



GUIA

salud

Prevenga la neumonía

>4-5



La obesidad es culpable de las COMPLICACIONES DE RODILLA >6



La receta para VENCER A LA HIPERTENSIÓN. >8

Por su alto contenido de fibra y antioxidantes Comer frutos secos reduce el riesgo de enfermedad cardiaca

Aunque son ricos en calorías y en grasa, contienen principalmente grasas más saludables.

HEALTHDAY NEWS

Los frutos secos y evite la enfermedad cardiaca

Esa es la conclusión de un nuevo estudio de más de 210,000 adultos estadounidenses a los que se dio seguimiento durante

32 años. Los investigadores encontraron que los que comían regularmente cacahuates, nueces, anacardos y otros frutos secos tenían un riesgo más bajo de enfermedad cardiaca.

Los hallazgos “respaldan las recomendaciones de un aumento de la ingesta de

una variedad de frutos secos, como parte de unos patrones dietéticos sanos, para reducir el riesgo de enfermedad crónica”, afirmó la autora del estudio, Marta Guasch-Ferré, investigadora en el departamento de nutrición de la Facultad de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad

de Harvard.

Guasch-Ferré declaró en un comunicado de prensa de la revista Journal of the American College of Cardiology.

La investigación fue financiada por los Institutos Nacionales de la Salud de EE.UU. Encontró que, en comparación con las personas que nunca comían frutos secos, las personas que comían nueces una o dos veces a la semana tenían un riesgo más o menos un 20 por ciento más bajo de enfermedad cardiaca. Los que comían cacahuates dos o más veces a la semana tenían un riesgo aproximadamente un 14 por ciento más bajo, y los que comían nueces de árbol (como almendras, anacardos, pistachos o nueces de Macadamia) tenían un



riesgo entre un 15 y un 23 por ciento más bajo.

Los investigadores no encontraron ningún vínculo entre el consumo total de frutos secos y el riesgo de accidente cerebrovascular, pero sí encontraron que las personas que comían cacahuates y nueces, en particular, tenían un riesgo más bajo de accidente cerebrovascular.

¿Y cómo logran los frutos secos su magia saludable para el corazón? Según la Dra. Rachel Bond ayuda a dirigir

la salud cardiaca de las mujeres en el Hospital Lenox Hill, “podría ser por su abundancia de fibra, nutrientes y antioxidantes. Aunque son ricos en calorías y en grasa, contienen principalmente grasas más saludables, lo que puede reducir el riesgo de enfermedad cardiaca”.

“En pocas palabras, el consumo de nueces parece ser beneficioso para el estilo de vida saludable para el corazón, cuando se hace con moderación”, señaló Bond.

Virginia & Maryland CarePeople Home Health, Inc.

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

SI ALGUIEN EN SU FAMILIA, SU AMIGO O SU VECINO 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 AYUDANTE DE CUIDADO PERSONAL (PCA) EN MARYLAND

11 DE DICIEMBRE A 15 DE DICIEMBRE
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



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

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



Dra. Monica Restrepo

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



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

Solo para pacientes sin seguro

Limpieza \$79

(valor regular \$243)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámenes diagnóstico,
4 radiografías y limpieza)

EN PERSONAS QUE LA PADECEN

La apnea del sueño aumenta el riesgo de Alzheimer

Los trastornos del sueño son un aspecto importante del desarrollo de la enfermedad, y también son tratables.



HEALTHDAY NEWS

Si su sueño es constantemente interrumpido por una afección llamada apnea del sueño, quizá tenga unas mayores probabilidades de desarrollar Alzheimer en el futuro.

Eso afirma un nuevo estudio que ha vinculado la apnea

del sueño con un aumento en el desarrollo de placa amiloidea en el cerebro, una característica de la enfermedad de Alzheimer.

Los investigadores encontraron que mientras más grave era la apnea del sueño, más placa se acumulaba.

“La apnea del sueño es muy común en las personas mayores, y muchas no son

conscientes de que la tienen”, comentó el investigador principal el Dr. Ricardo Osorio, profesor asistente de psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York, en esa ciudad.

Aunque ninguno de los participantes desarrolló Alzheimer a lo largo de los dos años del estudio, los que tenían apnea del sueño acumu-



Las personas que sufren de apnea del sueño deben recibir un examen completo y un tratamiento.

FOTO: THINKSTOCK

laron placa amiloidea, lo que podría desencadenar el Alzheimer en el futuro, apuntó Osorio.

La apnea del sueño ocurre cuando durante el sueño se presenta una o más pausas en la respiración o respiraciones superficiales.

Esas pausas pueden durar desde unos pocos segundos hasta minutos, y pueden producirse 30 veces o más cada hora.

La respiración normal por lo general empieza de nuevo, a veces con un sonido fuerte de resoplo o asfixia, según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de EE. UU.

La enfermedad de Alzhei-

mer es una afección letal en que la memoria se deteriora con el tiempo. El Alzheimer afecta a unos 5 millones de estadounidenses mayores, y a medida que los millones de la generación de la postguerra envejecen, esa cifra aumentará.

30% a un 80% de las personas mayores la sufren.

Osorio sugirió que tratar la apnea del sueño probablemente reduciría la acumulación de placa amiloidea y tam-

bién el riesgo de Alzheimer.

El sueño es necesario para que el cerebro elimine la amiloidea, explicó Osorio. “Durante el sueño, el cerebro hace tareas de mantenimiento y elimina algunas de las proteínas que se han acumulado durante el día, incluyendo la amiloidea”, dijo.

Pero la apnea entorpece los esfuerzos del cerebro de eliminar esas placas, añadió.

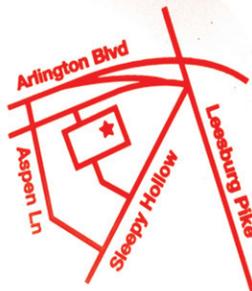
“Creemos que los trastornos del sueño son un aspecto importante del desarrollo de la enfermedad, y también son tratables”, apuntó Dean Hartley, director de iniciativas científicas de la Asociación del Alzheimer (Alzheimer’s Association).

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)

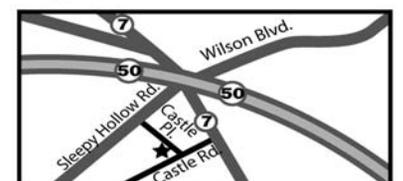


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

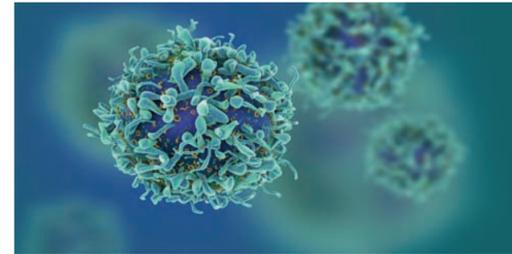
703 532 1222





Causada por virus, bacterias u hongos Prevennga la neumonía

Tras el diagnóstico, debe empezarse el tratamiento con la menor brevedad posible.



Vacunas

En los Estados Unidos hay vacunas que pueden ayudar a prevenir las infecciones causadas por algunas de las bacterias y los virus que causan la neumonía:

- Vacuna contra la Haemophilus influenzae tipo b (Hib)
- Vacuna contra la influenza (gripe)
- Vacuna contra el sarampión
- Vacuna contra la tosferina (pertussis)
- Vacuna antineumocócica
- Vacuna contra la varicela

Estas vacunas son seguras, pero se pueden producir efectos secundarios. La mayoría de los efectos secundarios son leves y desaparecen solos a los pocos días.

Causas y tipos

La neumonía puede ser causada por virus, bacterias y hongos. En los Estados Unidos, la influenza y el virus respiratorio sincitial (VRS) son causas comunes de la neumonía viral. El Streptococcus pneumoniae (neumococo) es una causa común de la neumonía bacteriana. Sin embargo, los médicos no siempre pueden encontrar qué microbio hizo que alguien se enfermara con neumonía.

La neumonía adquirida en la comunidad se presenta cuando alguien contrae neumonía en la comunidad (no en un hospital o establecimiento de atención médica). La neumonía asociada a los cuidados de la salud se presenta cuando alguien contrae neumonía durante o después de la estadía en un establecimiento de atención médica. Los establecimientos de atención médica incluyen hospitales, centros de cuidados a largo plazo y centros de diálisis.

La neumonía asociada al respirador se presenta cuando alguien contrae neumonía luego de haber estado conectado a un respirador, una máquina que ayuda a respirar. Las bacterias y los virus que con más frecuencia causan neumonía en la comunidad son diferentes de los que la causan en establecimientos de atención médica.

La neumonía puede ser causada por muchos tipos de microbios.

- El tipo más común de bacteria es el Streptococcus pneumoniae (neumococo).
- La neumonía atípica, con frecuencia llamada errante, es causada por otras bacterias.
- Un hongo, denominado Pneumocystis jirovecii, puede causar neumonía en personas cuyos sistemas inmunitarios no funcionan correctamente, especialmente personas con una infección avanzada por VIH.
- Los virus, como el de la gripe también son una causa común de neumonía.

Los factores de riesgo que aumentan las probabilidades de contraer neumonía incluyen:

- Enfermedad pulmonar crónica



Prácticas saludables

Trate de mantenerse alejado de las personas enfermas. Si está enfermo, manténgase alejado de otras personas tanto como sea posible para evitar contagiarlas. También puede ayudar a prevenir infecciones respiratorias al hacer lo siguiente:

- Lavarse las manos regularmente.
- Limpiar las superficies que se tocan mucho.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable, o la parte interior del codo o la manga al toser o estornudar.
- Limitar el contacto con el humo del cigarrillo.
- Manejar y prevenir las afecciones como la diabetes.

A quienes afecta

La neumonía afecta a los jóvenes y a los mayores

La neumonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a grave en personas de cualquier edad. Los signos comunes de la neumonía pueden incluir tos, fiebre y dificultad para respirar.

Algunas personas son más propensas a contraer neumonía

Ciertas personas son más propensas a contraer neumonía:

- Los adultos de 65 años o más.
 - Los niños menores de 5 años.
 - Las personas con afecciones crónicas (como asma, diabetes o enfermedades cardíacas).
 - Las personas que fuman cigarrillos.
- Motive a sus amigos y seres queridos que tengan ciertas afecciones, como diabetes y asma, a que se vacunen.



Recomendaciones sobre las vacunas

- Los CDC recomiendan 2 vacunas antineumocócicas para los adultos de 65 años o más.
- Se debe recibir una dosis de la vacuna antineumocócica conjugada (PCV13) primero. Luego, una dosis de la vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23) al menos un año después.
- Si usted ya recibió alguna dosis de la PPSV23, se le debe administrar la dosis de la PCV13 al menos un año después de la dosis más reciente de la PPSV23.
- Si ya recibió una dosis de la PCV13 a una edad más temprana, los CDC no recomiendan otra dosis.

¡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 papanicolau
- Radiografía y laboratorio en casa CON RESULTADOS INMEDIATOS
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica



- (EPOC, bronquiectasia, fibrosis quística)
- Fumar cigarrillos
- Demencia, accidente cerebrovascular, lesión cerebral, parálisis cerebral u otros trastornos cerebrales
- Problemas del sistema inmunitario (durante un tratamiento para el cáncer o debido a VIH/SIDA o trasplante de órganos)
- Otras enfermedades graves, tales como cardiopatía, cirrosis hepática o diabetes mellitus
- Cirugía o traumatismo reciente
- Cirugía para tratar cáncer de la boca, la garganta o el cuello.

La neumonía es una afección respiratoria en la cual hay una infección del pulmón y que afecta a millones de personas.

¿D. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTA? Emociones Anónimas B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes 6:00 a 10:00 p.m.
Sábados y Domingos 11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA GRATUITA
www.neutricosanonimosbv.org.mx

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Extracciones, Implantes y tratamientos de raíz
- Limpieza regular y profunda
- Invisalign • Whitening

Dra. Aicha Lyazidi | Dra. Maria Salnik
Dr. Abril Edison (Periodontist) | Dra. Patricia Solarte (ortodoncista) Falls Church
Dr. Charanpreet Ashtakala | Dr. Tareq Salameh | Dr. Randa Shakashiro (ortodoncista) Woodbridge

• 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

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA
703-490-9094

American Dental Care | Ocoquan Dental | **HABLAMOS ESPAÑOL**
www.americandentalva.com | www.ocoquanmiles.com

¿NECESITA OTRA RAZÓN PARA MANTENER SU PESO BAJO CONTROL?

La obesidad es culpable de las complicaciones de rodilla

La cantidad total de pacientes que son obesos está en aumento, así que habrán más problemas de este tipo.

HEALTHDAY NEWS

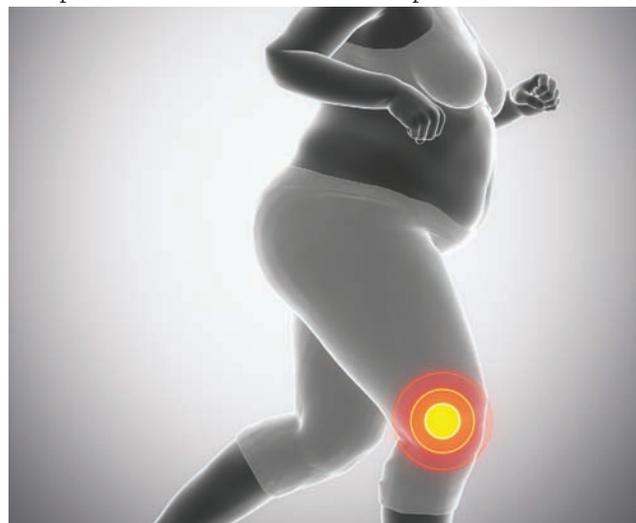
El exceso de peso puede provocar la dislocación de la rodilla y podría incluso llevar a una complicación que resulte en la amputación de la pierna.

“La obesidad aumenta en gran medida las complicaciones y los costos de la atención médica”, dijo el autor principal del estudio, el Dr. Joey Johnson, especialista en traumatismos ortopédicos en la Facultad de Medicina Warren Alpert de la Universidad



A medida que aumenta la obesidad, la tasa de dislocaciones de la rodilla aumenta.

FOTO: THINKSTOCK.



Un nuevo estudio atribuye el aumento de las tasas de dislocación de rodilla a la epidemia de obesidad en EE. UU.

de Brown.

“A medida que aumenta la obesidad, la tasa de dislocaciones de la rodilla aumenta.

La cantidad total de pacientes que son obesos está en aumento, así que vemos más problemas de este tipo”, explicó Johnson.

Las dislocaciones de rodilla resultan de múltiples desgarramientos de los ligamentos. Los accidentes de vehículos o los deportes de contacto, como el fútbol americano, son causas habituales.

Para realizar el estudio, los investigadores analizaron más de 19,000 dislocaciones de rodilla en todo el país entre 2000 y 2012. En ese periodo, las personas que eran obesas o muy obesas representaron

un porcentaje cada vez mayor de pacientes con dislocación de rodilla: un 19 por ciento en 2012, frente a un 8 por ciento en 2000.

La obesidad también está asociada con unas dislocaciones de rodilla más graves, con estancias hospitalarias más largas y unos costos de tratamiento más altos, según el estudio publicado en la revista Journal of Orthopaedic Trauma.

Y las probabilidades de que la dislocación de la rodilla también lesione a la arteria principal que hay detrás de la articulación y en la parte in-

ferior de la pierna eran el doble de altas para los pacientes obesos que para los que tenían un peso normal, mostraron los hallazgos. Esta complicación grave de la dislocación de rodilla (conocida como lesión vascular) puede llevar a la amputación de la pierna si no se trata, dijeron los autores del estudio.

Los pacientes con una lesión vascular estuvieron un promedio de 15 días en el hospital, frente a aproximadamente una semana en el caso de los demás pacientes. Sus gastos promedio por hospitalización fueron de un

poco más de 131,000 dólares y 60,000 dólares, respectivamente.

Los autores del estudio dijeron que los médicos deben estar especialmente atentos a la presencia de la lesión vascular en los pacientes obesos que se dislocan la rodilla.

“Ese subgrupo de pacientes obesos que llegan con un dolor de rodilla deben ser evaluados con cuidado para no pasar por alto ninguna lesión vascular que podría resultar catastrófica”, dijo el coautor del estudio, el Dr. Christopher Born, profesor de ortopedia en la Universidad de Brown.

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.

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.

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Dianna Yan, M.D.

American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877
301-963-3669



25%
de descuento
en tratamientos
de botox, relleno
facial, venas y
reducción de grasa
sin cirugía

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200

AQUI LO TENEMOS TODO

Cada *viernes* el
mejor periódico hispano
le trae *más...*

Washington
Maryland
Virginia
Hispanic



Dr. Kenneth Woo

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

CARTA DEL DR. WOO

Queridos amigos,

El 2017 pronto llegará a su fin, al igual que sus beneficios dentales. Quería escribirles y recordarles que programen su limpieza, examen y cualquier otro procedimiento dental lo antes posible para aprovechar al máximo sus beneficios de seguro del 2017. Sus beneficios, así como las cuentas de gastos flexibles de atención médica, pueden vencer a fines de diciembre. A diferencia del seguro médico, las cuentas de gastos flexibles de atención médica y la mayoría de los planes de seguro dental no se transfieren al año siguiente. Como tal, todos los dólares de beneficios no utilizados para 2017 se perderán.

El año pasado, muchos pacientes aprovecharon

sus cuentas de gastos flexibles para comenzar con los implantes. ¡Una elección clara sobre dentaduras postizas e incluso puentes!

Sabemos lo ocupadas que están las familias hoy en día, pero al solicitar exámenes y limpiezas dentales regulares, es posible que evite complicaciones dentales que pueden hacer que exceda los beneficios dentales futuros. En nuestra práctica, estamos comprometidos con la prevención de enfermedades dentales, y los exámenes y limpiezas regulares son esenciales en ese esfuerzo.

A medida que se acerca el final del año, los calendarios se llenan y las cosas se desvanezan. Llámenos hoy para que podamos reservar su cita mejor que se adapte a su horario. Queremos ayudarlo a maximizar sus beneficios con el mejor tratamiento dental disponible. Recuerde, siempre es mejor

detectar cualquier problema antes de que se vuelva demasiado grande. Esperamos verlos pronto!

Con mis mejores deseos para una buena salud,

Dr. Woo y su Equipo

PD: ¡No olvide que la mayoría de los planes de seguro dental son "¡úselo o piérdalo!" ¡No lo posponga más, llámenos hoy al 301-933-1833!

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... **Llámenos hoy mismo!**

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



www.MyBestDentalCare.com



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

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



UNA DIETA MÁS SALUDABLE Y MENOS SAL

La receta para vencer a la hipertensión

Un factor clave que se ha vinculado desde hace mucho con la presión arterial es la ingesta de sal (sodio).

HEALTHDAY NEWS

Reducir la sal, junto con seguir la altamente recomendada dieta "DASH", puede vencer a la hipertensión en los adultos.

Tras apenas un mes, los resultados de las personas que adoptaron esa estrategia fueron "sorprendentes, y refuerzan la importancia de los cambios en la dieta" de los que tienen problemas con la presión arterial.

Eso afirma un equipo de investigadores dirigidos por el Dr. Stephen Juraschek, del Centro Médico Beth Israel

Deaconess, en Boston.

Millones de estadounidenses luchan a diario contra la hipertensión, que aumenta en gran medida las probabilidades de accidente cerebrovascular y otros eventos cardíacos.

¿Cuál es la mejor estrategia dietética para reducir las cifras de la presión arterial?

Un factor clave que se ha vinculado desde hace mucho con la presión arterial es la ingesta de sal (sodio). En el nuevo estudio, 412 personas con hipertensión (o en peligro de hipertensión) se asignaron a uno de tres regímenes diarios de ingesta de sal.

Algunos ingerían más o

menos media cucharadita de sal al día, otros aproximadamente una cucharadita de sal al día, mientras que otros consumían cerca de 1,5 cucharaditas de sal al día.

Las recomendaciones actuales de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. aconsejan un límite diario de más o menos una cucharadita de sal (2,300 miligramos de sodio) al día.

También se pidió a los participantes del estudio, que tenían una edad promedio de 48 años, que permanecieran en una dieta "regular" o que cambiaran a un régimen más saludable, los Métodos die-



La dieta DASH, se centra en la fruta, la verdura, los granos integrales, los lácteos con poca grasa o sin grasa, el pescado, las aves, los frijoles, las semillas y los frutos secos.

FOTO: THINKSTOCK

téticos para detener la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés).

Con frecuencia, médicos y nutricionistas recomiendan esa dieta, que se centra en la fruta, la verdura, los granos integrales, los lácteos con poca grasa o sin grasa, el pescado, las aves, los frijoles, las semillas y los frutos secos.

Al inicio del estudio de cuatro semanas, la presión

arterial promedio de los participantes era de 135/86 mm/Hg.

Al final de ese periodo, los resultados variaron en gran medida, dependiendo del régimen que siguiera la persona.

Por ejemplo, en las personas que siguieron consumiendo unas cantidades más altas de sal, cambiar a la dieta DASH redujo la presión arterial sistólica entre 4.5 y 11

puntos, y los beneficios fueron mayores en las personas que iniciaron el ensayo con las presiones arteriales más altas.

La presión arterial sistólica es el primer número de una lectura.

Pero el efecto fue incluso más robusto en las personas que siguieron la dieta DASH y también redujeron su consumo de sal, según el equipo de Juraschek.

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





PARA LA TEMPORADA 2017-2018

Vacuna contra la gripe será efectiva

Muchas personas cayeron enfermas con la gripe el año pasado a pesar de haberse vacunado, y los investigadores no pueden prometer que la vacuna de esta temporada será más efectiva. La vacuna del año pasado solo tuvo una efectividad de entre el 20 y el 30 por ciento porque se cultivó huevos. "Es demasiado pronto para decir qué cepa de la gripe será la predominante este año", dijo el Dr. Daniel Jernigan, director de la división de la influenza de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. Treanor indicó que la vacuna de la gripe de este año contiene la misma cepa de H3N2 que la vacuna de 2016, de modo que si la nueva temporada de la gripe vuelve a estar dominada por el H3N2, podría ser otra temporada mala.