



GUIA

# salud



## Dolor lumbar Tratamiento y prevención

>4-5



ANTICONCEPTIVOS fundamental  
para el cuidado de salud de la mujer. >7



DESHÁGASE de los opioides  
recetados sin utilizar. >8

LLEGARON LAS BEBIDAS DE CLIMA FRIO

# Cuidado con las calorías

Entérese de algunas maneras para hacer más saludables sus bebidas favoritas.

## AMERICAN HEART ASSOCIATION

Con las temperaturas más frías, ha de ser hora de tomarse una taza caliente de algo aromático y con sabores de invierno. En esta temporada abundan los sabores como pumpkin spice latte y todo clase de bebidas con menta.

Pero también abundan las calorías.

Y los expertos informan que esas calorías líquidas pueden presentar más problemas que las calorías que consumimos en comidas sólidas. Al-

gunos estudios han mostrado que las calorías líquidas nos hacen sentir menos llenos y por eso podemos consumir más de lo que debemos.

“Somos menos sensibles a las calorías líquidas que a las calorías sólidas,” dijo Marie-Pierre St-Onge, una profesora agregada de medicina nutricional de la Universidad Columbia.

Solo un latte de 16 onzas con sabor a calabaza, preparado con leche semicremada 2% y crema batida tiene unas 380 calorías, con 14 gramos de grasa y la asombrosa cantidad de 50 gramos de azúcar.

Especies y sabores como menta, calabaza, jengibre,

clavo o canela pueden dar a casi cualquier bebida un sabor de otoño o invierno. El reto está en buscar una bebida que es saludable en sí, con o sin las especias.

“La especie de calabaza prácticamente no tiene calorías, serán una o dos calorías, pero cuando se agrega el jarabe y leche, el latte puede ser bastante alto en calorías”, dijo Judith Wylie-Rosett, profesora y jefe de división de promoción de la salud e investigación de nutrición de la Facultad de Medicina Albert Einstein de New York.

Algunas maneras para hacer más saludables a las bebi-



Las bebidas con sabores calidos están repletas de calorías, desde una mocha con menta, el latte chai y la azucarada cidra de manzana y al rompopo.

FOTO: THINKSTOCK.

das favoritas:

- Pida a su barista ponerle menos dosis de jarabe una en lugar de tres o si prepara su propia bebida en la casa simplemente use especias en lugar de un jarabe con sabor.

- Use leche baja en grasa o leche vegetal en lugar de leche entera o condensada.

- Escoja café negro o expreso en lugar de un latte lechoso, y luego añada las especias para crear sabores de otoño.

- Compre una mezcla para chocolate caliente que no

contiene aceite vegetal.

- Omita la crema batida encima.

Por lo general, las bebidas caseras suelen ser más saludables, dijo St-Onge, porque uno puede controlar la cantidad de endulzante que se añade.

La leche puede ser un ingrediente importante porque añade vitamina D, lo que se necesita en los meses de otoño e invierno, cuando los días se hacen más cortos y fríos y la gente pasa menos tiempo haciendo ejercicio al aire

libre. Entonces la selección de leche descremada o semidescremada en lugar de leche entera como un ingrediente es una solución fácil.

También hay otras fuentes de vitamina D. St-Onge comentó que el otoño y el invierno son buenas épocas para experimentar con batidos que usan frutas y vegetales así como especias de la temporada aunque advirtió que es posible que los alimentos no aporten a la gente todos los beneficios de salud cuando están licuados.



Dra. Verónica Enriquez

**Enriquez Dental**  
Family and Cosmetic Dentistry

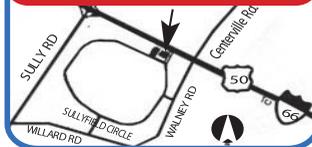
- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias

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

• **Horas de atención:**  
Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7  
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1



“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 \$59**

(valor regular \$280)  
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)  
(Incluye examen diagnóstico,  
4 radiografías y limpieza)

**¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?**

**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



**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

Los eventos de dolor de la espalda lumbar son comunes entre los adultos y alrededor del 80 por cien-

to de ellos lo siente en algún punto de su vida. El dolor de la espalda lumbar es una de las cinco razones principales por las que las personas buscan atención médica. En muchos casos, el dolor lumbar se resuelve solo y la mayoría de las personas muestra una mejo-

ría importante del dolor en el transcurso de 14 días, aunque los síntomas suelen durar hasta después de 28 días. Desgraciadamente, no es raro que el dolor de la espalda lumbar vuelva a aparecer. El principal factor pronóstico para el dolor de la espalda

# Dolor lumbar

## Tratamiento y prevención

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

lumbar es tener antecedentes de dicho dolor. Hasta el 33 o el 50 por ciento de las personas que sufrieron dolor agudo de la espalda lumbar tendrán otro evento de dolor de espalda en cuestión de un año y un pequeño porcentaje de ellas avanza a desarrollar dolor lumbar crónico.

### Causa

Algunas veces ocurre después de un movimiento específico como levantar algo o al inclinarse. Hasta envejecer causa muchos problemas de espalda. El paso de los años causa cambios degenerativos en la columna. Estos cambios pueden comenzar a los 30 años — o antes — y pueden hacernos propensos al dolor lumbar, especialmente si nos excedemos en nuestras actividades.

### Síntomas

El dolor de espalda varía. Puede ser intenso o punzante. Puede ser un dolor sordo, fijo o sentirse como un espasmo muscular.

Las personas que sufren de dolor lumbar pueden experimentar alguno de lo siguiente:

- El dolor lumbar se intensifica al inclinarse hacia delante o al levantar un objeto.
- Permanecer sentado puede agravar el dolor.
- Estar de pie o caminar puede agravar el dolor.
- El dolor de espalda va y viene, y por lo general sigue un curso de subidas y bajadas con días buenos y malos.
- El dolor puede extenderse de la espalda a la nalga o parte exterior de la cadera, sin exten-



**El dolor de espalda** es un problema común en Estados Unidos, pero hay formas de protegerse. FOTO: THINKSTOCK.

derse hacia la pierna. ■ La ciática es común con un disco herniado. Esto incluye dolor en la nalga y pierna y hasta entumecimiento, cosquilleo, o debilidad que continúa hacia el pie. Es posible padecer de ciática sin tener dolor de espalda. Sin importar su edad o sus síntomas, si su dolor de espalda no mejora en unas pocas semanas, o si está acompañado por



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

fiebre, escalofríos o pérdida de peso imprevista, debería consultar a su médico.

### Tratamiento:

La fisioterapia también es parte importante del tratamiento del dolor de la espalda lumbar, el cual puede implicar terapias de calor y frío, masajes, estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular, sobre todo para fortalecer los músculos abdominales del tronco.

Practicar tanto una buena postura como la mecánica corporal adecuada también puede ayudarle.

Antes de empezar con el programa de fisioterapia, consulte a un fisioterapeuta para saber cuál es el mejor método en su caso y aprender las técnicas

ser útiles durante un período corto. Si los medicamentos de venta libre no fuesen suficientes, hable entonces con el proveedor de atención médica. Ese profesional puede darle una prescripción para un relajante muscular, como la ciclobenzaprina, u otro medicamento que reduzca los síntomas.

### Consejos:

Hable con su proveedor de atención médica acerca de las ventajas y de los riesgos de estos métodos, así como de si son lo adecuado para usted.

Una vez que pase el dolor, tome medidas para reducir el riesgo de futuros dolores en la espalda lumbar. Mantenga una buena postura y siga las instrucciones de su fisioterapeuta respecto a cómo moverse a fin de garantizar que aplica la biomecánica correcta para la espalda. Incorpore también prácticas propicias para la espalda en su rutina diaria. Por ejemplo, tenga una silla con buen respal-

### Analgésicos de venta libre y el reposo pueden ayudarle.

la columna vertebral, masaje, yoga, acupuntura y tratamiento con láser de bajo nivel.

### Medidas de autocuidado:

- Primero, modifique sus actividades para que no tenga que agacharse, ni doblarse, ni encorvarse repetidamente y tampoco levante nada que exceda de 5 libras.
- Segundo, considere tomar un analgésico de venta libre. Los antiinflamatorios, como el naproxeno y el ibuprofeno, puede



su rutina semanal alguna actividad aeróbica durante 150 minutos, por lo menos, y no olvide incluir el calentamiento adecuado. El ejercicio también puede ayudarle a llegar a un peso sano y mantenerlo. Eso también puede proteger-

le contra futuros problemas, porque la obesidad a menudo se relaciona con dolor de la espalda lumbar.

Por último, si fuma, deje el hábito. El tabaquismo acelera la degeneración de la columna vertebral, lo que contribuye

a que se presente el dolor de espalda. Si desea recibir guía o apoyomientras deja de fumar, consulte con su proveedor de atención médica. Como ve, existen varias alternativas terapéuticas que pueden ayudarle.

## 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

Disponible horarios en la noche y fines de semana

**703-642-8306**

**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

SÍNTOMAS QUE PODRÁ PADECER SIN SABERLO

# Alergias de invierno

Su alergista descubrirá la fuente de sus síntomas y le dará tratamiento a la causa para que pueda sentirse saludable todo el tiempo

BPT

Cuando las temperaturas descienden por debajo del punto de congelación, las personas que padecen alergias de temporada a la grama, al polen de árboles y de hierbas, logran un merecido alivio a sus síntomas. Pero si sigue estornudando y sonándose la nariz cuando el termómetro registra bajas temperaturas, podría padecer entonces de alergias en interiores.

El problema para muchos

alérgicos consiste en descubrir qué, exactamente, está provocando sus síntomas. ¿Por qué? La mayoría de las personas alérgicas presentan síntomas similares, independientemente del alérgeno ante el que están reaccionando. Cuando la nariz se le tupe o tiene secreciones, le pican o le lloran los ojos, estornuda y tose, sabe que es probablemente alérgico a algo. Pero, más allá de eso, es difícil descubrir la causa. Si la situación es lo suficientemente seria como para visitar al médico en busca de alivio, deberá consultar con

un alergista.

“Los alergistas son los profesionales médicos mejor entrenados para dar tratamiento a las alergias y al asma”, explica Dr. Todd Mahr, MD, alergista y presidente de American College of Allergy, Asthma and Immunology (Academia de Alergia, Asma e Inmunología de los Estados Unidos, ACAAI).

A continuación, algunas causas frecuentes de alergias de invierno y en interiores, y consejos de ACAAI sobre las medidas que puede tomar al respecto.



Los antihistamínicos y descongestionantes pueden aliviar sus síntomas de alergias de invierno.

FOTO: THINKSTOCK.

■ **Alergia al ácaro:** Los ácaros son uno de los alérgenos de espacios interiores más comunes, y una molestia durante todo el año. Las personas alérgicas a los ácaros sufren más en sus propias casas. Los ácaros son criaturas microscópicas que viven en los muebles, alfombras y ropa de cama, y se alimentan de los fragmentos de tejido muerto de piel que se desprenden diariamente de nuestro cuerpo, y proliferan en entornos cálidos y húmedos. El moho, el polen, el pelo de mascotas, la piel o las plumas contribuyen también a desencadenar la alergia al polvo.

Control: Instale pisos de maderas en vez de alfombras,

limpie la casa con una aspiradora que tenga filtro HEPA, use protectores de colchón y fundas de almohadas a prueba de ácaros, y lave la ropa de cama regularmente con agua caliente. Considere la instalación de un filtro desechable de alta eficiencia en su sistema de acondicionamiento y calefacción de aire.

■ **Alergia al moho:** El moho existe dentro y fuera de su casa. Pueden proliferar en sitios húmedos como baños y cocinas, y lo molesto de esta plaga es que muchas especies son invisibles al ojo humano. Como las esporas pueden volar, provocan reacciones alérgicas, y empeoran los síntomas del asma.

Control: Póngase una mascarilla cuando trabaje en su patio, y, en cuanto entre, dúchese y límpiense la nariz con una solución salina para eliminar las esporas de moho. Además, en la cocina, limpie cualquier sustancia derramada rápidamente para evitar el crecimiento de moho. Use un deshumidificador para reducir la humedad en áreas como los baños y los sótanos. Limpie sus latones de basura y las gavetas del refrigerador. En caso de descubrir problemas serios de moho, llame a un profesional.

■ **Alergia a las mascotas:** Los síntomas de alergia pueden ser constantes, porque el contacto se puede producir en cualquier parte: en centros laborales, restaurantes y tiendas donde se dejan entrar mascotas, así como en escuelas, guarderías, dondequiera que haya estado un dueño de mascotas.

Control: Aunque evitar el contacto es la mejor manera de controlar una alergia a las mascotas, no es necesario separarse de esos animalitos que forman parte de su familia. Entre algunas maneras de disminuir sus síntomas están mantener a la mascota alejada de su dormitorio, lavarse las manos con agua y jabón después de tocar o jugar con su mascota, usar una aspiradora con filtro HEPA, y bañar a su mascota una vez por semana.



## ENCUESTA NACIONAL DEMUESTRA

### Uno de cada 40 niños sufren de autismo

Aproximadamente uno de cada 40 niños estadounidenses ha sido diagnosticado con autismo, y una encuesta nacional de padres sugiere que a estos niños les cuesta más obtener servicios de salud mental que los jóvenes con otros problemas emocionales o de comportamiento. Según informan investigadores de Pediatrics, los padres de niños con autismo tienen un 44 por ciento más de probabilidades de informar que experimentaron muchas dificultades para recibir el tratamiento de salud mental necesario para sus hijos que los padres de niños con otros trastornos emocionales, del desarrollo y del comportamiento. Los primeros síntomas del autismo pueden variar, pero pueden incluir comportamientos repetitivos como aleteo de las manos o balanceo corporal, resistencia extrema a los cambios en la rutina y, a veces, agresión o autolesión.

## 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.

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



Abrimos hasta tarde  
los sábados y domingos.

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.

NUEVA ENCUESTA MUESTRA UN FUERTE APOYO

## Los anticonceptivos parte fundamental del cuidado de salud de la Mujer

Power to Decide da a conocer los resultados de una encuesta que muestran que la mayoría de los jóvenes están preocupado por el acceso a los mismos.

WASHINGTON, D.C.

Casi 8 de cada 10 (78%) adultos en los Estados Unidos, consideran a los anticonceptivos como una parte fundamental del cuidado de salud de la mujer, según una encuesta publicada por Power to Decide. Al mismo tiempo, la encuesta mostró que cerca de tres cuartas partes (72%) de aquellos entre 18-29 dicen estar preocupado por el hecho de que las mujeres pudieran no tener acceso a una amplia gama de métodos anticonceptivos en el futuro debido a los cambios en el panorama político.

Además, la encuesta mostró un apoyo abrumador a los esfuerzos federales, estatales

y locales para proteger el financiamiento de anticonceptivos, así como los esfuerzos para asegurar que los jóvenes y los adultos jóvenes tengan acceso a una amplia gama de métodos anticonceptivos.

Específicamente, la encuesta encontró:

■ El 78% de los encuestados piensan que los anticonceptivos deben ser considerados como una parte fundamental del cuidado de salud de la mujer.

El 81% de aquellas personas encuestadas apoyan políticas que le facilitan a las personas de 18 años y mayores obtener una gama completa de métodos anticonceptivos.

■ El 70% apoyan políticas que le facilitan a los adolescentes obtener una gama

completa métodos anticonceptivos.

■ El 75 % de los encuestados apoyan los esfuerzos para proteger el financiamiento federal, estatal y local para los anticonceptivos para las mujeres de 18 años en adelante.

■ El 68% de los encuestados apoyan los esfuerzos para proteger el financiamiento federal, estatal y local para anticonceptivos para adolescentes.

“El mensaje de parte de los adultos en los Estados Unidos es claro: los anticonceptivos deben ser una parte fundamental del cuidado de salud,” dijo Ginny Ehrlich, CEO de Power to Decide.

“Por una mayoría significativa, las personas apoyan políticas y el financiamiento

público, que les facilita a las mujeres obtener una gama completa de métodos anticonceptivos. Desafortunadamente, el clima político está distanciado de estos puntos de vista y los jóvenes afectados se encuentra preocupados con justa razón. De hecho, entre los jóvenes de 18



La utilización de los anticonceptivos es la forma más segura de prevenir embarazos no deseados. FOTO: THINKSTOCK.

a 29 años, al 72% le preocupa que las mujeres no tengan acceso a una gama completa de métodos anticonceptivos en el futuro debido a los cambios en el panorama político.”

### 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**



**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.

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.

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.

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.

**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

**North Fredericksburg**  
20 Plantation Dr # 139  
Fredericksburg, VA 22406  
(540) 368-2273

**Stafford**  
385 Garrisonville Rd #108  
Stafford, VA 22554  
(540) 657-7645

**Manassas**  
7806 Sudley Road #210  
Manassas, VA 20109  
(703) 369-2273

**Woodbridge**  
12506 A-B Lake Ridge Dr.  
Woodbridge, VA 22192  
(571) 572-3445

MANTENGA SEGURA A SU FAMILIA

# Deshágase de los opioides recetados sin utilizar

Muchos de los medicamentos quedan en su casa después de un procedimiento quirúrgico.

BPT

Los opioides de venta con receta son medicamentos potentes que se usan para aliviar el dolor. Vienen en forma de pastillas, jarabes e incluso parches. Entre los opioides que se recetan con más frecuencia están la hidrocodona, la morfina y la oxycodona. Sin embargo, también pueden provocar la muerte por sobredosis. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, cada día pierden la vida 115 personas en los Estados

Unidos por sobredosis de opioides.

¿Por qué son peligrosos? Estados Unidos está luchando contra una crisis de opioides. Un estudio publicado en el Journal of the American Medical Association indica que hasta un 71 por ciento de tabletas de opioides que se recetan después de un procedimiento quirúrgico quedan sin usar. El problema con los opioides puede comenzar en casa, donde los medicamentos de receta que sobran se guardan en botiquines o cajones y luego son ingeridos por error o a propósito por perso-

nas que no tienen necesidad de consumirlos.

El Dr. Scott Gottlieb, comisionado de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, expresó que estamos enfrentando una tragedia de salud pública en nuestros propios hogares: la adicción y la sobredosis de opioides afectan a las comunidades en los Estados Unidos. También indicó que las personas que luchan contra la adicción a menudo comienzan teniendo acceso a opioides que fueron recetados a un amigo o familiar. El Dr. Gottlieb advierte



**Deshágase de los opioides recetados** que no use y que están en sus botiquines, cajones u otro sitio donde guarda sus medicamentos.

FOTO: CORTESIA.

que, como parte de los esfuerzos para poner fin a esta crisis, es esencial que todos contribuyamos para eliminar de manera segura esos medicamentos una vez que ya no se necesitan.

## Proteja a su familia

Asegúrese de que sus medicamentos no caigan en las manos equivocadas.

Según datos de la Encuesta Nacional sobre la Salud y el Consumo de Drogas, el 50

por ciento de las personas que consumen indebidamente los opioides de receta los obtienen de una persona conocida.

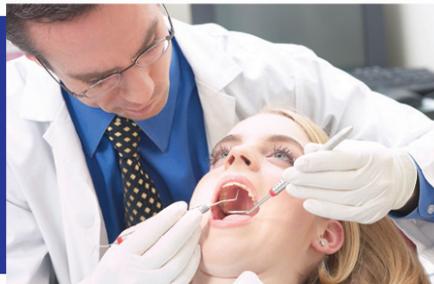
Los opioides sin utilizar también son un riesgo para los niños. Ni siquiera los envases a prueba de niños pueden evitar totalmente que un niño consuma un medicamento que se le recetó a otra persona. Según datos de la Muestra Nacional de Salas de Emergencia, cada año, las salas de emergencia atienden

a miles de pacientes con adicción y sobredosis de opioides. Mientras más opioides se recetan a los adultos, se incrementa el riesgo de consumo tanto accidental como intencional por niños y adolescentes. Los abuelos, vecinos y otras personas que tienen niños a su cuidado deben asegurarse de que han desechado cualquier medicamento que no se ha usado. Los opioides también pueden ser dañinos para las mascotas.

**San José** Centro Dental  
San Miguel

ATENCION DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS  
APROVECHA TU  
VIAJE AL PERU  
Y SACA CITA EN EL MEJOR  
CENTRO DENTAL



¡Atención esmerada para tí y tu familia!

☎ 464-2153 / 452 2498

- Odontología estética y restauradora
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Rehabilitación oral
- Odontopediatría
- Cirugía maxilofacial
- Endodoncia
- Periodoncia e implantes
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel



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

