



**LA TERAPIA** con testosterona  
tiene sus riesgos.

>2

GUIA

# salud



## Artritis psoriásica

>4-5



**CALZADO** de invierno empeora  
el dolor por los juanetes.

>6



**EJERCICIO** aeróbico ayuda a  
proteger contra la demencia.

>8

POR PRODUCIR COÁGULOS SANGUÍNEOS GRAVES

# La terapia con testosterona tiene sus riesgos

El riesgo alcanza su máximo en los seis primeros meses del tratamiento hormonal.

## HEALTHDAY NEWS

El tratamiento con testosterona puede aumentar el riesgo de un hombre de coágulos sanguíneos potencialmente letales.

Los investigadores encontraron que los hombres que toman la hormona masculina parecen tener un aumento del 63 por ciento en el riesgo de que se forme un coágulo en una vena, una afección conocida como tromboembolismo venoso (TEV).

Esos coágulos pueden pro-

vocar un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular (ACV), daño en los órganos e incluso la muerte, según la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association).

“El riesgo alcanza su punto máximo rápidamente en los seis primeros meses del tratamiento, dura unos nueve meses, y desaparece de forma gradual a partir de entonces”, apuntó el investigador líder, el Dr. Carlos Martínez, del Instituto de Epidemiología, Estadística e Informática de Frankfurt, en Alemania.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. requirió en junio de 2014 que todos los productos de testosterona lleven una advertencia sobre el riesgo de TEV, dijeron los investigadores en las notas de respaldo.

Desde entonces, la FDA ha ampliado su advertencia sobre la testosterona para incluir el riesgo de ataques cardíacos, cambios en la personalidad y esterilidad.

A lo largo de los seis primeros meses del tratamiento con testosterona, el riesgo

de coágulos sanguíneos de un hombre aumentó en un 63 por ciento, en comparación con los que no tomaban la hormona, hallaron los investigadores.

Pero la testosterona podría resultar peligrosa para los hombres que ya tienen un riesgo alto de coágulos sanguíneos, dijeron Creager y el Dr. Windsor Ting, profesor asociado de cirugía vascular de la Escuela de Medicina Icahn de Mount Sinai, en la ciudad de Nueva York.

Esos coágulos sanguíneos por lo general se forman en



Millones de hombres usan en la actualidad pastillas, geles o inyecciones de testosterona, para mejorar su libido, resistencia y fuerza.

FOTO: THINKSTOCK.

una vena profunda, una afección llamada trombosis venosa profunda.

Si un coágulo se desprende puede desplazarse a través de los vasos sanguíneos y provocar un bloqueo en otro lugar del sistema circulatorio,

potencialmente provocando un ataque cardíaco, un ACV o una embolia pulmonar (un bloqueo repentino de una arteria en un pulmón).

El estudio aparece en la edición de noviembre de la revista BMJ.



## 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, 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.

## 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

Virginia  
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

**301-963-3669**

**703-876-6200**

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

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

## GERMANTOWN

Urology Center

Se habla  
español

Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

### CENTRO DE ALTA CALIDAD

• Eliminación de piedras en el Riñon 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

**VIAGRA  
OCIALIS  
GRATIS**  
\* Con consulta

CITAS EL MISMO DIA  
DISPONIBLES  
LLAMANDO PRIMERO.

**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**



## 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



## Informe reciente demuestra

# El nivel de colesterol disminuye

Eliminar las grasas trans de la dieta es un factor que esta favoreciendo esta tendencia.

### HEALTHDAY NEWS

**U**nas dietas más saludables podrían ser un factor en el declive continuo de los niveles de grasas malsanas en la sangre de los estadounidenses.

Según el informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU., los niveles en la sangre de colesterol total, de colesterol LDL (“malo”), y las grasas en la sangre conocidas como triglicéridos han seguido cayendo entre los adultos a lo largo de 2014.

Todo eso podría sumarse a una mejora en la salud cardíaca a nivel nacional, y las tasas de mortalidad de la enfermedad cardíaca también se están reduciendo, indicaron los CDC.

“Se ha sugerido la retirada de los ácidos grasos trans de los alimentos como explicación de las tendencias observadas en los niveles de triglicéridos y de colesterol LDL, y los niveles [de colesterol total]”, escribió un

equipo dirigido por Asher Rosinger, investigador de los CDC.

Esas tendencias “podrían estar contribuyendo a la reducción de las tasas de mortalidad debida a la enfermedad cardíaca coronaria desde 1999”, sugirieron los autores del estudio.

Un especialista en problemas cardiovasculares se sintió esperanzado por la noticia.

“Aunque la enfermedad cardíaca sigue siendo la causa principal de muerte, hemos hecho grandes avances a la hora de reducir la cantidad de personas en riesgo”, dijo el Dr. Satjit Bhusri, cardiólogo en el Hospital Lenox Hill de la ciudad de Nueva York.

“Tal y como muestra este estudio, a través de la prevención y la educación hemos contribuido a reducir el colesterol, un factor de riesgo clave en la enfermedad cardíaca”, dijo.

El equipo de los CDC indicó que entre 1999 y 2010, los niveles de colesterol en la sangre se han estado



reduciendo entre los adultos estadounidenses de a partir de 20 años de edad. El nuevo informe buscaba determinar si esa mejora había continuado a lo largo de 2013-2014.

El promedio de colesterol total se redujo de 204 miligramos por decilitro (mg/dL) en la sangre en 1999-2000 a 189 mg/dL en 2013-2014.

En el periodo relativamente corto entre 2011-2012 y 2013-2014, el nivel promedio de colesterol total se redujo en 6 mg/dL, indicaron los autores.

El nivel promedio de triglicéridos también se redujo, de 123 mg/dL en 1999-2000 a 97 mg/dL en 2013-2014, con una reducción de 13 mg/dL desde 2011-2012.

Los niveles promedio de colesterol LDL “malo” cayeron de 126 mg/dL a 111 mg/dL durante el periodo de estudio, con una reducción de 4 mg/dL entre 2011-2012 y 2013-2014, reportaron los CDC.

El estudio aparece en la edición en línea del 30 de noviembre de la revista JAMA Cardiology.

## 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**



**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,  
Mierc., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm



“Hablamos español”

**703-378-4004**  
14102 Sullyfield Circle, #500  
Chantilly, VA 20151

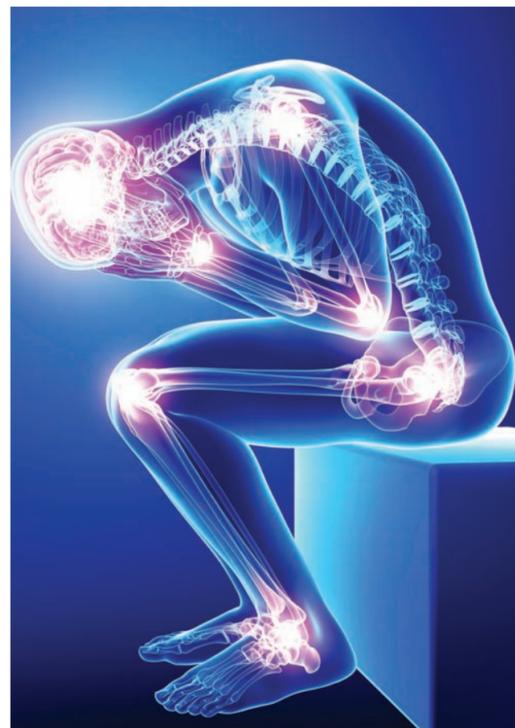


**¡Ahorre el 15%**  
**en su tratamiento dental!**

Solo para pacientes sin seguro

**Limpieza \$79**

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



Si usted tiene psoriasis y presenta dolor articular o algún otro síntoma, hable con su médico cuanto antes. FOTO: THINKSTOCK.

# Se puede desarrollar con síntomas leves o puede ser grave

# Artritis psoriásica

Conozca sus causas, diagnóstico y tratamientos

**ARTHRITIS FOUNDATION REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC**

La artritis psoriásica es un trastorno importante de las articulaciones que aparece con más frecuencia en las personas afectadas con la enfermedad crónica de la piel llamada psoriasis. Muchos de quienes tienen psoriasis no se dan cuenta del riesgo de artritis psoriásica. Incluso los individuos con psoriasis leve o hasta los que cuentan con parientes con psoriasis pueden desarrollar artritis psoriásica.

¿Qué es la artritis psoriásica?

**sica?**

La artritis psoriásica es un trastorno que causa dolor e inflamación en las articulaciones. Ocurre en personas con psoriasis, que es una enfermedad crónica (de larga duración) de la piel que se caracteriza por la presencia de un salpullido reseco en la piel, en forma de escamas y que causa comezón.

La psoriasis puede originar cambios en las uñas de los dedos de las manos y de los pies como pequeñas depresiones que semejan puntitos en la superficie de las uñas, llamadas fóveas.

No todo el que tiene psoriasis presenta artritis psoriásica. Del 10 al 30% de las personas con psoriasis desarrollan ar-

tritis psoriásica. El dolor articular causado por la artritis psoriásica está generalmente asociado con la hinchazón y con el enrojecimiento de las articulaciones, particularmente en las rodillas, en los tobillos y en los dedos de las manos y de los pies. Algunos individuos con artritis psoriásica también tienen dolor y rigidez de cuello y/o espalda, lo que pudiera limitar el movimiento. Las personas que desarrollan artritis psoriásica pueden presentar primero ya sea los síntomas de la piel o los de las articulaciones, pero más frecuentemente las manifestaciones cutáneas aparecen antes que el dolor articular. Ambos síntomas pueden

mostrarse al mismo tiempo y fluctuar con episodios de exacerbación.

Aunque la artritis psoriásica puede dañar las articulaciones y otros sistemas del cuerpo, sus efectos a menudo se pueden reducir si se le diagnostica y trata precozmente.

¿Cuál es la causa de la artritis psoriásica?

Se desconoce aún la causa de la enfermedad. Se cree que factores genéticos (hereditarios), un funcionamiento incorrecto del sistema inmunológico del cuerpo, la inflamación en las articulaciones y el medio ambiente, juegan un papel en el desarrollo de la enfermedad. En los tipos infla-



Este salpullido o erupción cutánea es más común en los codos, en las rodillas y en el cuero cabelludo. FOTO: THINKSTOCK.

matorios de artritis, como son la artritis psoriásica, el sistema de defensa del cuerpo ataca erróneamente al recubrimiento de las articulaciones, ocasionando dolor e inflamación.

**Síntomas:**

- Dolor e inflamación en una o más articulaciones, generalmente en las muñecas, en las rodillas, en los tobillos y/o en las articulaciones que se encuentran al final de los dedos de las manos y de los pies (llamadas distales).

- Hinchazón de los dedos de las manos y/o de los pies que les da la apariencia de una salchicha.

- Dolencias donde los tendones y los ligamentos se unen a los huesos, especialmente en el talón (tendón de Aquiles) o en la planta del pie.

- Dolor en la espalda baja, el cuello o en los glúteos.

- Manchas secas y escamosas de color plateado o gris que se pelan de la piel, ubicadas en el cuero cabelludo, en los codos, en las rodillas y/o en el extremo inferior de la espina dorsal.

- Fóvea, caracterizada por depresiones diminutas en las uñas de los dedos de las manos y/o de los pies, y/o desprendimiento de las uñas.

El curso de la artritis psoriásica varía. La presencia

constante de calor e hinchazón en la membrana que recubre la articulación, llamada sinovio, podría producir daño y deformidad en dicha articulación. Con el tratamiento adecuado, la mayoría de las personas lleva una vida normal.

**Articulaciones que se ven afectadas:**

La artritis psoriásica afecta las articulaciones periféricas como las rodillas, los dedos y los pies. En la mayoría de los casos, se encuentran afectadas más de cinco articulaciones. Esto se conoce como poliartritis.

Aproximadamente el 5% de las personas con artritis psoriásica tienen artritis sólo en las articulaciones de la espina dorsal. A esto se le conoce como espondilitis. Esta forma de artritis psoriásica generalmente afecta las articulaciones sacroilíacas y las articulaciones de las regiones de la espalda baja y del cuello. Esto genera dolor y rigidez en los glúteos, en la espalda baja, en el cuello y a lo largo de la columna. Ello puede conllevar una restricción en los movimientos de la espalda. Algunas personas con artritis psoriásica tienen comprometidas la columna vertebral y las articulaciones periféricas o de las extremidades.

**¿Cómo se diagnostica?**

Para saber si tiene artritis psoriásica, su médico le interrogará sobre sus síntomas y le realizará un reconocimiento físico.

Este último puede detectar anomalías en las articulaciones tales como sensibilidad, inflamación, dolor al mover de las articulaciones, o incapacidad de moverlas en su totalidad.

Además, su doctor buscará evidencia de psoriasis en la piel o cambios en las uñas.

Asimismo, le harán alguna(s) de las siguientes pruebas:

- Rayos X, imágenes de resonancia magnética o ultrasonido para detectar cambios en los huesos, tejidos articulares y cartilago.

- Exámenes de sangre para descartar otras enfermedades, como la artritis reumatoide.

- Pruebas del líquido de las articulaciones para descartar gota o la artritis infecciosa.

**Tratamiento de dos enfermedades**

Como la mayoría de las personas con artritis psoriásica también tiene psoriasis, la atención médica debe ser cuidadosamente coordinada entre el médico de cabecera, el dermatólogo y el reumatólogo.

- Algunos tratamientos sirven para ambas enfermedades, mientras que otros solamente se usan para la psoriasis cutánea o para la artritis.

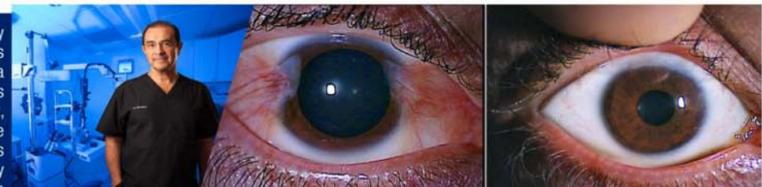
- Es posible que al tomar juntos algunos medicamentos se produzca una reacción adversa.

Hable con el personal médico sobre todos los fármacos, con y sin receta, y los suplementos dietéticos o herbolarios que esté tomando para éstos u otros síntomas.

- Lo que a usted le sirva puede ser distinto de lo que le funcione a otra persona para controlar la artritis psoriásica. Tome los medicamentos tal como se lo indiquen.

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](http://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](http://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
- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS
- AUMENTO DE GLUTEOS. IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA
- REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRÚRGICO - LIFTING
- RINOPLASTÍA Y RECONSTRUCCIÓN
- TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS
- ABDOMINOPLASTÍA (TUMMY TUCK)
- CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)

[WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM](http://WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM)

Consultas en Español:

(301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235  
Chevy Chase MD 20815



Un especialista en los pies explica por qué los zapatos cerrados hacen que los juanetes duelan. FOTO:THINKSTOCK

## Expertos aconsejan que hacer al respecto

# Calzado cerrado de invierno empeora el dolor por los juanetes

El calzado estrecho provoca inflamación y dolor, según afirman los miembros del Colegio Americano de Cirujanos del Pie y el Tobillo.

### HEALTHDAY NEWS

**A** medida que las temperaturas bajan y las mujeres cambian de sandalias a zapatos cerrados, los juanetes pueden ser una inmensa molestia, señalan los expertos.

Los juanetes son bultos huesudos de la articulación en la base del dedo gordo del pie. Su causa no está clara, pero se desarrollan a lo largo del tiempo. Y el calzado estrecho puede rozarlos, provocando inflamación y dolor, según los miembros del Colegio Americano de Cirujanos del Pie y el Tobillo (American College of Foot and Ankle Surgeons, ACFAS).

Para prevenir esos problemas, las mujeres deben evitar los zapatos de tacón alto y otros estilos que aprietan los dedos

de los pies, aconsejó el Dr. Karl Collins, podiatra de St. Louis.

“Si una paciente tiene un calzado que le ajusta bien en todos los demás lugares, pero que provoca un poco de irritación justo en ese punto, podríamos recomendar que modifique el zapato (en un taller de zapatería)”, dijo en un comunicado de prensa de la ACFAS.

Es importante que la parte

frontal del zapato sea ancha, comentó la Dra. Michelle Butterworth, que tiene un consultorio en Kingstree, Carolina del Sur.

“Cualquier zapato muy puntiagudo presionará más el bulto (juanete)”, dijo en el comunicado de prensa.

Además de usar el calzado adecuado, otras formas de afrontar el dolor del juanete incluyen los rellenos de

espuma o gel; las órtesis; los antiinflamatorios y las inyecciones para la bursitis, la irritación nerviosa y la irritación de las articulaciones, según la ACFAS.

Aunque esas medidas alivian el dolor, no impiden que el juanete empeore. La única forma de deshacerse de los juanetes es la cirugía. Tiene una alta tasa de éxito, según los podiatras.



## Identifican un nuevo gen del Parkinson

Investigadores afirman que han identificado una mutación genética que podría asociarse con un inicio temprano del Parkinson en las personas blancas. La mutación sucede en un gen que produce dopamina en el cerebro, y su impacto es particularmente fuerte en las personas menores de 50 años, según los investigadores de la Universidad Estatal de Iowa.

La rigidez y la pérdida de la función muscular en los pacientes con Parkinson están asociadas con unos niveles más bajos de dopamina en la parte del cerebro que controla el movimiento, indicaron los investigadores. El Parkinson es un trastorno del movimiento progresivo que provoca temblores y rigidez muscular.

## 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)

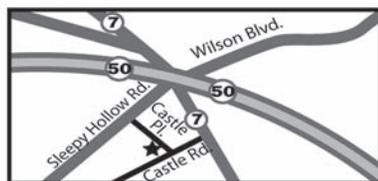


**PROMOCIÓN ESPECIAL:**  
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES  
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS  
SIN SEGURO

**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

# Consejos Dentales de Fiestas

Durante esta época divertida y festiva del año, es fácil estar ocupado y olvidarse de las cosas simples que hacemos automáticamente en cualquier otra época del año. Cepillarse los dientes no debe ser uno de esos acontecimientos olvidados. De hecho, es mejor cepillarse y usar hilo dental más a menudo durante este tiempo de comidas celestiales y deliciosos dulces. Le damos la bienvenida a 4 consejos que le ayudarán a mantener su sonrisa brillante a través de esta temporada llena de disfrute de fiestas.

**1. Cepíllase con frecuencia** - Si se puede cepillar y usar el hilo dental después de cada comida sería genial. Traiga su cepillo de dientes y un poco de hilo dental con usted donde quiera que vaya. (O al menos traer un poco de chicle sin azúcar). Cuando la comida que acaba de comer se sienta en los dientes se convierte en ácido y puede causar todo tipo de problemas si se deja asentarse allí. Por lo tanto, después de tener las maravillosas comidas seguidas por los deliciosos postres se debe tomar unos momentos para darle a su sonrisa el regalo de la salud.



**2. Sus dientes no son herramientas** - Durante la temporada de fiestas, hay una multitud de diferentes frutos secos y semillas. Para manejar esas nueces, usted necesita un cascanueces no sus dientes. Morder para romper una nuez puede hacer exactamente lo contrario; Puede romper el diente dejando a la nuez en su estado original y a usted en dolor.

Evite usar sus dientes como herramientas para romper nueces, abrir botellas y morder cosas que simplemente no pertenecen allí.

**3. Ser conscientes de las cosas que muerden** - Bastones de caramelo y las bolas de caramelo de palomitas de maíz son maravillosas delicias que vemos durante la temporada de fiestas, pero pueden causar estragos en los dientes. La consistencia de estos y otros bocados favoritos de las fiestas, pueden deshacer sus dientes. Una mordedura incorrecta y un diente puede agrietarse, causándole malestar y dolor. Evite morder cualquier cosa que sea difícil, no importa lo tentador que pueda ser.

**4. No se olvide de incluir sus dientes en su lista de regalos** - Usted necesita cambiar su cepillo de dientes cada 3 meses. ¿Por qué no dar a sus dientes el regalo de un nuevo cepillo de dientes durante las fiestas. Ellos te amarán por ello y, a su vez mostrarán su amor con una sonrisa brillante y radiante.

Recordatorio de Fiestas | No se olvide de usar todos sus beneficios de seguro dental antes de fin de año!

**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... **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](http://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



## Al estimular el cerebro Ejercicio aeróbico ayuda a prevenir la demencia

Las personas mayores experimentaron mejoras en el pensamiento y la memoria después de hacer ejercicio durante 6 meses.

### HEALTHDAY NEWS

**E**l ejercicio aeróbico podría fortalecer la memoria y las habilidades de pensamiento en las personas mayores con un deterioro cognitivo leve (DCL).

Las personas con un deterioro cognitivo leve tienen un riesgo más alto de sufrir Alzheimer.

El estudio contó con 16 personas, con una edad promedio de 63 años, que hicieron ejercicios aeróbicos, como la cinta caminadora, la bicicleta estática o el entrenamiento en elíptica. Hicieron ejercicio 4 veces por semana durante 6 meses. También hubo un grupo de control de 19 personas, con

una edad promedio de 67 años, que hicieron ejercicios de estiramientos 4 veces a la semana durante 6 meses, pero no hicieron actividad aeróbica.

Todos los participantes tenían un deterioro cognitivo leve. Después de 6 meses, los escáneres cerebrales revelaron que los del grupo del ejercicio aeróbico experimentaron un aumento del volumen cerebral mayor que los del grupo de estiramientos, dijeron los investigadores.

Los del grupo del ejercicio también mostraron una mejora significativa en el pensamiento y la memoria después de 6 meses, pero los del grupo de estiramientos no, según los investigadores.

El estudio fue presentado

en la reunión anual de la Sociedad Radiológica de América del Norte (Radiological Society of North America, RSNA) en Chicago. Las investigaciones presentadas en reuniones médicas se consideran preliminares si no se han publicado en una revista revisada por profesionales.

“Incluso durante un periodo corto, vimos que el ejercicio aeróbico lleva a un cambio notable en el cerebro”, dijo la investigadora principal, Laura Baker, en un comunicado de prensa de la RSNA. Baker es profesora asociada de gerontología y medicina geriátrica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Wake Forest en Winston Salem, Carolina del Norte.



**Cualquier** tipo de ejercicio puede ser beneficioso, la actividad aeróbica crea beneficios potenciales para un funcionamiento cognitivo mayor. FOTO: THINKSTOCK



Center for Vein  
Restoration

Trate el doloroso problemas de las várices

# Consulta Gratis

## Miércoles 14 de diciembre

11921 Rockville Pike, Suite 401,  
Rockville, MD 20852

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



*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