



GUIA

salud

¿Resfrío,
gripe
o alergia?
Sepa diferenciarlas



>4-5



VINCULAN uso de la tecnología con aumento de peso en los niños >6



JUGUETES que se deben evitar en esta temporada de fiestas. >8



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 PARA PCA

(AYUDANTE PARA CUIDADOS PERSONALES)

MD:

15 de enero a 19 de enero

VA:

29 de enero a 2 de febrero

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

Beneficioso para los adultos ¿Una taza de té caliente preservar su vista?

El glaucoma es la principal causa de ceguera en los adultos mayores, según la Academia Americana de Oftalmología.

PRNEWSWIRE

Un poco de té en la tarde podría ayudarle a salvar su vista, sugiere una nueva investigación.

El estudio realizado con adultos de EE. UU. encontró que las personas que bebían té caliente a diario tenían un 74 por ciento menos de probabilidades de sufrir de glaucoma, en comparación con las que no eran fanáticas del té.

Los expertos enfatizaron rápidamente que quizá no sea el té en sí lo que proteja de la enfermedad ocular. Quizá otro aspecto de los amantes del té reduzca su riesgo, dijo la investigadora principal, la Dra. Anne Coleman.

Pero los hallazgos sí plantean una cuestión que se debería estudiar más, según Coleman, profesora de oftalmología en la Universidad de California, en Los Ángeles.

“Algo interesante es que solo el té caliente con cafeína se asoció con un riesgo más bajo de glaucoma”, dijo.

El té descafeinado y el té helado no mostraron ninguna relación con la enfermedad. El café tampoco, con ni sin cafeína.

Según Coleman, es difícil decir el motivo. “¿Es algo del estilo de vida de la gente que bebe té caliente?”, preguntó. “¿Hacen más ejercicio, por ejemplo? No lo sabemos”.

El glaucoma se refiere a un conjunto de enfermedades en que se acumula fluido en los ojos, lo que crea una presión que daña al nervio óptico.

Algunas personas tienen un riesgo más alto de glaucoma que otras, señala la AAO. Entre ellas están los negros, las personas con antece-



Los adultos que bebían té caliente a diario tenían un 74 por ciento menos de probabilidades de sufrir de glaucoma. FOTO: THINKSTOCK

dentes familiares de glaucoma, y las que tienen hipertensión, diabetes u otras afecciones que afecten a la circulación de la sangre.

Algunos estudios han sugerido que las personas que beben mucho café tienen un mayor riesgo de glaucoma. Otros han apuntado a que la cafeína puede aumentar de forma temporal la presión dentro del ojo.

En cuanto a la prevención, no hay ninguna forma garantizada de evitar el glaucoma. Pero la gente puede controlar el riesgo cuidando su salud en general, y su salud cardiovascular en particular, señaló.

Los hallazgos fueron publicados en la edición en línea de la revista British Journal of Ophthalmology.



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



AUNQUE NO SE CONOCEN LAS CAUSAS

Si mamá tiene artritis reumatoide, el bebé la desarrolla

Los niños nacidos de mujeres con la enfermedad tenían casi tres veces más probabilidades de desarrollar artritis reumatoide.

HEALTHDAY NEWS

Los niños nacidos de madres con artritis reumatoide tienen un mayor riesgo de la enfermedad y otros problemas crónicos de la salud, sugiere un nuevo estudio.

El hallazgo proviene de un análisis de datos de seguimiento a largo plazo de todos los niños nacidos en Dinamarca en un periodo de 25 años. Incluyó a más de 2,100 niños nacidos de mujeres diagnos-

ticadas con artritis reumatoide antes del embarazo, y de 1.3 millones de niños nacidos de mujeres que no sufrían de la enfermedad.

Los niños nacidos de mujeres con la enfermedad tenían casi tres veces más probabilidades de desarrollar artritis reumatoide, encontró

el estudio.

También tenían un riesgo 2.2 veces más alto de enfermedad de la tiroides, y un riesgo 1.6 veces más alto de epilepsia.

Los investigadores dijeron que sus hallazgos se deben utilizar para aumentar la concienciación de los médicos.

“Hemos abordado un problema en las mujeres em-

1.3 millones tienen la enfermedad en EE.UU.



La artritis reumatoide es una forma de artritis que causa dolor, inflamación, rigidez y pérdida de la función de las articulaciones. FOTO: THINKSTOCK

barazadas con artritis reumatoide en términos de un aumento potencial en el riesgo de un impacto negativo de su enfermedad crónica en la salud futura de sus hijos”, comentó en un comunicado de prensa de la revista la investigadora Line Joelling, del Centro de Epidemiología Clí-

nica del Hospital Universitario de Odense, en Dinamarca.

“Nuestros resultados llaman a una atención especial respecto al desarrollo infantil de la artritis reumatoide, la enfermedad de la tiroides y la epilepsia, si hay exposición a la artritis reumatoide en el útero”, añadió.

Según la Arthritis Foundation, la artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune en la cual el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error a las articulaciones.

El estudio se publicó en línea el 11 de diciembre en la revista Arthritis Care & Research.

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



Identifíquelo para obtener el mejor tratamiento ¿Resfrío, gripe o alergia?

El tratamiento depende de la afección que tenga. Un profesional de la salud puede ayudarlo a elegir la mejor terapia.

AAAI/REDACCIÓN WASHINGTONHISPANIC

El clima frío es el escenario ideal para producir taponamiento nasal, dolor de garganta y ojos llorosos o con picazón. Pero si sus síntomas duran más de una semana, o si parece que aparecen y desaparecen debido al ambiente que lo rodea, es posible que usted esté peleando contra la alergia o la sinusitis. Un diagnóstico y un tratamiento apropiados pueden conducir a una recuperación más rápida y donde haya menos infelicidad.

Los resfríos son causados por un virus donde las alergias son causadas por la exposición a los alérgenos. Tanto los resfríos como las alergias pueden

conducir a sinusitis cuando los senos se inflaman y bloquean el drenado de la mucosa, lo que produce una presión dolorosa e infección.

La mayoría de los casos de sinusitis se solucionan sin antibióticos en aproximadamente dos semanas.

Los descongestivos, atomizadores nasales, paños calientes, humidificadores o enjuagues con agua salada pueden aliviar los síntomas.

Para quienes tienen alergias, hay pasos que se pueden seguir para reducir el peligro de sinusitis. Su alergólogo/inmunólogo puede recomendar tratamientos prolongados como vacunas contra la alergia, medicamentos para controlar la inflamación y evitar los desencadenantes de alergia.

Resfríos

Probablemente sea la enfermedad más común. En el curso de un año, las personas en los Estados Unidos sufren millones de resfríos.

■ Síntomas:

Los síntomas duran hasta 2 semanas. Similares a las alergias, pero también pueden incluir dolor de garganta, tos, fiebre, secreción nasal y dolores corporales.

■ Momento de alerta:

Lleva varios días para desarrollarse.

■ Duración:

Debería mejorar luego de varios días.

■ Tratamiento:

Se trata con reposo, medicamentos de venta libre para aliviar los síntomas. No olvide ingerir líquidos, hacer gárgaras con agua tibia con sal, usar pastillas para la tos o aerosoles para la garganta y tomar medicamentos de venta libre para el dolor o el resfrío.



Alergias

Una alergia es una reacción de su sistema inmunitario hacia algo que no molesta a la mayoría de las demás personas como el polen, ácaros del polvo, esporas de moho, caspa de animales, alimentos, picaduras de insectos y medicinas.

■ Síntomas:

Secreciones nasales o nariz tapada, estornudos, sibilancias, ojos llorosos y con picazón.

■ Momento de alerta:

Empieza no bien ha habido exposición a un alérgeno.

■ Duración:

Dura mientras hay exposición.

■ Tratamiento:

Se trata con antihistamínicos, descongestivos, esteroides nasales.



Sinusitis

■ Síntomas:

Sensación de inflamación y dolor alrededor de la frente, ojos y mejillas; nariz tapada con mucosidad abundante y de color; goteo postnasal de feo sabor; mal aliento; dolor de garganta; tos; cansancio y ocasional fiebre leve.

■ Momento de alerta:

Nariz tapada y tos que duran más de una o dos semanas.

■ Duración:

La sinusitis aguda se refiere a síntomas que duran menos de cuatro semanas. La sinusitis crónica se produce cuando los síntomas duran tres meses o más.



Tipos de Sinusitis

■ Sinusitis aguda

La sinusitis aguda se refiere a síntomas de sinusitis que duran menos de cuatro semanas. La mayoría de los casos comienzan como un resfrío común. Los síntomas a menudo desaparecen entre una semana y diez días, pero en algunas personas se desarrolla una infección bacteriana.

■ Sinusitis crónica

La sinusitis crónica, también llamada rinosinusitis crónica, a menudo se diagnostica cuando los síntomas duran más de 12 semanas, a pesar del tratamiento médico. Quienes padecen de rinitis alérgica o asma tienen más probabilidad de padecer de sinusitis crónica. Ello se debe a que las vías respiratorias tienen más probabilidad de inflamarse cuando hay rinitis alérgica o asma. La sinusitis también puede ser causada por una infección, un hongo, una desviación del tabique nasal, pólipos nasales o -en raras ocasiones-, por una deficiencia del sistema inmunológico.

El alergista/inmunólogo tiene la capacitación especializada y la experiencia para diagnosticar con exactitud su afección y aliviar sus síntomas.

El resfrío, la gripe y la alergia afectan a todo su sistema respiratorio, lo que puede hacer que le sea difícil respirar. Cada afección tiene síntomas claves que los diferencian.

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



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



San José Centro Dental San Miguel

ATENCIÓN 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



Av. Escardó 771 - San Miguel

QUIENES LO UTILIZAN ANTES DE DORMIR

Vinculan uso de la tecnología con aumento de peso en los niños

Más o menos un 40 por ciento de los jóvenes tienen su propio teléfono celular ya en quinto año.

HEALTHDAY NEWS

Los jóvenes no se separan fácilmente de sus smartphones, pero si quiere que sus hijos duerman bien de noche y se mantengan en un peso sano, limitar el tiempo frente a las pantallas a la hora de irse a la cama parece ser esencial, sugiere una investigación reciente.

Unas encuestas con padres revelaron que usar un smartphone o ver la televi-

sión a la hora de irse a la cama se vinculaba con un índice de masa corporal (IMC) más alto. El IMC es un estimado de la grasa corporal basado en la estatura y el peso.

Y usar cualquier tecnología a la hora de dormir (teléfonos celulares, la televisión, computadoras portátiles, iPads y videojuegos) se vinculó con dormir aproximadamente una hora menos, un sueño de peor calidad y, algo que no sorprende, fatiga matutina.

La única buena noticia



Usar la tecnología a la hora de irse a la cama podría significar niños con más peso. THINKSTOCK.

del estudio es que el uso de la tecnología no pareció aumentar el riesgo de problemas de atención.

“Los padres deben tener una conversación con el pediatra de su hijo sobre el uso de la tecnología adecuado según

la edad”, recomendó la autora líder del estudio, Caitlyn Fuller.

“Los niños y adolescen-

tes deben dormir bastante tiempo, así que pídale que apaguen los aparatos tecnológicos antes de irse a la cama. Y no permita que tengan el teléfono celular al lado mientras duermen”, aconsejó Fuller, estudiante de medicina en el Colegio de Medicina Hershey de la Universidad Estatal de Pensilvania.

Pero es importante anotar que aunque el estudio encontró asociaciones entre el uso de la tecnología a la hora de dormir y algunos resultados negativos, no se diseñó para probar una relación causal.

Los que jugaban videojuegos tenían más problemas para permanecer dormidos.

Los jóvenes que veían televisión o usaban sus teléfonos celulares a la hora de irse a la cama tenían más del doble de probabilidades de tener sobrepeso o ser obesos, mostraron los hallazgos del estudio.

No fue sorprendente que los jóvenes que jugaban deportes o que jugaban al aire libre con más frecuencia fueran menos propensos a tener sobrepeso.

Además, los niños que veían televisión o jugaban videojuegos a la hora de acostarse dormían más o menos 30 minutos menos por noche que los que no veían televisión, según el estudio.

En general, los jóvenes que usaban sus teléfonos o computadoras a la hora de irse a la cama perdían más o menos una hora de sueño por noche, en comparación con los que se desconectaban de la tecnología más temprano.

El estudio se publicó el 7 de diciembre en la revista Global Pediatric Health.

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

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**

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

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.

DENISE NGUYEN
ORTHODONTICS
Especialista en ortondocia para adultos y niños

Member ADA American Dental Association Member American Association of Orthodontists invisalign iTero

- Frenos de metal o cerámica
- Tratamiento de dientes torcidos y llenos
- Demasiado espacio entre dientes, extra y dientes perdidos
- Tratamiento para sobremordida, mordida abierta y mordida cruzada
- Tratamiento con técnica Invisalign™ "sin freno"
- Impresiones sin polvo con escaneo digital iTero

Consulta Gratis a las 5:30 p.m. y 6:00 p.m.

CENTENNIAL PLAZA
8298-C Old Courthouse Rd.
Vienna, VA 22182
(703) 847-6544
OrthodonticsVienna.com
OrthodonticsVienna@gmail.com

¡SE HABLE ESPAÑOL! ¡ACEPTAMOS MEDICAID!
Horario de atención por cita. Tarifas de tratamiento competitivos. Seguro aceptado.

denise nguyen
ORTHODONTICS



Dr. Kenneth Woo

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

Mal Aliento | Consejos y Trucos

A nadie le gusta escucharlo, pero es peor no saberlo: usted tiene mal aliento.

El mal aliento (también conocido como halitosis o mal olor) puede ser embarazoso y difícil para quienes lo rodean. Algunas personas no se dan cuenta de que su aliento podría ser desagradable porque las personas tienen miedo de decírselo.

"Ciertamente, el mal aliento puede arruinar las relaciones", le dice a WebMD John Woodall, DDS, dentista de Woodall y McNeill en Raleigh, N.C.

Afortunadamente, este problema a menudo es fácil de solucionar. Lo que ayuda: buena higiene oral, visitas regulares a su dentista y descartar cualquier condición subyacente u otros factores (como algunos medicamentos, dietas y alimentos) que podrían hacer que su aliento sea menos agradable.

¿Tiene mal aliento?

El mal aliento a menudo es causado por una acumulación de bacterias en la boca que causa inflamación y desprende olores nocivos o gases que huelen a azufre, o algo peor.

Todo el mundo tiene mal aliento en algún momento, como cuando te levantas por la mañana.



- Mantente hidratado. Si no puede cepillarse los dientes después de una comida, beber mucha agua puede ayudar a acelerar el proceso de limpieza de bacterias y residuos dañinos entre sus dientes. Beber leche puede incluso ayudar a desodorizar algunos olores ofensivos del aliento. Evita las bebidas azucaradas.
- No beba demasiado café. Puede ser sabroso, pero el café es un olor difícil de quitarse de la parte posterior de la lengua. Considere cambiar a un té herbal o verde, dice Frangella.
- No fume ni use otros productos de tabaco. Los cigarrillos, las pipas y el tabaco pueden ensuciar la respiración. "Fumar puede dar a la gente un aliento horrible".
- Reduzca el consumo de alcohol. El alcohol puede conducir a una boca seca. Demasiada cerveza, vino y licor fuerte pueden

hacer que su aliento huela hasta por 8 a 10 horas después de que termine de beber.

• Mastique chicle sin azúcar. Hacerlo 20 minutos después de una comida puede ayudar con el flujo de saliva. La goma de mascar endulzada con 100% de xilitol puede ayudar a reducir las caries, pero también es un "tipo de enfriamiento y le da un aliento fresco y agradable".

• Tenga cuidado con las pastillas de menta. Las mentas sin azúcar están bien para una solución rápida, pero solo enmascaran el olor ofensivo y no hacen nada para eliminar las malas bacterias dañinas. ¿Tentado a tomar una menta azucarada al salir de su restaurante favorito? No lo haga! El azúcar solo se asentará en los dientes y empeorará el problema.

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



PREVENGA LESIONES

Juguetes que se deben evitar en esta temporada de fiestas

La Academia Estadounidense de Oftalmología le ofrece importantes consejos para proteger la vista de su hijo.

HISPANIC PR WIRE

Algunos de los juguetes más populares de este año pudieran no ser el mejor regalo para su hijo. Cada año los departamentos de emergencia de los hospitales de Estados Unidos tratan a cerca de un cuarto de millón de niños como resultado de lesiones relacionadas con juguetes, según la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo (Consumer Product Safety Commission). Casi la mitad de tales lesiones ocurrieron en la cabeza y la cara, inclusive los ojos. Y los niños menores de 5 años sufren

aproximadamente el 35 % de las lesiones relacionadas con juguetes. Por ello, la Academia Estadounidense de Oftalmología (American Academy of Ophthalmology) desea recordarles a los padres y los abuelos que tengan cuidado al escoger regalos para los hijos.

Las lesiones oculares comunes relacionadas con juguetes van desde un pequeño arañazo a la superficie frontal del ojo (abrasión de la córnea) hasta lesiones graves que amenazan la vista tales como la catarata traumática, el sangramiento interno del ojo, el desprendimiento de la retina y hasta la pérdida permanente de la visión.

Los oftalmólogos, médi-

cos que se especializan en la atención ocular quirúrgica y médica, urgen a las personas a seguir estos consejos al comprar juguetes en esta temporada de fiestas.

■ Evite los juguetes que disparen objetos. Ello abarca las resorteras, las pistolas de dardos, las pistolas de perdigones, las flechas y los lanzadores de globos de agua. Vigile de cerca a todo niño que juegue con tales juguetes. Un estudio clínico publicado este año indica que tres pacientes resultaron lesionados por los aparentemente suaves dardos de las pistolas Nerf. Los tres pacientes experimentaron dolor y visión borrosa, que se demoraron días o semanas en

irse.

■ Evite los drones con rotores giratorios. Un dron con el tema del Hombre Araña que se ofrece esta temporada de fiestas a los niños de 12 años y mayores tiene hélices de rotor giratorias que se mueven a alta velocidad, lo cual representa un peligro para los ojos, los dedos y el cabello.

■ Los punteros láser de alta potencia pueden provocar la pérdida permanente de la visión. Aunque técnicamente no se tratan de juguetes, algunos niños los utilizan para juegos de persecución con láser o con linterna.

■ Evitar las espadas, los sables o las varitas de juguete. Ya se dijo lo suficiente, ¿no?



Evite los drones con rotores giratorios, las hélices que se mueven a alta velocidad, representa un peligro para los ojos, los dedos y el cabello.

FOTO: CORTESÍA

■ Antes de comprar un juguete, lea en las etiquetas las recomendaciones en cuanto a la edad. Para escoger regalos apropiados que se adecuen a la edad de un niño, busque las recomendaciones en cuanto a la edad y las instrucciones para el ensamblaje, el uso y la supervisión correctos, y sígalas.

“Todo es muy divertido hasta que alguien se lastima”, declaró Jane C. Edmond, vocera clínica de la Academia Estadounidense de Oftalmología. “Estas recomendaciones aseguran que nuestros seres queridos eviten daños oculares prevenibles y que tengan una vista sana por muchos años”.

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



Enriquez Dental

Family and Cosmetic Dentistry



Dra. Verónica Enriquez



Dra. Monica Restrepo

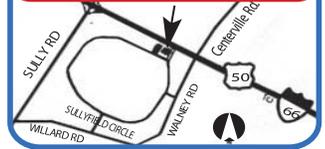
- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias

- 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 \$79
(valor regular \$243)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)