



**LO QUE DEBEN SABER** sobre los espasmos infantiles.

>6

GUIA

# salud



**El cáncer ginecológico el más prevenible**

>4-5



**VITAMINA D** disminuye riesgo de fractura.

>7



**QUE CAUSA** la visión doble.

>8

A RAÍZ QUE EL ESTRÓGENO TIENE PROPIEDADES ANTIVIRALES

# Mujeres tienen mejores defensas contra la gripe

Un estudio explica por qué el virus parece con frecuencia afectar más a los hombres.

**HEALTHDAY NEWS**

Cuando se trata de luchar contra la gripe, las mujeres podrían tener una ventaja sobre los hombres, sugiere una investigación reciente.

El estudio encontró que el estrógeno, una hormona sexual femenina, ayuda a mantener el virus más o menos a raya, lo que podría ayudar a explicar por qué la gripe parece ser más dura para los hombres que para las mujeres.

En experimentos con células nasales de hombres y

mujeres, los investigadores encontraron que el estrógeno parece limitar la capacidad del replicación del virus de la

**El estrógeno es un grupo de hormonas que juegan un papel importante en el desarrollo normal reproductivo de las mujeres.**

gripe.

Que el virus se replique menos significa que una persona infectada tiene síntomas menos graves, y es menos propensa a transmitir el virus a los demás, apuntó la investigadora líder, Sabra Klein, de

la Universidad de Johns Hopkins, en Baltimore.

“Otros estudios han mostrado que los estrógenos tie-

nen propiedades antivirales contra los virus del VIH, del ébola y de la hepatitis. Hay dos cosas que hacen que nuestro estudio sea único”, dijo Klein en un comunicado de prensa.

“En primer lugar, hicimos nuestro estudio usando célu-

las primarias aisladas directamente de pacientes, lo que nos permitió identificar de forma directa el efecto de los estrógenos según el sexo”, apuntó.

“En segundo lugar, este es el primer estudio en identificar el receptor de estrógeno responsable de los efectos antivirales de los estrógenos, lo que nos acerca a una comprensión de los mecanismos que median en este efecto antiviral conservado de los estrógenos”, añadió.

Es posible que este efecto sea difícil de ver en la población general porque los niveles de estrógeno varían a lo largo del mes en las mujeres



La mayoría de las infecciones respiratorias son producidas por virus. FOTO: THINKSTOCK

que no han pasado por la menopausia, sugirió Klein.

“Pero las mujeres premenopáusicas que usan ciertas formas de anticoncepción o las mujeres postmenopáusicas en terapia de reemplazo hormonal podrían estar mejor

protegidas durante las epidemias de influenza estacional”, planteó Klein.

El estudio aparece en línea en una edición reciente de la revista American Journal of Physiology -- Lung Cellular and Molecular Physiology.

**Dr. Oscar Aldo Luna, DDS**  
Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics

*Nueva Oficina*

**Servicios:**

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

6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041  
Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295  
www.culmorepd.com

**Dr. Oscar Aldo Luna, DDS**  
Bright Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics

**Servicios:**

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

410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180  
Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295  
www.brightsmiles-children.com

*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 láser.

**ESCUATOR DE CUERPO CON O SIN CIRUGÍA**

- Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local (recuperación en menos de tres días)
- Cirugía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual) • Rejuvenecimiento vaginal.

**FINANCIAMIENTO DISPONIBLE**

**Dianna Yan, M.D.**  
American Academy of Cosmetic Surgery

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

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

**Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, 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

**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**

**Consultorio Dental de Nguyen, Tran, D.M.D.**

**OFRECEMOS:**

- Limpieza y rellenos
- Tratamiento cosmético (Bondings o revestimiento)
- Puentes y coronas
- Terapia de canales
- Tratamiento para la encías
- Extracciones
- El Dr. Nguyen coloca implantes e implantes en coronas

**BENEFICIOS:**

- Consulta GRATIS
- Atendemos niños a partir de los 4 años de edad
- 18 años de experiencia
- Precios razonables
- Planes de Pagos Disponibles

**7297-D Lee Highway (Esq. con Graham Road)**

**(703) 536 9886** Falls Church, VA 22042

Antes Después

Mapa: Lee Hwy, Magruder, Graham Rd, Nguyen, Tran, D.M.D. Consulta General, 7297-D Lee Highway, Falls Church, VA 22042, 495, LoeHMANN Plaza, Arlington Blvd., (Rt. 501), D.C.

## Una señal de advertencia

# Relacionan pérdida temprana de peso con el Parkinson

Los investigadores sospechan que podría indicar que se trata de una forma peor de la enfermedad.

### HEALTHDAY NEWS

Las personas que pierden peso en las etapas tempranas de la enfermedad de Parkinson podrían sufrir de una forma más grave del trastorno del movimiento, según un estudio reciente.

El Parkinson es una enfermedad crónica y progresiva caracterizada por temblores, problemas de coordinación, y lentitud y/o rigidez. No se conocen ni sus causas ni su cura. La pérdida de peso es común en los pacientes de Parkinson, según la información de respaldo del estudio. Pero los hallazgos del estudio, que aparece en línea el 11 de enero en la revista JAMA Neurology, sugieren que la pérdida de peso en las etapas tempranas de la enfermedad podría

ser una señal de advertencia para los médicos.

“Sospecho que podríamos estar observando varios subtipos de esta enfermedad”, planteó la autora líder, la Dra. Anne-Marie Wills, del instituto de investigación neurológica clínica del Hospital General de Massachusetts, en un comunicado de prensa del hospital.

“Los pacientes que experimentan una pérdida de peso temprana parecen tener una forma más grave y sistémica de la enfermedad, quizá debido al involucramiento del sistema neuroendocrino o del sistema nervioso gastrointestinal, mientras que los que aumentan de peso podrían tener una forma más leve de la enfermedad”, explicó.

Para el estudio, llevado a cabo entre 2007 y 2013, los investigadores examinaron datos de más de 1,600

personas que habían sido diagnosticadas con Parkinson en los cinco años anteriores.

En comparación con las personas cuyo peso permaneció estable, los pacientes que perdieron peso tenían unos síntomas que empeoraban con mayor rapidez, encontró el estudio. El empeoramiento más lento de los síntomas se observó entre los pacientes que aumentaron de peso. Las tasas de supervivencia fueron similares en los tres grupos, pero eso podría deberse a que todos estaban en las etapas tempranas de la enfermedad, señalaron los investigadores.

No se sabe si mantener o aumentar el peso podría ralentizar la progresión del Parkinson.

“Dado que esta es solo la primera observación de esta asociación en el Parkinson, no podemos recomendar



ningún cambio al estándar clínico en estos momentos”, dijo Wills, profesora asistente de neurología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard.

“Pero en mi propia práctica in-

tento prevenir la pérdida de peso en los pacientes, y recomendaría a los proveedores que estén atentos a los cambios de peso en sus pacientes, incluso a principios de la enfermedad”, concluyó.



**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



**Dr. Oscar Dominguez Garcia**

- 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

**¡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)

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



## EL DOCTOR DE NALGAS



ANTES



DESPUÉS

**También especialistas en:**

- Liposucción • Estiramiento de rostro • Aumento, reducción o elevación de senos • Reducción de abdomen • Remodelación de nariz • Cirugía de los párpados
- Implante de barbilla y mejillas • Implante de glúteos • Aumento de pantorrillas • Implante de pectorales para hombres • Inyecciones para las arrugas • Botox • Restylane.

**SE HABLA ESPAÑOL**

**WIDDER**

CENTRO DE CIRUGÍA COSMÉTICA Y PLÁSTICA

**Shlomo Widder, M.D., P.A. (703)506-0300**

8230 Leesburg Pike #630, Vienna, VA 22182

[www.widderplasticsurgery.com](http://www.widderplasticsurgery.com)



Ninguna mujer debería morir a causa de cáncer de cuello uterino. Lo más importante que usted puede hacer para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino es hacerse pruebas de detección en forma periódica a partir de 21 años de edad.



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

## El cáncer ginecológico más prevenible

# Cáncer de cuello uterino

REDACCIÓN  
CDC

El cáncer de cuello uterino es altamente prevenible con la realización de pruebas de detección habituales y atención de seguimiento adecuada. También se puede curar cuando se detecta en sus etapas iniciales y se trata. El cáncer de cuello uterino casi siempre por el virus de papiloma humano (VPH). Existen vacunas que protegen contra los tipos de VPH que causan cáncer de cuello uterino con mayor frecuencia.

**Tipos:**

Existen cinco tipos principales de cáncer que afectan los órganos reproductores de

la mujer: de cuello uterino, ovario, útero, vagina y vulva. En su conjunto se les conoce como cánceres ginecológicos.

**Síntomas:**

Generalmente, en su etapa inicial, el cáncer de cuello uterino no presenta signos ni síntomas. El cáncer de cuello uterino en etapas avanzadas puede causar sangrado o flujo vaginal anormal, por ejemplo, después de tener relaciones sexuales. Si usted tiene alguno de estos síntomas, consulte con su médico.

**Pruebas de detección**

Existen dos pruebas que pueden ayudar a prevenir o detectar el cáncer de cuello uterino en sus etapas iniciales:



Este cáncer se presenta con más frecuencia en mujeres mayores de 30 años de edad.

4,074 mujeres murieron en EE.UU en el 2012.

FOTO: THINKSTOCK

La prueba de Papanicolaou (o citología vaginal) identifica los pre cánceres, cambios en las células del cuello uterino que pueden convertirse en cáncer si no se tratan en forma adecuada.

La prueba del VPH identifica el virus que puede causar este tipo de cambios celulares.

La prueba de Papanicolaou se recomienda para todas las mujeres entre los 21 y los 65 años de edad, y se puede realizar en el consultorio del médico o en una clínica. Las mujeres deben comenzar a hacerse la prueba de Papanicolaou habitualmente a los 21 años. Si los resultados de su prueba de Papanicolaou son normales, es posible que su médico le diga que puede esperar tres años para hacerse la siguiente. Si tiene 30 años o más, usted puede escoger hacerse la prueba del VPH junto con la de Papanicolaou. Su médico puede hacerle ambas pruebas al mismo tiempo. Si sus resultados son normales, tiene muy poca probabilidad

de contraer cáncer de cuello uterino en los próximos años. Es posible que en ese caso su médico le diga que puede esperar hasta cinco años para hacerse su próxima prueba de detección.

Si usted tiene bajos ingresos o no tiene seguro médico, podría realizarse la prueba de Papanicolaou gratis o a un costo menor a través del Programa Nacional de Detección Temprana del Cáncer de Mama y de Cuello Uterino.

**Vacuna contra el VPH**

Los niños y las niñas deberían recibir las tres dosis de la vacuna contra el VPH a los 11 o 12 años. Si un adolescente o adulto joven (hasta los 26 años) no ha comenzado o terminado la serie de las tres dosis de la vacuna, ¡todavía está a tiempo! Haga hoy mismo una cita para vacunar a su hijo.

**Prevención:**

Con las pruebas de detección se pueden descubrir

células anormales, de manera que se puedan tratar antes de que se conviertan en cáncer.

La prueba de Papanicolaou identifica cambios en las células del cuello uterino que podrían convertirse en cáncer si no se tratan.

La prueba del virus del papiloma humano (VPH) determina si tiene el virus que causa estos cambios celulares.

El único cáncer que se puede detectar con la prueba de Papanicolaou es el cáncer de cuello uterino.

El VPH es la causa principal del cáncer de cuello uterino. El VPH es un virus muy común que se transmite de persona a persona durante las relaciones sexuales. La mayoría de las personas contraen este virus, pero generalmente desaparece solo. Si el VPH no desaparece solo, puede causar cáncer.

La mayoría de las mujeres no necesitan hacerse una prueba de Papanicolaou todos los años.

### HÁGASE ESTA PRUEBA POR PRIMERA VEZ CUANDO TENGA 21 AÑOS.



La prueba de Papanicoláu o citología vaginal identifica los cambios en las células del cuello uterino que se convierten en cáncer si no se tratan en forma adecuada. FOTO: THINKSTOCK

Si los resultados de su prueba son normales, puede esperar 3 años antes de hacerse la próxima prueba de Papanicolaou. No se recomiendan las pruebas de detección del VPH en mujeres menores de 30 años.

**Cuando cumpla 30 años tiene dos opciones:**

- Si los resultados de sus pruebas son normales, puede hacerse una prueba de Papanicolaou cada tres años. O
- Puede hacerse las pruebas de Papanicolaou y VPH cada 5 años.

**Puede dejar de hacerse pruebas de detección en los siguientes casos:**

- Es mayor de 65 años y ha tenido resultados normales de la prueba de Papanicolaou durante varios años.
- Le extirparon el cuello uterino quirúrgicamente a causa de una afección no cancerosa, como fibromas.

El cuello uterino es el extremo inferior angosto del útero que conecta el útero (matriz) con la vagina (canal de parto). El diagrama del sistema reproductivo de la mujer ilustra los ovarios, las trompas de Falopio, el cuello uterino, el útero, la vagina y la vulva.

**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. Richard W. Pei, MD, PhD, FACOG**  
**Dr. Anna Le, FACOG**  
**Dr. Divya Sridharan**  
*Obstetricia, Ginecología e Infertilidad*

Cuidado Prenatal y Partos  
Papanicolaou y Examen Físico

Planificación Familiar  
Enfermedades Venéreas  
Infecciones Vaginales

Sonogramas  
Dolor pélvico  
Sangrado Irregular

**Cirugía Ginecológica**

- Incontinencia urinaria y fecal
- Reparación de la relajación vaginal y libioplasty
- Reparación de ligadura de trompas para lograr un embarazo

“Precio Económico” para pacientes sin seguro

Fairfax Hospital Location  
3301 Woodburn Road, Suite 102  
Annandale, VA 22003  
Woodburn: (703) 698 9668

Annandale Location  
4208 Evergreen Ln., Suite 213  
Annandale, VA 22003  
Evergreen: (703) 642 7522

Herndon Location  
106 Elden St., Suite 13  
Herndon, VA 20170  
Herndon: (703) 436 2433

[www.starcareobgyn.com](http://www.starcareobgyn.com)

## Lo que deben saber sobre este trastorno convulsivo

# Espasmos infantiles

Niños menores de dos años pueden padecerla que no se detecta fácilmente, pero que pueden tener resultados devastadores.

BPT

**S**upongamos que su bebé comienza a cabecear intensamente varias veces y sin interrupción después de la siesta. Y que luego esos episodios se producen con más frecuencia y duración varias veces al día. Sus amigos afirman que la causa es el escaso desarrollo de los músculos del cuello. ¿O tal vez se trate de un reflejo de sobresalto del niño? Es improbable que alguien vincule esos cabeceos a una convulsión.

El trastorno se conoce como Espasmos infantiles (EI), y en ocasiones también se le da el nombre de Síndrome de West, un raro padecimiento convulsivo que, según la Fun-

dación de Neurología Infantil (Child Neurology Foundation), afecta cada año a uno de cada dos mil infantes y niños aproximadamente en los Estados Unidos. Usualmente, los EI se producen por primera vez en bebés de 4 a 6 meses, pueden ocurrir potencialmente en niños hasta de dos años, y se atribuyen erróneamente a reflejos normales de sobresalto, reflujo o cólicos, un problema común en los recién nacidos, ilustrado por un ataque de llanto y aparentes dolores abdominales.

Cada episodio dura uno o dos segundos solamente, y se produce a menudo en grupos que pueden prolongarse varios minutos. Los espasmos ocurren generalmente cuando el niño despierta a primera hora de la mañana, o luego de



la siesta.

A continuación, las señales claves para su detección:

\* Cabeceos repetitivos al frente o hacia delante y atrás

■ Inclclinación del tronco hacia delante cuando está sentado

■ Levantamiento de las rodillas cuando está acostado

■ Extensión o rigidez del cuello, tronco, brazos y piernas

■ Cruce de los brazos como si estuviera abrazándose

■ Empuje de los brazos a los lados, con los codos doblados

Si cree que su niño presenta síntomas de EI, es im-



portante que visite lo antes posible al pediatra. La mayoría de los infantes y niños que padecen ese trastorno también presentan un patrón caótico de ondas cerebrales conocido como hipsarritmia. Aunque los EI son un padecimiento muy raro, si no se les da tratamiento puede pro-

vocar graves discapacidades intelectuales y retrasos en el desarrollo. Entre las causas potenciales de la enfermedad están las anomalías o lesiones cerebrales, infecciones u otros trastornos. Con una cuidadosa evaluación, se puede identificar el 70 por ciento de los casos.

## 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**

**703-642-8306**

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

### ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.

(DOLOR INUSUAL EN LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO O MALESTAR EN UNO O AMBOS BRAZOS, LA ESPALDA, LOS HOMBROS, EL CUELLO, LA MANDÍBULA O LA PARTE ALTA DEL ESTÓMAGO)



**Otros síntomas de infarto a los que debe estar atenta:**  
Dolor de pecho, malestar, sensación de presión, como si tuviera una tonelada de peso encima suyo • Falta de aire • Náusea • Mareo o aturdimiento repentinos • Fatiga inusual • Sentir un sudor frío

**Si siente cualquiera de estos síntomas, no ponga excusas. Haga La Llamada. No Pierdas Tiempo!**

Para aprender más visite:  
[WomensHealth.gov/ataquedelcorazon](http://WomensHealth.gov/ataquedelcorazon)



PARA MANTENER LA SALUD DE LOS HUESOS

# Vitamina D disminuye riesgo de fractura

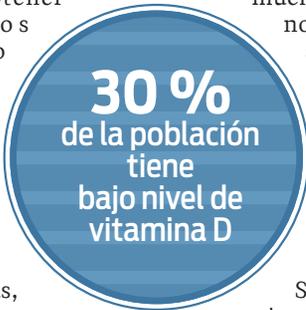
Aquellos con deficiencia en vitamina D se enfrentan a tiempos de curación más lentos luego de una fractura.

PRNEWSWIRE

**P**uede haber escuchado que la vitamina D le ayuda a obtener huesos fuertes, pero eso es solo la mitad de la historia. Varios estudios recientes han descubierto que tomar vitamina D disminuye el riesgo de fracturas, incluyendo fracturas del pie y tobillo. Y los estudios demostraron que aque-

llos con fracturas que toman vitamina D sanan mejor.

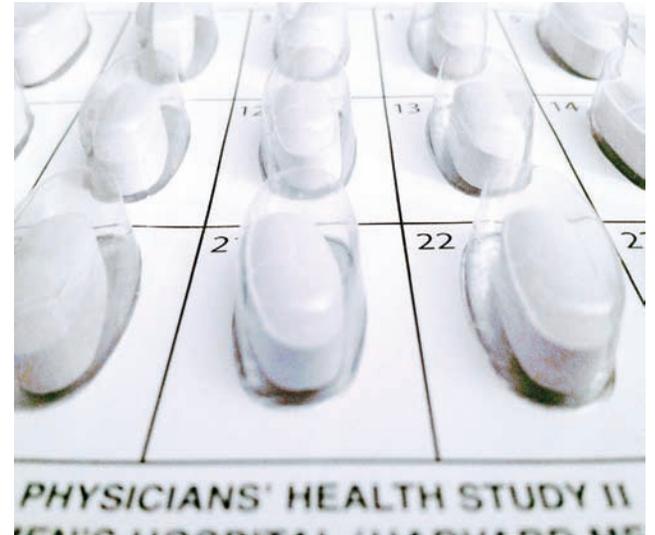
Por lo que la vitamina D tiene un papel importante tanto para evitar como para curar fracturas, pero hay mucha gente que no obtiene la suficiente. En los Estados Unidos, el 30 por ciento de la población tiene un bajo nivel de vitamina D. Sin la suficiente vitamina D, los huesos no tienen la densidad o la fuerza normal



y tienen más posibilidades de quebrarse o fracturarse.

“Por este motivo, muchos médicos recomiendan evaluarse el nivel de vitamina D,” dice Jeremy T. Smith, MD, un especialista ortopédico de pie y tobillo en Boston. “La vitamina D se mide por medio de un análisis de sangre, y el tratamiento de bajos niveles de vitamina D es generalmente vitamina D y calcio por vía oral.”

¿Debe usted evaluarse la vitamina D? Cualquier persona con una fractura vinculada a huesos frágiles debe hablar con su médico de cabecera o cirujano ortopédico sobre evaluarse los niveles de vitamina D. Además, los pacientes con riesgo de tener baja la vitamina D deben también hablar con un médico. Algunas afecciones médicas pueden llevar a un nivel bajo de vitamina D.



La vitamina D se obtiene de la dieta diaria, de la exposición al sol y de suplementos orales como las multivitaminas. FOTO: THINKSTOCK

## 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.

## Hung M. Nguyen, D.D.S., P.C.

**DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR**

**Cuidado dental de calidad para adultos y niños**

- Chequeo Gratis
- Emergencias y pacientes sin cita son bienvenidos
- Aceptamos la mayoría de planes de seguro y todos los seguros PPO
- Precios especiales para personas sin seguro
- Hacemos Implantes de dientes faltantes
- Servicios en el mismo día para dentaduras rotas, coronas y puentes

SE HABLA ESPAÑOL  
**703-206-9202**  
Lunes, martes, miércoles y viernes de 10am a 5pm  
sábado de 9am a 3pm



**ATENCIÓN DE EMERGENCIAS**  
571-230-6550



**7244 Arlington Blvd.**  
**Falls Church, VA 22042.**  
Estamos frente a Loehmann's Plaza

## Todo el mundo le gusta ahorrar dinero, ¿no?

Podrías ahorrar hasta un 75% en tus recetas con la Tarjeta de Descuento Farmacia CapitolRX aprobada por el FDA.

Tome la tarjeta y muéstrala a su farmacéutico para ver lo que puede ahorrar. Es gratis, ¿por qué no intentarlo?



Obtenga más información en [caprx.co/espanol](http://caprx.co/espanol)



## 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



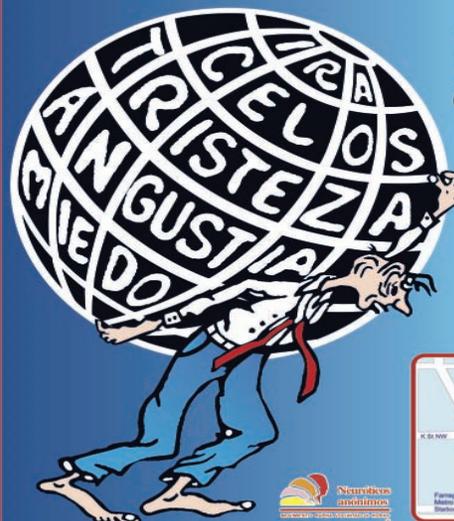
Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

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



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

**Emociones Anónimas**  
**B.V. Washington**

1629 K St NW #300 Washington, DC 20006  
Teléfono: **571-451-7672**  
[washingtondc@mbvna.org](http://washingtondc@mbvna.org)



**Sesiones:**  
**Lunes y Miércoles**  
**6:00 a 8:00 p.m.**

**AYUDA GRATUITA**

[www.neutricosanonimosbv.org.mx](http://www.neutricosanonimosbv.org.mx)

**8 SALUD**

**POR LA DOCTORA LORENA RIVEROS**  
Optometrista



**QUE CAUSA LA VISIÓN DOBLE**



**301-896-0890**

**T**odas las partes que conforman el ojo trabajan juntas constantemente para producir una imagen clara y detallada en el cerebro. La visión doble o diplopía ocurre cuando alguna de estas partes falla, creando la apariencia de ver dos imágenes cuando en realidad un solo objeto está presente. La visión doble tiene varias causas diferentes, entre ellas condiciones serias como tumores cerebrales, aneurismas o derrames, por eso es importante acudir a su médico si experimenta este síntoma.

Condiciones en las siguientes partes del sistema de visión pueden causar diplopía:

■ **Cornea-** es la parte responsable de enfocar la luz y cubre la parte anterior del ojo. Condiciones como herida, cicatriz, o excesiva resequeidad pueden producir visión doble percibida con un ojo abierto.

■ **Lente cristalino-** la parte del ojo que ayuda a enfocar la



luz en la retina. Si una catarata se desarrolla en el lente esta puede causar distorsión y visión doble percibida con un

ojo abierto.

■ **Músculos del ojo-** existen 6 músculos que trabajan juntos para controlar el mo-

vimiento de los ojos, si uno de estos músculos es débil el movimiento del ojo se afecta haciendo que los dos ojos

apunten a sitios diferentes en el espacio y llevando así dos imágenes distintas al cerebro. Esto produce visión do-

ble percibida con los dos ojos abiertos.

■ **Nervios** que controlan los músculos de los ojos- al igual que teniendo un músculo débil, si los nervios que controlan los músculos se ven afectados, el movimiento de ese músculo no será el adecuado causando visión doble percibida con los dos ojos abiertos.

■ **Cerebro-** maneja los nervios que se conectan a los músculos de los ojos para dirigirlos. Condiciones como tumor en el cerebro, aneurisma, derrame cerebral, migraña, o presión intracraneal alta causado por trauma o infección, pueden dañar los nervios y así causar visión doble percibida con los dos ojos abiertos.

La diplopía se puede presentar con síntomas como náusea, dolores de cabeza, párpados caídos, estrabismo, dolor al mover los ojos, o debilidad en los ojos. Si experimenta estos síntomas por favor acuda a verse por un doctor.

**¡Gran apertura!**



**Visionary Eye Doctors**

**Ahora en Van Ness, DC abre sus puertas**

**Febrero 15 del 2016.**



Ven y visita nuestra nueva oficina donde encontrarás a los mejores doctores de los ojos del área metropolitana que hablan tu idioma. Allí te ofreceremos la mejor tecnología, eficiencia y cariño. Visítanos pronto.

**4301 Connecticut Avenue, NW, oficina 125  
Washington, DC 20008**

Atendemos todos los sábados y en horarios extendidos.

Todo el personal habla español.

Aceptamos la mayoría de seguros incluyendo Medicaid y seguros de gobierno.

Para pacientes sin seguro: Financiamos nosotros mismos a personas sin crédito, sin interés alguno.

**SEDE ROCKVILLE**  
11300 Rockville Pike,  
Oficina 1202  
Rockville, MD 20852

**SEDE VAN NESS-DC**  
**APERTURA FEBRERO 15, 2016**  
4301 Connecticut Avenue, NW,  
Oficina 125  
Washington, DC 20008

**Teléfono: 301-896-0890 • www.voeyedr.com**



EN ORDEN DE IZQUIERDA A DERECHA:

▶ **Los doctores Maliha Saeed y Babak Hosseini** son optometristas especializados en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asisten a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos.

▶ **La doctora Lorena Riveros** nacida en Colombia, es optometrista especializada en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asiste a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos. La Doctora Riveros habla español.

▶ **El doctor Fritz Allen** de origen haitiano, no solo habla francés sino también habla un impecable español. El Dr. Allen le brindará un examen completo médico de los ojos. Él se especializa en exámenes de la retina, cirugías de cataratas y glaucoma, entre otros servicios.

▶ **El doctor Alberto Martínez** nacido en Colombia, se especializa en cirugías de cataratas, pterigión y trasplantes de córnea.

▶ **La doctora Sandra Cremers** de nacionalidad boliviana, le ofrece examen completo médico de los ojos y cirugía de cataratas. La Dr. Cremers también se especializa en el tratamiento de ojos secos y Rosácea ocular.

▶ **Los doctores Leonard Friedman y Nima Moainie** se especializan en brindarles exámenes completos médico de los ojos. Ellos también son cirujanos de cataratas y glaucoma. Ellos verán pacientes en la nueva sede de Visionary Eye Doctors en Van Ness DC.