



El Colágeno protege la piel

>4-5



MANTÉNGASE activo y
proteja el daño cerebral.

>6



¿LE GUSTARÍA tener control
sobre el modo en que quisiera morir?

>8



Kenneth J Kim **Pediatra**

Con experiencia de más de 5 años, Dr. Kim cuidará de las necesidades médicas de sus niños con conocimiento y experiencia.

Exámenes de rutina en recién nacidos, niños y adolescentes.
Examen médico para entrar al jardín infantil.
Exámenes pediátricos generales.
Terapia de crecimiento y desarrollo.

Aceptamos Medicaid de Virginia y los principales seguros médicos
 Atendemos de lunes a sábado.

Estamos al este del centro comercial Fair Oaks, al norte de la intersección entre la carretera Lee Jackson y calle Waples Mills.

3930 Pender Drive Suite 330
Fairfax, VA 22030
703-246-0022
www.kimpediatricmd.com

Tenemos personal que habla español.



Pueden contraer hipertensión, diabetes y artritis

La mala dieta de los niños significa una peor salud cuando sean adultos

HEALTHDAY NEWS

La salud cardíaca general de los niños estadounidenses se queda corta, según un nuevo análisis.

Una investigación reciente realizada por la Universidad de Northwestern halló que aunque la mayoría de los 9,000 niños que estudiaron tenían unos niveles de presión arterial saludables, el 40 por ciento no tenían unos buenos niveles de colesterol, casi ninguno comía una dieta saludable de forma regular y el 30 por ciento tenían sobrepeso o eran obesos.

Estos hallazgos podrían significar que hay más niños que en el futuro se enfrentarán, entre otras cosas, con enfermedades cardíacas si nada cambia, dijo la Dra. Sarah Samaan, cardióloga del Centro Cardiac Legacy en Plano, Texas.



Los resultados, de los niveles de colesterol y de peso son problemáticos para muchos niños. FOTO:PHOTOS.COM

"La niñez prepara el escenario para la vida. Si un niño empieza con una dieta saludable y un estilo de vida activo, es mucho menos probable que contraiga enfermedades crónicas y costosas que pueden restar años de vida productiva", dijo Samaan, que no

participó en el estudio.

"Los niños y los adultos obesos tienen muchas más probabilidades de contraer hipertensión, diabetes, artritis y enfermedades cardíacas, de modo que no deberíamos aceptar esto como 'lo que ahora es normal'", añadió.

Según la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), una dieta saludable significa que tiene al menos cuatro de los siguientes 5 componentes: al menos 4.5 tazas de fruta y verdura al día; al menos dos porciones de 3.5 onzas (100 gramos) de pescado a la semana; al menos tres porciones de 1 onza (28 gramos) de granos integrales ricos en fibra al día; menos de 1,500 miligramos de sodio al día, y no más de 450 calorías a partir de bebidas azucaradas a la semana. Los hallazgos aparecen en la edición de la revista Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes.



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

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



SIN LIMITES

No dejes que piernas adoloridas interrumpan el curso de tu vida

Visita Horizon Vascular Specialists que son expertos en cuidado de venas varicosas y dolor en las piernas.

Locaciones convenientes en Rockville, Germantown, Olney y Frederick

PIDE UNA CITA HOY!

Visita horizonvascularspecialists.com/washingtonhispanic ó llama al 240-356-2208 para una consulta

HORIZON
 VASCULAR SPECIALISTS

WASHINGTON
 TOP DOCTOR

Cuidamos de tu salud vascular

Medicamentos reducen los síntomas Las alergias primaverales comienzan a florecer

Una experta ofrece consejos para minimizar la incomodidad.

HEALTHDAY NEWS

El invierno pierde poco a poco su poder en la mayor parte de Estados Unidos, y ha llegado el momento de pensar sobre las alergias primaverales, señala una médica.

Las alergias a los pólenes de primavera provocan estornudos, congestión nasal, y ojos llorosos. Otros síntomas incluyen picazón en la nariz, la boca, la garganta, los ojos y los oídos, comentó la Dra. Luz Fonacier, directora de alergias y entrenamiento del Hospital de la Universidad de Winthrop en Mineola, Nueva York.

Al menos tres cuartas partes de los pacientes de asma tienen alergias, "y esas respuestas alérgicas en los pulmones pueden conducir a tos, respiración sibilante y falta de aire", añadió Fonacier.

Es importante saber qué cosas desencadenan las aler-



Los síntomas, incluyen picazón en la nariz, la boca, la garganta, los ojos y los oídos. FOTO:PHOTOS.COM

gias para poder tomar medidas para evitarlas.

Vigile los conteos de polen y de moho, y permanezca bajo techo a mediodía y en la tarde cuando los conteos de polen alcancen su máximo. Dúchese, lávese el pelo y cambie de ropa tras estar al aire libre, sugirió.

Si tiene síntomas graves de alergia, use una mascarilla cuando haga tareas al aire libre, como cortar el césped. Consulte a un alergólogo sobre el mejor tipo de mascarilla.

Desaconseja cortar el césped o rastrillar las hojas, si es posible, porque esas actividades liberan polen y mohos. Tampoco seque las sábanas ni la ropa al aire libre.

Tome los medicamentos para la alergia antes de que los síntomas comiencen, y úselos según las indicaciones.

Si todavía no se las han puesto, piense en las inyecciones contra las alergias, aconsejó Fonacier.

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

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



Family & Cosmetic
Dentistry

West Broad Dental

Johana Nieto, D.D.S.

**Tenemos los mejores
equipos y tecnología
dental incluyendo
radiografía digital.**

Ofrecemos servicio de alta
calidad en un ambiente amable
donde el bienestar de nuestros
pacientes es lo más importante.

**PODRÁ SER ATENDIDO EN SU IDIOMA YA QUE
LA DRA. NIETO HABLA ESPAÑOL.**

**Tratamientos dentales
para toda la familia:**

Rellenos, Extracciones, Dentaduras, Puentes y coronas, Tratamiento de encías, Cosmética Dental, Implantes, Endodoncia (root canal), blanqueamiento.

**ATENDEMOS
CITAS DE
EMERGENCIA**

Aceptamos la mayoría de seguros
dentales (PPO's) y VA Medicaid.



800 W. Broad St. Suite 304 Falls Church, VA 22046

Estamos ubicados en el nuevo edificio de la oficina postal sobre West Broad St. (Route 7)

Teléfono: **(703) 237 3516**

www.westbroaddental.com



REDACCIÓN
WASHINGTON-SPANISH

El cuerpo, a medida que va cumpliendo años, cada vez produce menos colágeno. Lo empezamos a notar desde los 30 años, de ahí que sea buena idea darle un buen suplemento de hidrólido de colágeno, que no sólo aporta colágeno al cuerpo, sino que ayuda, con su proteína de aminoácidos, a que el cuerpo produzca todos los tipos de colágeno que se necesitan para encontrar en el mismo.

El colágeno es una proteína dura, parecida a la fibra, que representa el 30% de la

proteína corporal y contribuye a la estructura de tendones, huesos y tejidos conectivos.

Naturalmente, las personas más jóvenes tienen más colágeno en su piel que los adultos mayores. A medida que se envejece, el colágeno de la piel comienza a quebrarse lentamente, lo que da lugar a las arrugas y pliegues principalmente alrededor de la boca, del área de los ojos y entre las cejas. Con suerte, puede inyectarle colágeno en tu piel más adelante, para añadir y estimular la producción natural de tu cuerpo, proporcionándole una apariencia más juvenil.

Evite su pérdida con el paso del tiempo El Colágeno protege la piel

Esta presente en ligamentos, articulaciones, músculos, cabello, piel y órganos vitales. Cuando hay falta de colágeno todo el organismo se ve afectado.

Colágeno inyectable o en cremas

Las células de la piel con colágeno se inyectan directamente en el área problemática o se aplican sobre la zona en forma de cremas.

El colágeno penetra la piel, rellenando y estableciendo la elasticidad, haciendo que permanezca firme. La piel también se flexibiliza por la proteína fibrosa que hace el colágeno.

Estas inyecciones duran de seis a nueve meses dependiendo de la seriedad de las arrugas.

Después de un período puede volver a aplicar el colágeno. Puede comprar colágeno en forma de hidrólido de crema. El efecto de estas formas no están significativamente como su variedad inyectable, sin embargo, es notable después de un período de tiempo.

Un 25 por ciento del peso de la proteína del cuerpo está compuesto por colágeno y el 75 por ciento de esta formada por colágeno y en total el 90 por ciento del organismo está constituido por esta proteína.



Falta de colágeno

Los síntomas más frecuentes cuando existe falta de colágeno son: debilidad, fatiga, malestar, dolor, y una disminución general de energía.

Cuide sus ojos

Para ayudar a incrementar el colágeno debajo de los ojos, hay varias cosas que se pueden hacer naturalmente.

Usa productos que contengan ingredientes tales como Retin-A, retinol o tretinoides, también conocidos como tretinoina. El retinol es la forma más pura de vitamina A, y tiene una pequeña estructura molecular que le permite penetrar profundamente en la piel, desde donde el colágeno. Este subproducto ayuda a reparar la piel y estimula la producción de colágeno.

Alimentos que ayudan a producirlo

Muchos de los alimentos que contienen o ayudan a que el cuerpo produzca colágeno, también contienen o ayudan a estimular la producción de elastina y colágeno.

- Huesos de Brasil ricos en elastina, serotonina y zinc.

- Productos de Soja contienen proteínas como el colágeno y la elastina, además de genisteína, que incrementa el contenido de colágeno y elastina biogénica y radicales libres en el cuerpo.

- Pescados azules de agua fría como el salmón, atún y sardinas, como el salmón o el atún pueden promover la producción de las mismas. También contienen ácidos grasos omega-3 que pueden estimular a las células de la piel para que produzcan niveles más altos de elastina y colágeno.

- Alimentos y suplementos ricos en Vitamina C y la vitamina C es vital para producir colágeno y, en combinación con el cobre, ayuda a producir elastina.

- Alimentos ricos en Vitamina A pueden mejorar la producción de los niveles de colágeno de la piel. Por ejemplo: zanahorias, berenjenas y melón.

- Alimentos ricos en Zinc El zinc ayuda la producción de colágeno y elastina la piel y ayuda a que se mantengan fuertes.

Pueden dar zinc: mariscos, bacalao, atún y salmón. También la carne magra y los productos lácteos como el yogur, la leche y el queso.

- Alimentos ricos en beta y cuber: La beta es un antioxidante esencial para producir colágeno. El cobre es necesario para producir elastina y colágeno. La beta se encuentra en alimentos animales como en proteínas carnes, aves de corral, carne roja, cerdo, pollo, productos lácteos (queso, parmesano, queso crema), hortalizas y especias como el bacalao y las sardinas.

- Gelatina contiene una cantidad modesta, aunque no por ello despreciable, de colágeno.

- Alimentos ricos en proteínas Los alimentos ricos en proteínas pueden producir ayudar a producir elastina y colágeno.

Buenas fuentes son: carnes, aves de corral, pavo, terneros, productos lácteos, huevos, semillas, legumbres y productos de soja. Los grasos (grasas como la grasa, también aportan algo de proteína a la dieta).

ADVENTIST UROLOGY CONSULTANTS

UNA CLINICA DE ALTA CALIDAD!

CITAS EL MISMO DIA!!

VIAGRA O CIALIS GRATIS (consultar)

Dr. Allen A. Pirozzi
831 University Blvd. East
Suite 100 (Tercer piso)
Silver Spring, MD 20912

301-431-7515

Se habla español!

Dra. Verónica Enriquez

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

Dr. Oscar Dominguez Garcia

"Hablamos español"

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

Limpieza \$79
(valor regular \$243)
(Solo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye examen diagnóstico,
4 radiografías y limpieza)

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

• Horas de atención:
Lun 8:30am-7:00pm, Mart.-Juev., Vier. 8:30am-5:00pm, Miér., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!
Solo para pacientes sin seguro

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

thesiger
Plastic Surgery

DR. PAUL S. THESIGER M.D. P.C.
experiencia - garantía

CENTRO DE CIRUGIA Plástica y Estética

*** LIPOSUCCIÓN CON LASER**

*** AUMENTO DE GLUTEOS, IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA**

*** RINOPLASTIA Y RECONSTRUCCIÓN**

*** ABDOMINOPLASTIA (TUMMY TUCK)**

*** LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS**

*** REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRURGICO - LIFTING**

*** TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS**

*** CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)**

Consultas en Español: (301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235 Chevy Chase MD 20815

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM

No es necesario correr maratones

Manténgase activo y proteja el daño cerebral

Los problemas de movimiento relacionados con la edad son comunes y con frecuencia no son tratados, como la enfermedad de Parkinson y la artritis.

HEALTHDAY NEWS

Mantenerse físicamente activo mientras se envejece podría proteger del daño cerebral que puede limitar la movilidad, señala un estudio de tamaño reducido.

Unas áreas pequeñas de daño cerebral llamadas hipointensidades de la materia blanca se observan en las IRM de muchos pacientes mayores, según los científicos del Cen-

tro Médico de la Universidad de Rush, en Chicago. Unos niveles mayores de ese daño se han vinculado con dificultades para caminar y otros problemas de la movilidad, dijeron los investigadores.

"Conservar la función motora es igual de importante que conservar la función mental para mantener la independencia y la calidad de vida en la vejez", dijo la investigadora líder, Debra Fleischman, profesora de los departamentos de ciencias neurológicas y ciencias

conductuales.

"Nuestros resultados sugieren que la actividad física diaria podría proteger la función motora de las lesiones cerebrales relacionadas con la edad", añadió.

En el estudio, que aparece en la edición en línea del 11 de marzo de la revista *Neurology*, participaron 167 pacientes con una edad promedio de 80 años.

Los hallazgos se sostuvieron incluso después de que los investigadores ajustaran por factores que podrían influir sobre el ejercicio, como el peso, la depresión y las afecciones que afectan a la circulación sanguínea.

El Dr. Sam Gandy, profesor

y director asociado del Centro de Investigación sobre la Enfermedad de Alzheimer Mount Sinai, en la ciudad de Nueva York, afirmó que el estudio es "extremadamente importante".

Fleischman dijo que la moraleja es que se debe hacer algún tipo de movimiento seguro y agradable todos los días para proteger la función motora de las lesiones cerebrales que pueden ocurrir al envejecer.

Fleischman advirtió que este estudio no prueba que la actividad física conserve directamente la capacidad de movimiento, sino que solo muestra una asociación entre ambas cosas.



El efecto del ejercicio sobre el cerebro mejorar la movilidad en la vejez. FOTO:PHOTOS.COM

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

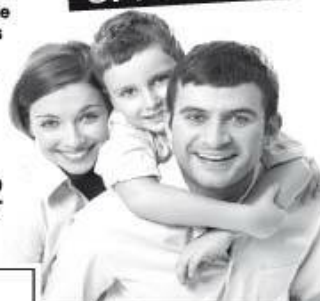
SE HABLA ESPAÑOL

703-206-9202

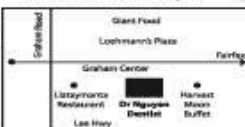
Lunes, martes, miércoles y viernes de 10am a 5pm

sábado de 9am a 3pm

ATENCIÓN DE EMERGENCIAS
571-230-6550



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



TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMÉTICA 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: Examen y consulta.
Chequeo del cáncer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

DENTISTA GENERAL en Herndon y Falls Church

PARA NIÑOS Y ADULTOS

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS

Lunes a Jueves de 9:00am a 6:00pm Viernes y Sábados de 9:00am a 3:00pm
Rellenos, Limpieza, Coronas, Implantes,
Enfermedad Periodontal y Tratamientos
Cosméticos (Veneer, blanqueamientos),
Toda clase de Dentaduras, Extracciones, etc.

CONSULTA GRATIS
NO INCLUYE RADIOGRAFÍA



Reciba hasta el **30%**
de descuento*

*Aplica para ciertos tratamientos. Para nuevos pacientes.

1110 Elden St. Suite #E108
Herndon, VA 20170
(703) 318-7200
www.bestdentist4you.com

2841 Hartland Rd. #202
Falls Church, VA 22043
(703) 663-8859
www.dentalcenterofmerrifield.com

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

GERMANTOWN

Urology Center

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

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cáncer, 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

Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

301-428-3040

Se habla español

VIAGRA O CIALIS GRATIS
Con consulta



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



Dr. Kenneth Woo

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

Como protegernos de las Caries!

Las caries son un problema dental común, pero esta forma temprana de caries dentales pueden prevenirse fácilmente si se cepilla los dientes y usar el hilo dental correctamente todos los días.



Y eso no es todo. Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar caries. No cepillarse los dientes ni usar hilo dental para eliminar la placa es un factor de riesgo alto, pero mantenga estos otros factores en mente:

Alimentos y Bebidas Específicas. Los alimentos que se pegan a los dientes son los más propensos a promover la caries dental. Todos los azúcares y los alimentos con almidón cocinados son los más importantes promotores de la placa, como la leche, la miel, las pasas, caramelos, cereales secos y pan.



Los Refrigerios Frecuentes. Algunas dietas sugieren comer varias comidas pequeñas al día para ayudar a perder peso o mantener la pérdida de peso. Pero recuerde que si usted merienda con frecuencia, no importa qué tipo de alimentos, el ácido en el alimento tiene más tiempo para dañar sus dientes.

Aquí tenemos otro Consejo: Cepillarse los dientes después de comer no sólo elimina la placa, también puede ayudarle a mantener su dieta al hacer que su boca se sienta más limpia por lo que será menos probable que meriende.

El Agua Embotellada en lugar de la Llave. Muchas personas se preocupan por la calidad del agua del grifo, pero los suministros públicos de agua contienen fluoruro, que promueve la salud bucal, ayudando a proteger el esmalte dental de la acumulación de placa. Revise las etiquetas de agua embotellada el poco fluoruro que han añadido. Y si usted tiene hijos, consulte con su dentista acerca de la cantidad correcta de fluoruro que debería ayudar a controlar la placa y promover la salud oral.

Retracción de las Encías. Si las encías se alejan, la placa puede formarse cerca de las raíces de los dientes, que no están protegidos por el esmalte dental y son más vulnerables a las caries.

Llame hoy para una consulta gratis!!

(301) 933-1833 Kensington Dental Center
(240) 683-3833 Gaithersburg Dental Care

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... **Llamenos 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



ASUSALUD

POR EL DOCTOR
ELMER HUERTADirector Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center

¿LE GUSTARÍA TENER CONTROL SOBRE EL MODO EN QUE QUISIERA MORIR?

Si es que existe algo que es cien por ciento seguro para usted y yo amable lector, es que ambos moriremos algún día. No sabemos cuándo, en donde, cómo o en compañía de quien, pero sin ninguna duda, usted y yo moriremos algún día.

Las muertes son de dos tipos, las súbitas o fulminantes, que ocurren de un momento a otro en un accidente, un infarto cardíaco o un derrame cerebral masivo, etc. y las muertes progresivas, que ocurren cuando el ser humano padece de una enfermedad crónica como cáncer terminal, falla del corazón o los riñones, ELA o esclerosis lateral amiotrófica), diabetes severa, fibrosis pulmonar, enfermedad de Alzheimer, etc.

Obviamente, el ser hu-

mano no puede hacer nada cuando la muerte es súbita, excepto quizás tomar con antelación la sabia decisión de donar nuestros órganos o quizás expresar nuestro deseo de ser enterrados o cremados.

Pero la muerte progresiva es diferente, en ella, la persona se va extinguiendo lentamente en largos días y semanas, y teóricamente, hay mucho tiempo para planificarla; pero lamentablemente, el sistema médico occidental no está preparado para ayudar a morir con dignidad al ser humano.

Para empezar, los médicos no estamos preparados para ese importante momento. Las facultades de medicina enseñan a sus estudiantes a curar y prolongar vidas, no a ayudar a morir a sus pacientes. En ese contexto, los médicos perci-

bimos que la muerte de un paciente es una desgracia, una falla, un momento que nunca debería ocurrir.

¡Pero qué equivocados que estamos!, no nos damos cuenta que la muerte no es más que la otra cara de la moneda de la existencia y que la muerte de un paciente con enfermedad crónica debería ser vista de un modo tan natural como lo fue su nacimiento.

Es recién en los últimos años, y estrictamente por razones económicas, que algunas sociedades han empezado a analizar el modo en que mueren sus ciudadanos y se ha visto por ejemplo que en Estados Unidos, casi todo el dinero que se gasta en la salud de una persona, se gasta en los seis últimos meses de su vida.

Y eso porque la persona crónicamente enferma, al

no haber tomado decisiones tempranas y haber ordenado el modo en que desea ser tratado en sus últimos días de vida, es internado en costosísimas unidades de cuidados intensivos (UCI), en donde se le prolonga la vida por días y semanas, a pesar de que médicos y familiares saben que no se van a salvar. En ese lugar, el paciente es mantenido en vida con tubos y catéteres por cada orificio natural o artificial, recibiendo costosas medicinas y servicios que lo único que hacen es prolongar el sufrimiento, tanto del enfermo como de la familia.

La mayoría de las UCI en Estados Unidos están llenas de pacientes con diversas complicaciones de enfermedades crónicas insalvables, como cáncer terminal, enfermedad de Alzheimer o muerte cere-

bral.

En este punto quiero aclarar que no estamos en contra de que se usen las UCI u otras medidas heroicas en el tratamiento y recuperación de enfermedades agudas como infartos cardíacos, derrames cerebrales, accidentes u otras condiciones médicas que tienen un pronóstico favorable, así como tampoco esta columna tiene el objetivo de advocating por la eutanasia.

No de ninguna manera, de lo que estamos hablando aquí es por ejemplo del caso de mi propia madre, quien al saber que tenía un cáncer avanzado e incurable de la pelvis, me dijo muy clara y firmemente que ni se me ocurriera llevarla al hospital cuando se ponga grave porque ella no quería que le pongan tubos ni catéteres y deseaba morir en su

casa, en su cuarto, en su cama y rodeada por sus tres hijos. Y así fue; y quiero confesarles que el haber obedecido sus órdenes, y haberle dado tratamiento paliativo en su casa, constituye para mí el logro más importante de mi carrera médica. De lo que estamos advocating en esta columna amable lector, es que el ser humano, especialmente aquel afectado por una enfermedad crónica o incurable, debe tener la potestad y la autonomía para decidir cómo quiere pasar los últimos días de su vida y esa decisión debe ser hecha cuando la persona está todavía con sus cinco sentidos y en todos sus cabales.

Esos deseos deben ser repetidamente comunicados a los familiares cercanos y al médico de manera clara y firme.

SKIN & LASER SURGERY CENTER

TENEMOS LA SOLUCION PARA SUS PROBLEMAS EN LA PIEL

DERMATOLOGIA GENERAL



DERMATOLOGIA GENERAL

- Acne
- Verrugas
- Cicatrices
- Keloids
- Melasma
- Erupciones

PROCEDIMIENTOS COSMETICOS

- Eliminación de tatuajes con Laser
- Depilación Laser
- Exfoliaciones quimicas
- Botox
- DERMAL FILLERS
- Manchas de la piel

Llámenos y Visítenos en
MCLEAN, VA WOODBRIDGE, VA
703.893.1114 703.492.4140

CONSULTA GRATUITA PRESENTANDO ESTE AVISO



Visionary Ophthalmology

El cuidado mas avanzado y completo para su visión

Visionary Ophthalmology El cuidado más avanzado para su visión.

DR. LORENA RIVEROS,
la nueva asociada del Dr. Alberto Martínez

Lorena Riveros, O.D.

Cuidado integral de los ojos * Lentes de contacto * seguimiento quirúrgico antes y después

La Dra. Riveros obtuvo su título de Doctor en Optometría de la Universidad Interamericana de la Escuela de Optometría de Puerto Rico, donde fue galardonada con altos honores. La Dra. Riveros provee servicios para el cuidado de ojos integral para toda la familia. Ella es una experta en la atención antes y después de procedimientos quirúrgicos. La Dra. Riveros es miembro de la Asociación Americana de Optometría, la Asociación de Voluntarios de Optometría Servicios a la Humanidad y miembro de la Asociación de Optometría de Maryland.



ONE CENTRAL PLAZA

11300 Rockville Pike #1202 • Rockville, MD 20852

Llámenos al 301-896-0890

Visítenos a: www.visionaryeyedoctors.com