

Healthy Habits For A Springtime Reset

As the days grow longer and the flowers begin to bloom, spring presents a perfect opportunity to hit the refresh button on our lives. After a long, chilly winter, it's time to shake off the cobwebs and embrace the warmer weather with a renewed sense of vitality. Read on to learn our expert insights that will help revitalize your mind, body, and soul just in time for the balmy days of spring and summer.

Spring Clean Your Living Space

A clutter-free environment not only promotes mental clarity and reduces stress but also invites the rejuvenating spirit of spring into your living space. Start by focusing on one room at a time, methodically sifting through your belongings. Assess each item and determine whether it still serves a purpose in your life. If not, discard or donate these items to make room for the essentials.

Consider deep cleaning your home after decluttering. Fresh, clean scents, such as those from essential oils like lavender or eucalyptus, can evoke feelings of calm and relaxation, further contributing to a serene environment. Open your windows to let in the spring air, and to fill your home with the sweet fragrance of freshly-cut grass.

Reconnect with Nature

After a long winter spent indoors, get back to the great outdoors by going for walks, hikes, or bike rides. Explore your local parks, nature reserves, or hiking trails, where you can immerse yourself in the tranquil beauty of the natural world. If you prefer more contemplative experiences, try “forest bathing” or shinrin-yoku, a Japanese practice of spending mindful time in natural surroundings, simply soaking in the atmosphere and enjoying the healing effects of nature.

Exposure to sunlight is essential for our bodies to produce vitamin D, which plays a crucial role in maintaining healthy bones, supporting our immune system, and regulating our mood. In fact, research has shown that spending time outdoors can significantly reduce the risk of developing Seasonal Affective Disorder, a type of depression related to the changing seasons.



Prioritize Mental Health

Nurture your mental well-being by practicing mindfulness, meditation, or yoga. Set aside time each day for self-reflection and relaxation to better manage stress and maintain a positive outlook on life. Here are some great mindfulness habits you can start implementing today:

- Each morning, jot down three things you're grateful for in a journal. This simple practice can help create an optimistic mindset.
- Use apps like Headspace or Calm to explore guided meditation sessions tailored to your needs. Dedicate 10-15 minutes daily to meditate and unwind.
- Develop a calming evening routine to signal your mind that it's time to relax. This could include reading, gentle stretching, or enjoying a warm cup of chamomile tea.
- Channel your emotions through creative outlets like painting, writing, or playing a musical instrument. This can help process feelings and alleviate stress.

Embrace Fresh, Seasonal Foods

As the season changes, so do the fruits and vegetables available at your local market. Embrace the flavors of spring by including seasonal produce into your meals and creating vibrant, nutrient-rich dishes.

Start by adding leafy greens like spinach, kale, and arugula to your diet, as they are rich in vitamins A, C, and K, as well as iron and calcium. These greens can be enjoyed in salads, smoothies, or sautéed as a delicious side dish. Don't forget to include berries, such as strawberries, blueberries, and raspberries, which are high in antioxidants, fiber, and vitamin C. They make for a tasty snack or can be used to add natural sweetness to your breakfast cereal or yogurt.



Hábitos Saludables Para un Reinicio Primavera

A medida que los días se hacen más largos y las flores comienzan a florecer, la primavera presenta una oportunidad perfecta para presionar el botón de actualización de nuestras vidas. Después de un invierno largo y frío, es hora de sacudirse las telarañas y abrazar el clima más cálido con una renovada sensación de vitalidad. Siga leyendo para conocer las ideas de nuestros expertos que lo ayudarán a revitalizar su mente, cuerpo y alma justo a tiempo para los días cálidos de primavera y verano.

Limpieza primaveral de su espacio vital

Un ambiente libre de desorden no solo promueve la claridad mental y reduce el estrés, sino que también invita al espíritu rejuvenecedor de la primavera a su espacio vital. Comience concentrándose en una habitación a la vez, revisando metódicamente sus pertenencias. Evalúe cada elemento y determine si todavía tiene un propósito en su vida. De lo contrario, deseche o done estos artículos para hacer espacio a lo esencial.

Considere la posibilidad de limpiar a fondo su casa después de ordenarla. Los aromas frescos y limpios, como los de los aceites esenciales como la lavanda o el eucalipto, pueden evocar sentimientos de calma y relajación, contribuyendo aún más a un ambiente sereno. Abre tus ventanas para dejar entrar el aire primaveral y llenar tu hogar con la dulce fragancia de la hierba recién cortada.

Reconectar con la naturaleza

Después de pasar un largo invierno en el interior, vuelva al aire libre dando paseos, caminatas o paseos en bicicleta. Explore sus parques locales, reservas naturales o rutas de senderismo, donde podrá sumergirse en la tranquila belleza del mundo natural. Si prefiere experiencias más contemplativas, intente “bañarse en el bosque” o shinrin-yoku, una práctica japonesa de pasar un tiempo consciente en un entorno natural, simplemente sumergirse en la atmósfera y disfrutar de los efectos curativos de la naturaleza.

La exposición a la luz solar es esencial para que nuestros cuerpos produzcan vitamina D, que juega un papel crucial en el mantenimiento de huesos sanos, apoyando nuestro sistema inmunológico y regulando nuestro estado de ánimo. De hecho, la investigación ha demostrado que pasar tiempo al aire libre puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar el trastorno afectivo estacional, un tipo de depresión relacionada con el cambio de estaciones.

Priorizar la salud mental

Alimenta tu bienestar mental practicando meditación o yoga. Reserve tiempo cada día para la autorreflexión y la relajación para manejar mejor el estrés y mantener una perspectiva positiva de la vida. Aquí hay algunos buenos hábitos de atención plena que puede comenzar a implementar hoy:

- Cada mañana, anota tres cosas por las que estás agradecido en un diario. Esta simple práctica puede ayudar a crear una mentalidad optimista.
- Use aplicaciones como Headspace o Calm para explorar sesiones de meditación guiada adaptadas a sus necesidades. Dedica 10-15 minutos diarios a

meditar y relajarte.

- Desarrolle una rutina nocturna relajante para indicarle a su mente que es hora de relajarse. Esto podría incluir leer, estirarse suavemente o disfrutar de una taza de té de manzanilla caliente.
- Canaliza tus emociones a través de salidas creativas como pintar, escribir o tocar un instrumento musical. Esto puede ayudar a procesar los sentimientos y aliviar el estrés.

Consume alimentos frescos y de temporada

A medida que cambia la temporada, también lo hacen las frutas y verduras disponibles en su mercado local. Adopte los sabores de la primavera al incluir productos de temporada en sus comidas y crear platos vibrantes y ricos en nutrientes. Comience agregando verduras de hojas verdes como la espinaca, la col rizada y la rúcula a su dieta, ya que son ricas en vitaminas A, C y K, así como en hierro y calcio. Estas verduras se pueden disfrutar en ensaladas, batidos o salteadas como una deliciosa guarnición. No olvide incluir bayas, como fresas, arándanos y frambuesas, que tienen un alto contenido de antioxidantes, fibra y vitamina C. Son una merienda sabrosa o se pueden usar para agregar dulzura natural a su cereal de desayuno o yogur.



Focus on Skin Rejuvenation

To rejuvenate your skin for spring, add a gentle exfoliation step to your skincare routine. Regular exfoliation helps remove dead skin cells, revealing a brighter and smoother complexion. Open the window for a mild, chemical exfoliant, such as alpha hydroxy acids (AHAs) or beta hydroxy acids (BHAs), which are suitable for most skin types. Start by using the exfoliant once or twice a week, gradually increasing frequency as your skin adjusts.

Remember to always follow up with a lightweight moisturizer – we recommend one containing hyaluronic acid, which effectively hydrates without feeling heavy on your skin. Hyaluronic acid can hold up to 1,000 times its weight in water, so it provides long-lasting hydration for a plump complexion. And make sure to use a broad-spectrum sunscreen with an SPF of at least 30 daily, even on cloudy days. Sun protection is crucial for preventing premature aging, sunspots, and skin cancer.

Develop a Healthy Sleep Routine

Prioritizing restorative sleep is essential for maintaining optimal physical and mental health. Start by establishing a consistent bedtime and wake-up time, even on weekends. This routine helps regulate your body's internal clock and can improve your sleep quality.

Ensure your room is cool, dark, and quiet at least 30 minutes before bedtime. Invest in a comfortable mattress and pillows tailored to your sleep preferences. Minimize electronic distractions by removing devices like smartphones and TVs from your sleep space, as the blue light emitted from screens can interfere with your body's natural production of melatonin, a hormone that regulates sleep.

Take the first step towards a healthier you this spring with Mark Medical Care. Our experienced, bilingual team provides exceptional care in a luxurious spa-like atmosphere. Call us at 877-673-4818 or drop us an email at infommc@markmedicalcare.com to schedule your appointment today.

Stay Hydrated

With warmer weather on the horizon, it's crucial to maintain proper hydration. Drinking enough water each day not only aids digestion, but it also contributes to your skin's natural radiance and suppleness, giving you that coveted healthy glow.

Aim to drink at least eight 8-ounce glasses per day, which equates to about 2 liters or half a gallon. This guideline, however, may vary depending on factors such as your age, activity level, and climate. If you don't like drinking plain water, consider infusing it with fresh fruits or herbs for a refreshing twist. Some delicious combinations include lemon and cucumber, strawberry and basil, or orange and mint.

Staying Safe in the Sun

Skincare Tips for Spring and Summer

As the weather warms up and we spend more time outdoors, it's essential to take extra care of our skin. Prolonged exposure to the sun and higher UVs can cause damage to our skin, including sunburn, premature aging, and an increased risk of skin cancer. In this article, we will discuss five essential skincare tips for staying safe in the sun during the spring and summer months.

1 Embrace Sunscreen

Wear sunscreen daily. Sunscreen is your skin's best friend when it comes to sun protection. Not only does it protect your skin from sunburn and premature aging, but it also helps prevent skin cancer. Make sure you choose a broad-spectrum sunscreen with at least SPF 30, and apply it generously to all exposed skin. Now I know what you may be thinking putting sunscreen everyday, or simply remembering to put it on, seems like a hassle. However, there are so many different formulas available, from sprays to lotions and gels, you're sure to find one that suits your skin type and preferences.

2 Cover Up in Style

Just because you're covering up doesn't mean you can't look fabulous! Wearing a wide-brimmed hat, sunglasses, and lightweight,

breathable clothing not only adds an extra layer of sun protection but can also keep you looking chic and stylish. Consider investing in a breezy maxi dress or a stylish sun hat to keep you cool and comfortable while enjoying the outdoors.

3 Seek Shade

When the sun is at its strongest, between 10 am and 4 pm, it's a good idea to seek out shaded areas to take a break from the sun's rays. Whether it's under a tree, an umbrella, or a shady pavilion, there are plenty of ways to enjoy the outdoors while staying protected from the sun.

4 Hydrate, Hydrate, Hydrate

Drinking plenty of water is essential for keeping your skin and body healthy and hydrated. When you're spending time outdoors, especially in the heat, it's important to stay hydrated by drinking plenty of water throughout the day. Bring a reusable water bottle with you wherever you go to make sure you have access to clean water whenever you need it.

5 Take Care of Your Skin

After a long day in the sun, be sure to take care of your skin. Take a refreshing shower or bath to cool down and soothe your skin, and apply a moisturizer to keep your skin hydrated and soft. Opt for gentle, fragrance-free products to avoid irritating your skin further.

While it's important to protect your skin from the sun's harmful rays, there's no reason to avoid the great outdoors! With these five simple skincare tips, you can stay safe in the sun while enjoying all the fun that spring and summer have to offer. So get outside, embrace the sunshine, and have a fabulous time!



Centrarse en el rejuvenecimiento de la piel

Para rejuvenecer su piel para la primavera, agregue un paso de exfoliación suave a su rutina de cuidado de la piel. La exfoliación regular ayuda a eliminar las células muertas de la piel, revelando una tez más brillante y suave. Puede incluir un exfoliante químico suave, como alfa hidroxiácidos (AHA) o beta hidroxiácidos (BHA), que son adecuados para la mayoría de los tipos de piel. Comience usando el exfoliante una o dos veces por semana, aumentando gradualmente la frecuencia a medida que su piel se adapta.

Recuerde seguir siempre con un humectante liviano; le recomendamos uno que contenga ácido hialurónico, que hidrata de manera efectiva sin sentirse pesado en la piel. El ácido hialurónico puede contener hasta 1000 veces su peso en agua, por lo que proporciona una hidratación duradera para una tez tersa. Y asegúrese de usar un protector solar de amplio espectro con un SPF de al menos 30 todos los días, incluso en días nublados. La protección solar es crucial para prevenir el envejecimiento prematuro, las manchas solares y el cáncer de piel.

Desarrolle una rutina de sueño saludable

Priorizar el sueño reparador es esencial para mantener una salud física y mental óptima. Comience por establecer una hora constante para acostarse y despertarse, incluso los fines de semana. Esta rutina ayuda a regular el reloj interno de tu cuerpo y puede mejorar la calidad de tu sueño.

Asegúrese de que su habitación esté fresca, oscura y tranquila al menos 30 minutos antes de acostarse. Invierta en un colchón cómodo y almohadas adaptadas a sus preferencias de sueño. Minimice las distracciones electrónicas eliminando dispositivos como teléfonos inteligentes y televisores de su espacio para dormir, ya que la luz azul emitida por las pantallas puede interferir con la producción natural de melatonina de su cuerpo, una hormona que regula el sueño.

Dé el primer paso hacia una vida más saludable esta primavera y verano con Mark Medical Care. Nuestro experto equipo bilingüe brinda una atención excepcional en un ambiente lujoso similar al de un spa. Llámenos al 877-673-4818 o envíenos un correo electrónico a infommc@markmedicalcare.com para programar su cita hoy.

Mantente hidratado

Con un clima más cálido en el horizonte, es fundamental mantener una hidratación adecuada. Beber suficiente agua todos los días no solo ayuda a la digestión, sino que también contribuye a la luminosidad y flexibilidad natural de la piel, brindándole ese codiciado brillo saludable.

Trate de beber al menos ocho vasos de 8 onzas por día, lo que equivale a aproximadamente 2 litros o medio galón. Esta guía, sin embargo, puede variar según factores como su edad, nivel de actividad y clima. Si no le gusta beber agua pura, considere infundirla con frutas frescas o hierbas para darle un toque refrescante. Algunas combinaciones deliciosas incluyen limón y pepino, fresa y albahaca o naranja y menta.



Mantenerse seguro bajo el sol **consejos para el cuidado de la piel para la primavera y el verano**

A medida que el clima se calienta y pasamos más tiempo al aire libre, es esencial cuidar nuestra piel. La exposición prolongada al sol y los rayos ultravioleta más altos pueden causar daño a nuestra piel, incluidas las quemaduras solares, el envejecimiento prematuro y un mayor riesgo de cáncer de piel. En este artículo, discutiremos cinco consejos esenciales para el cuidado de la piel para mantenerse a salvo bajo el sol durante los meses de primavera y verano.

1 Utilice protector solar

use protector solar todos los días. El protector solar es el mejor amigo de tu piel cuando se trata de exponerse al sol. No solo protege su piel de las quemaduras solares y el envejecimiento prematuro, sino que también ayuda a prevenir el cáncer de piel. Asegúrese de elegir un protector solar de amplio espectro con al menos SPF 30 y aplíquelo generosamente en toda la piel expuesta. Debe saber que hay muchas fórmulas diferentes disponibles, desde aerosoles hasta lociones y geles, asegúrate de encontrar una que se adapte a tu tipo de piel y preferencias.

2 Cúbrete con estilo

¡El hecho de que te estés cubriendo no significa que no puedas lucir fabulosa! Usar un sombrero de ala ancha, gafas de sol y ropa liviana y transpirable no solo agrega una capa adicional de protección solar, sino que también puede hacer que se vea elegante y con estilo. Considere invertir en un maxi vestido ventilado o en un elegante sombrero para el sol para mantenerse fresco y cómodo mientras disfruta del aire libre.

3 Busque la sombra

cuando el sol está más fuerte, entre las 10 am y las 4 pm, es una buena idea buscar áreas sombreadas para tomar un descanso de los rayos del sol. Ya sea

bajo un árbol, una sombrilla o un pabellón con sombra, hay muchas formas de disfrutar del aire libre mientras se protege del sol.

4 Hidratarse, Hidratarse, Hidratarse

Beber mucha agua es fundamental para mantener la piel y el cuerpo sanos e hidratados. Cuando pasa tiempo al aire libre, especialmente cuando hace calor, es importante mantenerse hidratado bebiendo mucha agua durante el día. Lleve consigo una botella de agua reutilizable donde quiera que vaya para asegurarse de tener acceso a agua limpia cuando la necesite.

5 Cuida tu piel

Después de un largo día bajo el sol, asegúrate de cuidar tu piel. Tome una ducha o baño refrescante para refrescarse y calmar su piel, y aplique un humectante para mantener su piel hidratada y suave. Opta por productos suaves y sin perfume para evitar irritar aún más tu piel.

Si bien es importante proteger su piel de los rayos dañinos del sol, ¡no hay razón para evitar el aire libre! Con estos cinco sencillos consejos para el cuidado de la piel, puede mantenerse a salvo bajo el sol mientras disfruta de toda la diversión que la primavera y el verano tienen para ofrecer. ¡Así que sal, disfruta del sol y diviértete de maravilla!

The Best and Worst Foods for Fibroids

Fibroids are noncancerous tumors that grow in the uterus, and they can cause heavy menstrual bleeding, pelvic pressure, and pain. While diet alone cannot cure fibroids, eating certain foods may help manage symptoms and slow their growth. On the other hand, certain foods may exacerbate symptoms and contribute to the development of fibroids. In this article, we will discuss the best and worst foods for fibroids.



Best Foods for Fibroids

1 Fruits and Vegetables

Fruits and vegetables are rich in antioxidants, vitamins, and minerals, which can help reduce inflammation and prevent fibroid growth. Eating a variety of colorful fruits and vegetables, such as berries, leafy greens, citrus fruits, and cruciferous vegetables like broccoli and cauliflower, can provide essential nutrients and fiber.



2 Whole Grains

Whole grains like brown rice, quinoa, and whole-wheat bread are high in fiber

and low in fat, which can help regulate hormones and reduce inflammation. Whole grains are also a good source of magnesium, which can help reduce muscle tension and pain associated with fibroids.

3 Lean Protein

Eating lean protein sources like chicken, turkey, fish, and tofu can help reduce inflammation and support muscle growth and repair. Protein is also important for maintaining healthy hormone levels, which can help manage fibroid symptoms.

4 Healthy Fats

Consuming healthy fats like avocado, nuts, seeds, and olive oil can help reduce inflammation and support hormone balance. Healthy fats are also important for maintaining healthy skin and hair.



5 Herbal Teas

Herbal teas like green tea and chamomile tea can help reduce inflammation and promote relaxation, which can help manage fibroid symptoms.

Worst Foods for Fibroids

1 Processed Foods

Processed foods like fast food, snack foods, and sugary drinks can contribute to inflammation and hormonal imbalances, which can worsen fibroid symptoms.

2 Red Meat

Eating red meat like beef and pork can increase inflammation and contribute to hormonal imbalances, which can exacerbate fibroid symptoms.

3 Dairy Products

Dairy products like milk, cheese, and yogurt contain hormones that can contribute to fibroid growth. If you consume dairy products, consider choosing low-fat options and consuming them in moderation.

4 Alcohol

Alcohol consumption can increase inflammation and contribute to hormonal imbalances, which can exacerbate fibroid symptoms.

5 Caffeine

Consuming caffeine in excess can increase inflammation and contribute to hormonal imbalances, which can worsen fibroid symptoms.



Take the first step towards a healthier you this spring with Mark Medical Care. Our experienced, bilingual team provides exceptional care in a luxurious spa-like atmosphere. Call us at 877-673-4818 or drop us an email at infommc@markmedicalcare.com to schedule your appointment today.

Los mejores y peores alimentos para los fibromas

Los fibromas son tumores no cancerosos que crecen en el útero y pueden causar sangrado menstrual abundante, presión pélvica y dolor. Si bien la dieta por sí sola no puede curar los fibromas, comer ciertos alimentos puede ayudar a controlar los síntomas y retrasar su crecimiento. Por otro lado, ciertos alimentos pueden exacerbar los síntomas y contribuir al desarrollo de fibromas. En este artículo, discutiremos los mejores y los peores alimentos para los fibromas.



Los mejores alimentos para los fibromas

1 Frutas y verduras

Las frutas y verduras son ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales, que pueden ayudar a reducir la inflamación y prevenir el crecimiento de fibromas. Comer una variedad de frutas y verduras coloridas, como bayas, verduras de hoja verde, frutas cítricas y verduras crucíferas como el brócoli y la coliflor, puede proporcionar nutrientes esenciales y fibra.

2 Granos integrales

Los granos integrales como el arroz integral, la quinoa y el pan integral son ricos en fibra y bajos en grasa, lo que puede ayudar a regular las hormonas y reducir la inflamación. Los cereales integrales también son una



buena fuente de magnesio, que puede ayudar a reducir la tensión muscular y el dolor asociado con los fibromas.

3 Proteína magra

Comer fuentes de proteína magra como pollo, pavo, pescado y tofu puede ayudar a reducir la inflamación y apoyar el crecimiento y la reparación muscular. La proteína también es importante para mantener niveles saludables de hormonas, lo que puede ayudar a controlar los síntomas de los fibromas.



4 Grasas saludables

El consumo de grasas saludables como aguacate, nueces, semillas y aceite de oliva puede ayudar a reducir la inflamación y apoyar el equilibrio hormonal. Las grasas saludables también son importantes para mantener la piel y el cabello sanos.

5 Tés de hierbas

Los tés de hierbas como el té verde y el té de manzanilla pueden ayudar a reducir la inflamación y promover la relajación, lo que puede ayudar a controlar los síntomas de los fibromas.



Los peores alimentos para los fibromas

1 Alimentos procesados

los alimentos procesados como la comida rápida, los bocadillos y las bebidas azucaradas pueden contribuir a la inflamación y los desequilibrios hormonales, lo que puede empeorar los síntomas de los fibromas.



2 Carne roja

comer carne roja como la carne de res y cerdo puede aumentar la inflamación y contribuir a los desequilibrios hormonales, lo que puede exacerbar los síntomas de los fibromas.

3 Productos lácteos

los productos lácteos como la leche, el queso y el yogur contienen hormonas que pueden contribuir al crecimiento de los fibromas. Si consume productos lácteos, considere elegir opciones bajas en grasa y consumirlas con moderación.



4 Alcohol

el consumo de alcohol puede aumentar la inflamación y contribuir a los desequilibrios hormonales, lo que puede exacerbar los síntomas de los fibromas.

5 Cafeína

el consumo excesivo de cafeína puede aumentar la inflamación y contribuir a los desequilibrios hormonales, lo que puede empeorar los síntomas de los fibromas.

Dé el primer paso hacia una vida más saludable esta primavera y verano con Mark Medical Care. Nuestro experto equipo bilingüe brinda una atención excepcional en un ambiente lujoso similar al de un spa. Llámenos al 877-673-4818 o envíenos un correo electrónico a infommc@markmedicalcare.com para programar su cita hoy.

Fibroid Care Tips For Summer

Summer is a time for fun, relaxation, and enjoying the great outdoors. But for those who suffer from fibroids, the season can also bring its own set of challenges. Mark Medical Care is here to help, and with a few simple tips, you can enjoy all that summer has to offer while taking care of your fibroids.



Stay Cool: One of the best things you can do for your fibroids during the summer months is to stay cool. Heat can exacerbate fibroid symptoms, so it's essential to keep your body temperature down. Stay indoors during the hottest parts of the day, and avoid strenuous activities that can cause you to overheat. Wear lightweight, breathable clothing, and keep a fan or air conditioner on hand to keep you cool and comfortable.



Hydrate: Drinking plenty of water is important for everyone during the summer, but it's especially important for those with fibroids. Staying hydrated can help reduce inflammation and prevent bloating, which can exacerbate fibroid symptoms. Aim to drink at least eight glasses of water a day, and consider incorporating other hydrating foods like watermelon, cucumbers, and leafy greens into your diet.



Exercise: Regular exercise is important for overall health and can also help manage fibroid symptoms. However, it's important to choose low-impact exercises that won't exacerbate your symptoms. Consider swimming, yoga, or walking in the early morning or evening when it's cooler outside.



Protect Your Skin: Sunscreen isn't just for preventing sunburns; it's also important for protecting your skin from the sun's harmful rays, which can worsen fibroid symptoms. Wear a broad-spectrum sunscreen with at least SPF 30 whenever you're outside, and cover up with a wide-brimmed hat and lightweight, breathable clothing.



Practice Self-Care: Finally, don't forget to take care of yourself this summer. Fibroids can cause discomfort and stress, so it's important to take time for self-care activities that make you feel good. Whether it's taking a relaxing bath, reading a good book, or practicing meditation or yoga, find activities that help you unwind and reduce stress.

Varicose Vein Care Tips For Summer

Summer is a season of shorts, skirts, and swimsuits, but if you suffer from varicose veins, it can be a time of discomfort and self-consciousness. Varicose veins are enlarged, twisted veins that can cause pain, swelling, and aching in the legs. However, with a few simple tips, you can take care of your varicose veins and enjoy all that summer has to offer. Here are five varicose vein care tips for summer to help you stay healthy and confident.



Stay Cool: Heat can exacerbate varicose vein symptoms, so it's important to stay cool during the summer months. Wear loose, breathable clothing, and avoid standing or sitting for long periods of time in hot, humid environments. If you do have to stand or sit for extended periods, take frequent breaks to stretch and move your legs.



Eat a Healthy Diet: A healthy diet can help improve circulation and reduce inflammation, both of which can help alleviate varicose vein symptoms. Eat plenty of fruits and vegetables, whole grains, lean proteins, and healthy fats. Avoid processed foods, sugary drinks, and excessive salt, which can contribute to inflammation and swelling.



Wear Compression Stockings: Compression stockings are specially designed to improve circulation and reduce swelling in the legs. They come in a variety of styles and strengths, so talk to your doctor or a certified compression stocking fitter to find the right pair for you. Wear them daily, especially during long periods of standing or sitting.



Elevate Your Legs: Elevating your legs is an effective way to reduce swelling and improve circulation. Whenever possible, elevate your legs above your heart for 15-20 minutes at a time, several times a day. This can be as simple as propping your legs up on a pillow or cushion.



Stay Active: Exercise is one of the best things you can do for your varicose veins. Regular physical activity helps improve circulation and reduce swelling in the legs. Aim to get at least 30 minutes of exercise a day, whether it's swimming, walking, or cycling.



Whether you are suffering from fibroids or varicose veins, Mark Medical Care is here to make sure you can feel confident and comfortable all summer long. If you're interested in minimally invasive treatment options, then call us at 877-673-4818 for a consultation with The Vein Doctor and his team of experts!

Consejos Para el Cuidado de Los Fibromas Para el Verano

El verano es un momento para divertirse, relajarse y disfrutar del aire libre. Pero para aquellos que sufren de fibromas, la temporada también puede traer su propio conjunto de desafíos. Mark Medical Care está aquí para ayudarlo y, con algunos consejos simples, puede disfrutar de todo lo que el verano tiene para ofrecer mientras cuida sus fibromas.



Manténgase fresco: una de las mejores cosas que puede hacer por sus fibromas durante los meses de verano es mantenerse fresco. El calor puede exacerbar los síntomas de los fibromas, por lo que es esencial mantener baja la temperatura corporal. Permanezca en el interior durante las horas más calurosas del día y evite las actividades extenuantes que pueden causarle sobrecalentamiento. Use ropa ligera y transpirable y tenga a mano un ventilador o aire acondicionado para mantenerse fresco y cómodo.



Hidratar: Beber mucha agua es importante para todos durante el verano, pero es especialmente importante para las personas con fibromas. Mantenerse hidratado puede ayudar a reducir la inflamación y prevenir la hinchazón, que puede exacerbar los síntomas de los fibromas. Trate de beber al menos ocho vasos de agua al día y considere incorporar otros alimentos hidratantes como sandía, pepinos y verduras de hoja verde en su dieta.



Ejercicio: el ejercicio regular es importante para la salud general y también puede ayudar a controlar los síntomas de los fibromas. Sin embargo, es importante elegir ejercicios de bajo impacto que no empeoren sus síntomas. Considere nadar, hacer yoga o caminar temprano en la mañana o en la noche cuando hace más frío afuera.



Proteja su piel: el protector solar no es solo para prevenir las quemaduras solares; también es importante para proteger la piel de los rayos nocivos del sol, que pueden empeorar los síntomas de los fibromas. Use un protector solar de amplio espectro con al menos SPF 30 cada vez que esté afuera y cúbrase con un sombrero de ala ancha y ropa ligera y transpirable.



Practica el autocuidado: Finalmente, no olvides cuidarte este verano. Los fibromas pueden causar molestias y estrés, por lo que es importante dedicar tiempo a las actividades de cuidado personal que lo hagan sentir bien. Ya sea tomando un baño relajante, leyendo un buen libro o practicando meditación o yoga, encuentre actividades que lo ayuden a relajarse y reducir el estrés.

Consejos Para el Cuidado de Las Venas Varicosas Para el Verano

El verano es una temporada de pantalones cortos, faldas y trajes de baño, pero si sufres de varices, puede ser una época de incomodidad y timidez. Las venas varicosas son venas agrandadas y retorcidas que pueden causar dolor, hinchazón y molestias en las piernas. Sin embargo, con algunos consejos simples, puede cuidar sus venas varicosas y disfrutar de todo lo que el verano tiene para ofrecer. Aquí hay cinco consejos para el cuidado de las venas varicosas para el verano para ayudarlo a mantenerse saludable y seguro.



Manténgase fresco: el calor puede exacerbar los síntomas de las venas varicosas, por lo que es importante mantenerse fresco durante los meses de verano. Use ropa holgada y transpirable y evite estar de pie o sentado durante largos períodos de tiempo en ambientes cálidos y húmedos. Si tiene que estar de pie o sentado durante períodos prolongados, tómese descansos frecuentes para estirar y mover las piernas.



Coma una dieta saludable: una dieta saludable puede ayudar a mejorar la circulación y reducir la inflamación, los cuales pueden ayudar a aliviar los síntomas de las venas varicosas. Coma muchas frutas y verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Evite los alimentos procesados, las bebidas azucaradas y el exceso de sal, que pueden contribuir a la inflamación y la hinchazón.



Use medias de compresión: las medias de compresión están especialmente diseñadas para mejorar la circulación y reducir la hinchazón en las piernas. Vienen en una variedad de estilos y puntos fuertes, así que hable con su médico o con un ajustador certificado de medias de compresión para encontrar el par adecuado para usted. Úselos a diario, especialmente durante largos períodos de pie o sentado.



Eleve sus piernas: Elevar sus piernas es una forma efectiva de reducir la hinchazón y mejorar la circulación. Siempre que sea posible, eleve las piernas por encima del nivel del corazón durante 15 a 20 minutos a la vez, varias veces al día. Esto puede ser tan simple como apoyar las piernas sobre una almohada o un cojín.



Manténgase activo: el ejercicio es una de las mejores cosas que puede hacer por sus venas varicosas. La actividad física regular ayuda a mejorar la circulación y reduce la hinchazón en las piernas. Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio al día, ya sea nadar, caminar o andar en bicicleta.



Ya sea que padezca fibromas o venas varicosas, Mark Medical Care está aquí para asegurarse de que pueda sentirse seguro y cómodo durante todo el verano. Si está interesado en opciones de tratamiento mínimamente invasivas, ¡llámenos al 877-673-4818 para una consulta con El Doctor de las Venas y su equipo de expertos!

Mark Medical At The Moment

Company Updates

At Mark Medical Care, we're always working to ensure our patients can access the best care in the most convenient locations. Check out some of our latest developments!

At Mark Medical Care, our mission is to provide compassionate and personalized care to our patients, and our new offices are designed to enhance this commitment. Each location is equipped with state-of-the-art facilities and equipment, allowing us to provide the highest quality of care across all of our service areas.

New Office Locations

We are excited to announce the expansion of Mark Medical Care with the opening of two new office locations in Medford and Washington Heights.

We invite you to visit our new locations and experience the Mark Medical Care difference for yourself. The new addresses are:

Medford
2775 Route 112,
New York, NY 11763

Washington Heights
1370 St Nicholas Ave,
New York NY 10033



Stay Connected with Mark Medical Care

Sign Up for SMS Alerts Today!

Call 877-673-4818 or visit your nearest Mark Medical Care location to sign up for our text message alerts to stay up to date with the latest updates, special offers, and more!

Is it Thursday yet?

Our incredible Super Thursday deals will help you look and feel your best at an amazing price! From facials to lasers, never miss a weekly Super Thursday special by following us on social media.

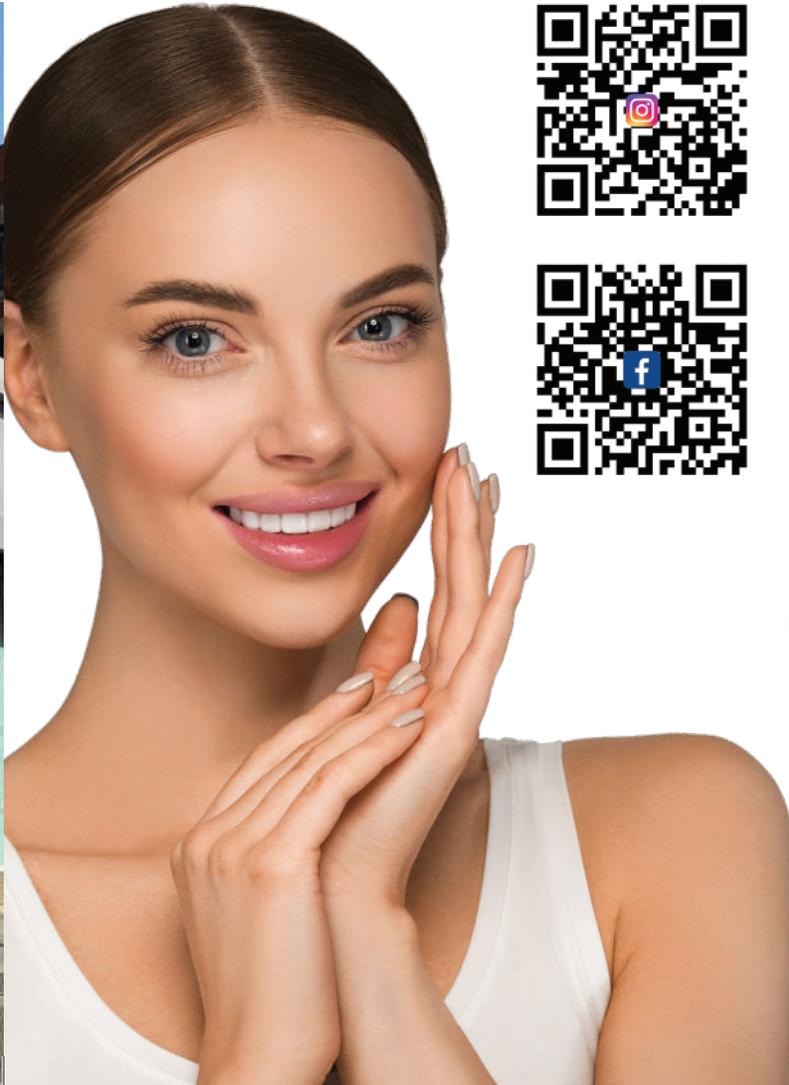
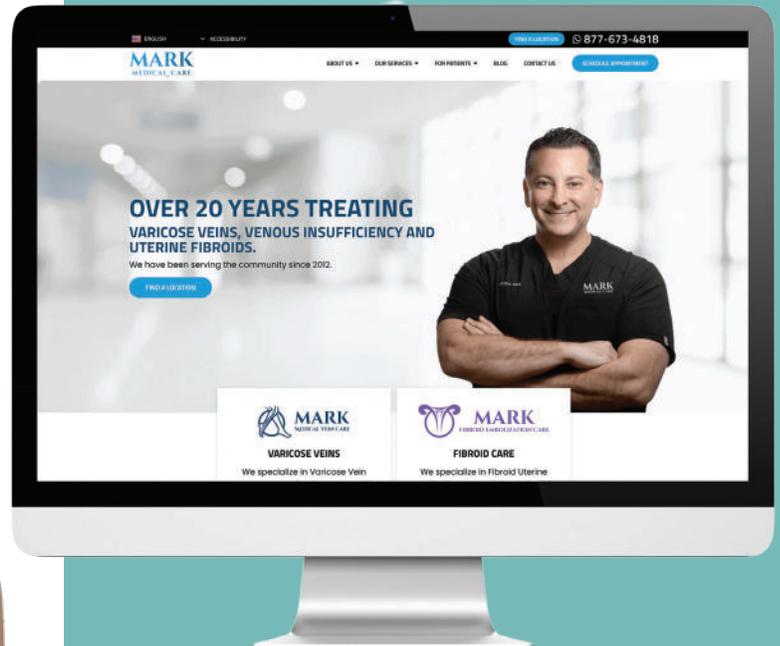


Mark Medical Care's Website Gets a Fresh New Look

We are thrilled to announce the launch of the new Mark Medical Care website - www.markmedicalcare.com. This website marks a significant milestone for us, as we have merged our three previous websites into a single, comprehensive platform that offers an improved user experience.

Our new website features a fresh new look and feel, making it easier for you to navigate and find the information you need. Whether you are looking to request an appointment, learn about our services, or get in touch with us, our new website has everything you need in one place.

Our new website is a testament to our commitment to provide the best possible experience for our patients. We believe that our new website will help us to better serve you, and we encourage you to explore it for yourself.



Mark Medical Care en este momento

Actualizaciones

En Mark Medical Care, siempre estamos trabajando para garantizar que nuestros pacientes puedan acceder a la mejor atención en los lugares más convenientes. ¡Mira algunos de nuestros últimos desarrollos!

Nuestras nuevas oficinas

Nos complace anunciar la expansión de Mark Medical Care con la apertura de dos nuevas oficinas en Medford y Washington Heights.

En Mark Medical Care, nuestra misión es brindar atención compasiva y personalizada a nuestros

pacientes, y nuestras nuevas oficinas están diseñadas para mejorar este compromiso. Cada oficina está equipada con instalaciones y equipos de última generación, lo que nos permite brindar la más alta calidad de atención en todas nuestras áreas de servicio.

Le invitamos a visitar nuestras nuevas ubicaciones y experimentar la diferencia de Mark Medical Care por sí mismo. Las nuevas direcciones son:

Medford
2775 Ruta 112, Nueva York, Nueva York 11763

Washington Heights
1370 Avenida San Nicolás
Nueva York, NY 10033

MARK MEDICAL CARE



Nuestra nueva página web

Estamos encantados de anunciar el lanzamiento del nuevo sitio web de Mark Medical Care: www.markmedicalcare.com. Este sitio web marca un hito importante para nosotros, ya que hemos fusionado nuestras tres páginas anteriores en una plataforma única e integral que ofrece una experiencia de usuario mejorada.

Nuestro nuevo sitio web presenta una nueva apariencia, lo que facilita la navegación y la búsqueda de la información que necesita. Ya sea que desee solicitar una cita, conocer nuestros servicios o ponerse en contacto con nosotros, nuestro nuevo sitio web tiene todo lo que necesita en un solo lugar.

Nuestro nuevo sitio web es un testimonio de nuestro compromiso de brindar la mejor experiencia posible a nuestros pacientes. Nuestro nuevo sitio web nos ayudará a brindarle un mejor servicio y lo invitamos a que lo explore por sí mismo.

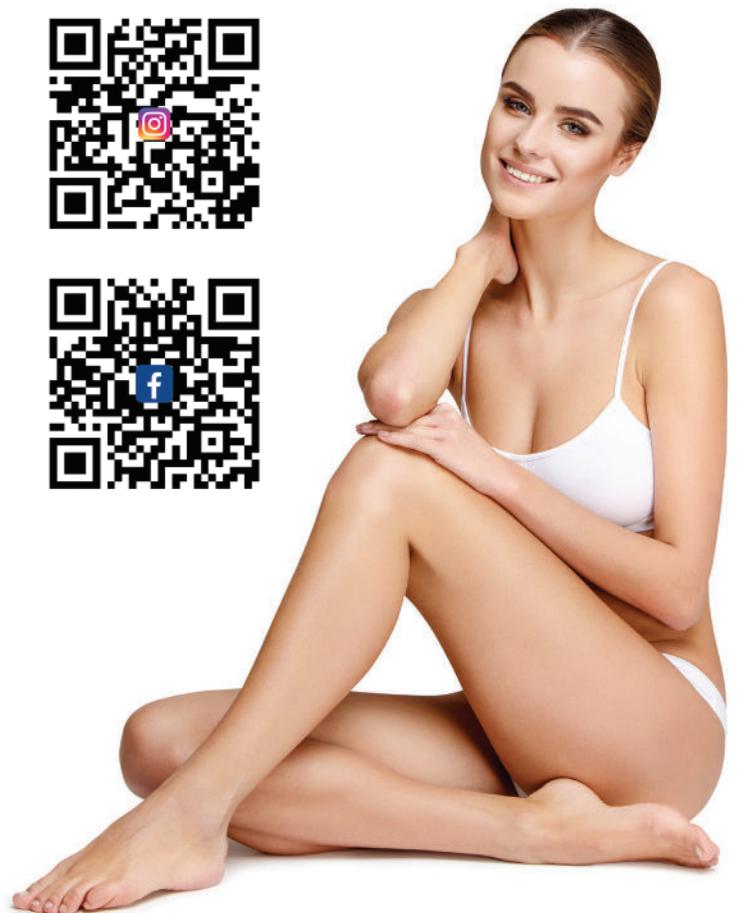
Manténgase conectado con Mark Medical Care

¡Regístrese hoy para recibir alertas por SMS!

¡Llame al 877-673-4818 o visite la ubicación de Mark Medical Care más cercana para suscribirse a nuestras alertas de mensajes de texto para mantenerse al día con las últimas actualizaciones, ofertas especiales y más!

¿Ya es jueves?

¡Nuestras increíbles ofertas del Súper Jueves te ayudarán a lucir y sentirte lo mejor posible a un precio increíble! Desde tratamientos faciales hasta láseres, nunca te pierdas un especial semanal del Súper Jueves siguiéndonos en las redes sociales.



6 Favorite Spring & Summer Recipes

Spring Vegetable Frittata

INGREDIENTS

- 2 Tablespoons Olive Oil
- 2 Tablespoons Scallions, finely chopped
- 1 Cup Thin Asparagus, trimmed and cut into 1-inch pieces
- 1 bunch broccolini
- 1 cup frozen peas
- 1 cup baby spinach
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon paprika
- 8 large eggs
- ½ cup heavy cream
- 1 teaspoon salt
- ¼ cup feta cheese (or goat cheese), crumbled
- Fresh basil, chopped (for garnish)

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400F.
2. In a large oven-proof skillet or cast-iron skillet, heat oil for 2 minutes over medium-high heat until the hot oil sizzles. Add scallions and sauté until fragrant, about 1 minute.
3. Add asparagus and broccolini and stir well to cook until tender, about 2-3 minutes.
4. Stir in peas and spinach and season with pepper and paprika. Stir well until evenly combined, allowing them to soften.
5. In a large mixing bowl, whisk together eggs and cream until smooth. Season with salt. Pour the egg mixture into the skillet and gently shake to distribute. Sprinkle feta cheese evenly on top.
6. Bake for 20 minutes until completely set. Let the frittata rest for 5-10 minutes to stabilize since it will puff up fresh out of the oven.
7. Garnish with basil and extra feta on top, if desired. Slice and serve.

Salmón a la parrilla y salsa de aguacate y fresa

INGREDIENTS

- 2 limas
- ½ aguacate mediano, cortado en dados de ¼ de pulgada
- 6 onzas de fresas, peladas y cortadas en dados de ¼ de pulgada
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- Sal marina fina, al gusto
- 1 (5-6 onzas) de filetes de salmón de fuentes sostenibles, de aproximadamente ¾ de pulgada, sin piel si lo prefiere
- Aceite de oliva virgen extra ecológico, para pincelar
- Pimienta negra recién molida

DIRECTIONS

1. Ralla una de las limas y exprímela para producir 4 cucharaditas de jugo. En un tazón mediano, combine la ralladura y el jugo, junto con el aguacate, las fresas, la cebolla, el cilantro y la sal al gusto.
2. Cortar la lima restante en gajos. Ponga a un lado las rodajas de lima y el tazón de salsa por separado.
3. Prepara una parrilla a fuego medio-alto. Cepille ambos lados del salmón con aceite y espolvoree con sal y pimienta. Asa el salmón hasta que esté bien cocido, aproximadamente 4 minutos por lado.
4. Sirva el salmón caliente, con la salsa encima y las rodajas de lima a un lado.
5. Simmer for 10 – 12 minutes. Remove from heat, sprinkle cilantro, and cozy up with a big bowl.



Strawberry Overnight Oats

INGREDIENTS

- 1 cup rolled oats or quick oats
- 1 1/2 tablespoons chia seeds
- 1/2 cup greek or skyr yogurt (dairy or plant-based)
- 3/4 cup non-dairy milk of choice
- 1 tablespoon maple syrup (optional)
- 1/2 teaspoon vanilla extract
- 1 cup chopped strawberries

DIRECTIONS

1. Add all ingredients to large bowl; stir well to combine.
2. Cover with lid and place in fridge, for at least 4 hours, or overnight. NOTE: You can also divide mixture into 2 jars before refrigerating.
3. Enjoy the next morning with your favorite additional toppings. Personally I love adding cashew or almond butter!

Fresh Summer Fruit Cake

INGREDIENTS

Vanilla Cake

- 1 cup cake flour
- 4 eggs - room temperature
- $\frac{2}{3}$ cup sugar
- 1 $\frac{3}{4}$ tablespoon butter - melted
- $\frac{1}{2}$ teaspoon vanilla extract
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt

Cake Syrup

- $\frac{1}{3}$ cup hot water
- 3 tablespoons sugar

Whipped Cream

- 2 cups heavy whipping cream
- 6 to 8 tablespoons powdered sugar

Fruit Topping and Filling

- 3 cups fresh fruit - strawberries, raspberries, blueberries, blackberries, kiwi, mandarin oranges, etc.

INSTRUCTIONS

For the Cake

1. Preheat the oven to 350°F. Line the bottom and sides of the cake pan with parchment paper.
2. Whip Eggs: In a large heat-proof bowl, add the eggs, sugar, vanilla, and salt. Place this bowl inside a larger bowl that's been filled with hot water (bain-marie). Using a hand mixer, beat the eggs on high speed until soft, fluffy, and pale yellow ribbons form, about 8 to 10 minutes. Replace the hot water halfway through as it cools down. See Note 1.
- $\frac{2}{3}$ cup sugar, 4 eggs, $\frac{1}{2}$ teaspoon vanilla extract, $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
3. Add Flour: Sift in the flour in three parts, gently folding after each time. 1 cup cake flour
4. Add Butter: To help incorporate the butter, mix 3 heaping spoonfuls of the batter into the warmed, melted butter. Next, gently fold the

butter mixture into the batter. See Note 2.
- 1 $\frac{3}{4}$ tablespoon butter

5. Bake: Pour the batter into your cake pan and bake at 350°F until a toothpick inserted in the center comes out clean. For one 9-inch round pan, about 25 minutes. For two 6-inch round pans, about 18 minutes.
6. Cool: Remove all parchment paper and allow it to cool completely on a cooling rack.

For the Whipped Cream

1. Using a whisk attachment, beat the heavy whipping cream and powdered sugar together until light and fluffy.
- 2 cups heavy whipping cream, 6 to 8 tablespoons powdered sugar

RECIPE NOTES - Makes one 9-inch or two 6-inch cakes

1. Whipping eggs: It is essential the egg mixture is warm to the touch and the sugar is completely dissolved for this step, thus requiring a bain-marie.
2. When adding butter, it's very easy to deflate the batter. Make sure the melted butter and batter are still warm. Cold temperatures will solidify the butter and deflate the batter. Fold very gently at this stage until just combined.
3. Cake layers: I recommend using no more than 3 layers per cake as it can easily collapse if too tall. If using a 9-inch cake, use 3 layers. If using two 6-inch cakes, create two 2-layer cakes or one 3-layer cake.
4. Overfilling the cake with too much fruit or whipped cream can cause it to collapse. Be conservative when placing the fruit and be sure they are sliced the same thickness to have a level layer. I recommend using cake dowels for extra support.
5. Storage: Store decorated and filled cake in the fridge for up to 2 days.



Jugosas brochetas de gambas a la plancha con verduras

INGREDIENTES

- 1/3 taza de salsa de tomate
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/4 de cucharadita de cayena
- 1 libra de camarones crudos
- 1 pimiento amarillo, cortado en trozos de 1 pulgada
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos de 1 pulgada
- 1 cebolla, cortada en trozos de 1 pulgada
- Perejil fresco picado, para decorar



INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, combine la salsa de tomate, el aceite de oliva, el vinagre, el ajo, la albahaca, el orégano, la sal, el pimentón y la pimienta de cayena; bate hasta que se incorpore por completo. Reserve 1/4 de taza de la marinada para más tarde.
2. Agregue los camarones a la marinada restante y revuelva para cubrir. Cubra y refrigere de 20 a 30 minutos.
3. Precaliente la parrilla a fuego medio. Engrase las rejillas de la parrilla con aceite.
4. Retire los camarones del refrigerador. Alternativamente, ensarte camarones, pimientos y cebollas en brochetas. Si usa brochetas de madera, remójelas en agua durante 20 minutos antes de usarlas.
5. Ase a la parrilla, tapado, a fuego medio durante 3 minutos por lado, o hasta que los camarones se pongan rosados y las verduras estén tiernas. Voltee los camarones de vez en cuando y úntelos con la marinada reservada durante los últimos minutos de cocción.
6. Retire de la parrilla. Decorar con perejil y servir.

Ensalada de patata clásica

INGREDIENTES

2 ½ libras de papas doradas Yukon cortadas en trozos pequeños y peladas*
6 huevos duros picados (opcional)
1 taza de apio cortado en cubitos
½ taza de rábanos en rodajas
2 cebollas verdes en rodajas
Pimentón para decorar, opcional

La Salsa

¾ taza de mayonesa
¼ taza de condimento (pepinillo dulce o eneldo)
2 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharada de mostaza dijon o amarilla
1 cucharadita de azúcar
sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Hervir las papatas en agua con sal hasta que estén tiernas (aprox. 15 minutos). Enfriar completamente.
2. Mezcle todos los ingredientes del aderezo en un tazón grande. Agregue los ingredientes restantes y mezcle bien. (Aplasto ligeramente algunas de las papas mientras mezclo para que quede cremoso).
3. Refrigere por lo menos dos horas antes de servir.



How To Remain Wrinkle-Free With Fillers

As we age, the quest for smooth, youthful skin often takes center stage. Fortunately, there's a secret weapon at your disposal: cosmetic injectables and fillers. These FDA-approved, non-surgical, in-office injectable treatments have the power to turn back the clock, significantly reducing the appearance of wrinkles and restoring a younger looking facial skin. If you're looking for an opportunity to delay or minimize the signs of facial aging and enhance your natural looks, neuromodulator injectables and dermal fillers offer proven and long-lasting solutions.



Demystifying Injectable Dermal Fillers

Injectable dermal fillers are non-surgical facial treatments that involve injecting specialized gel-based substances beneath the skin's surface. The primary active ingredients in most well-known dermal fillers include:

- **Hyaluronic acid:** It's a naturally-occurring substance in the skin that helps retain moisture and provides volume. Some common brands of fillers containing hyaluronic acid include *Juvederm* and *Belotero*.
- **Calcium hydroxylapatite:** *Radiesse* is a widely recognized brand of fillers that contain calcium hydroxylapatite (CaHa). It's a biocompatible, synthetic substance that mimics the properties of naturally-found minerals in the body, and is used to stimulate collagen production and add volume to the skin.
- **Botulinum toxin:** *Xeomin* is one of leading brands of facial anti-wrinkle injectables that contains botulinum toxin. It is a purified protein derived from the bacterium *Clostridium botulinum*. It works by temporarily blocking nerve signals that cause muscle contractions, resulting in the relaxation of facial muscles and the reduction of wrinkles and fine lines.

Facial fillers like Juvederm, Belotero and Radiesse do much more than just smooth out the wrinkles. They can effectively address several issues, such as:

- Fill in lines near the nose and mouth (laugh lines, marionette lines, and others)
- Restore volume to hollowed cheeks or temples
- Lessen the look of vertical lines on the lips
- Add fullness and shape to the lips
- Make the chin crease less noticeable
- Create a more balanced and harmonious appearance between facial features

Injectables like Xeomin, on the other hand, work by temporarily relaxing the facial muscles that cause expression lines and wrinkles. These treatments are particularly effective for smoothing forehead lines and furrows; reducing the appearance of crow's feet around the eyes; preventing the formation of new wrinkles by limiting muscle movement; and providing a subtle lift to eyebrows for a more youthful appearance.

Which Dermal Filler or Cosmetic Injectable Do I Need?

Navigating the world of cosmetic fillers can feel a bit overwhelming, but don't worry! We are here to help you choose the perfect treatment for your specific needs. As we explore the different treatments, we'll provide insights into each option's unique benefits, empowering you to make the best decision for your skin goals.



Xeomin Injectables

Xeomin, a refined form of botulinum toxin type A, is specifically designed to address wrinkles and fine lines. It works by temporarily easing the facial muscles responsible for dynamic wrinkles, which result from recurring muscle movements such as frowning, smiling, or squinting.

Injectables incorporating Xeomin are incredibly effective for treating forehead lines, crow's feet, and frown lines between the eyebrows. By focusing on these regions, FDA-approved Xeomin rejuvenates your skin, revealing a fresher, more youthful appearance. Unlike some other injectables, Xeomin does not contain any additives or preservatives, which can make it an astute choice for people who have had allergic reactions to its alternatives.

One of the best things about Xeomin injectables is that they offer natural-looking results. When administered by a skilled professional, Xeomin treatments can soften wrinkles and fine lines without causing a "frozen" or overly dramatic appearance.

Recommended frequency: The positive effects of Xeomin usually become visible within 3 to 5 days post-treatment and generally last for about 3 to 6 months. So, to preserve a wrinkle-free look, it's advised to schedule the treatments every 3 to 6 months, depending on your body's response to the treatment and your personal aesthetic goals.

Radiesse Filler

Radiesse is a versatile dermal filler injectable made from calcium hydroxylapatite microspheres suspended in a smooth gel. It works wonders in addressing wrinkles and volume loss by stimulating your skin's natural collagen production. As collagen increases, your skin gains a rejuvenated, youthful appearance.

The areas where Radiesse is commonly used include nasolabial folds (the lines that run from the sides of the nose to the corners of the mouth), marionette lines (the lines that run from the corners of the mouth down to the chin), and the cheeks and temples.

As we age, our skin loses collagen and elasticity, which can lead to the formation of wrinkles and a loss of volume in the face. Radiesse works by stimulating the production of collagen in the skin, which helps to fill in wrinkles and add volume to the treated areas. The treatment is minimally invasive and requires little to no downtime, making it a popular option for those who want to improve the appearance of their skin without undergoing more invasive procedures.

Recommended frequency: These treatments last between 12 to 18 months, with touch-ups recommended as needed to maintain the desired results. The duration varies depending on a number of factors, including your age, skin type, and the specific concerns you're trying to address. Most people see results immediately after the injection and the results frequently last up more than a year. This means you don't need as many frequent touch-ups or follow-up injections.

Belotero Filler

Belotero is a hyaluronic acid-based dermal filler injectable that seamlessly adapts to your unique facial contours to banish wrinkles and restore volume. During the treatment session, the dermatologist injects a gel made from hyaluronic acid into the skin. This gel adds volume and support to the skin's structure, which helps to fill in areas that have lost their fullness. The hyaluronic acid attracts and retains moisture, helping to hydrate the skin and maintain a youthful appearance.

If you're looking to "fill in" the fine lines and wrinkles around your nose and mouth, the lines from your mouth's corners to your chin, or the lines on your upper lip, Belotero is a great choice. It also gently adds volume and shape to your lips and helps regain a youthful plumpness in your cheeks and temples.

Recommended frequency: Generally speaking, the results of Belotero fillers can last anywhere from 6 to 18 months. You might need touch-up treatments to keep those amazing results going strong. Some people might need a follow-up treatment after 6 to 9 months, while others might be good for up to 18 months.

Juvederm Filler

Juvederm is a collection of dermal fillers that help make your skin look younger and more refreshed. Made with hyaluronic acid, a substance naturally found in your body, these gel-like fillers work their magic by tackling different signs of aging.

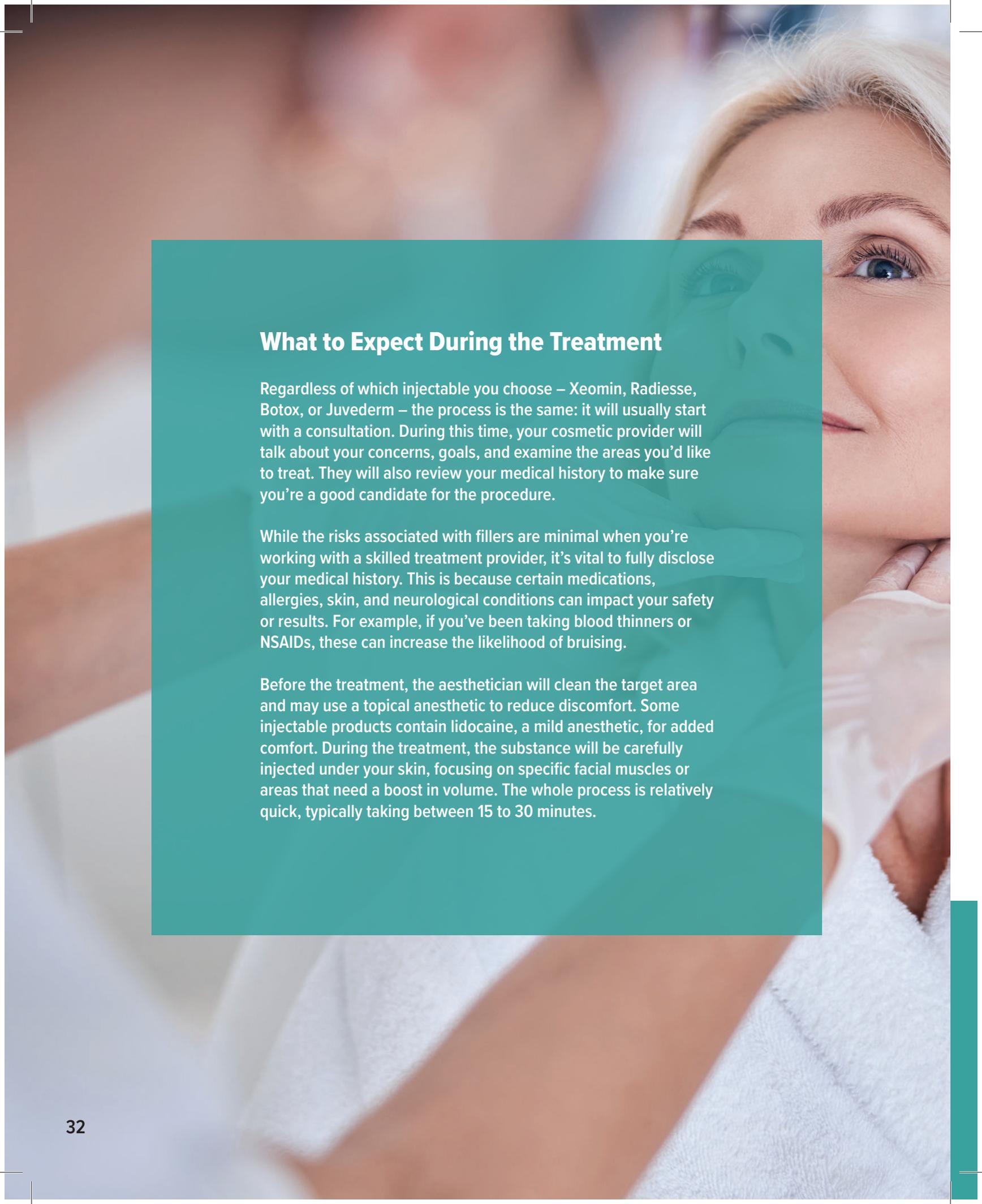
So, whether you're looking to smooth out wrinkles, give your lips a fuller look, or add some oomph to your cheeks, Juvederm can do it all. The treatment involves injecting the filler directly into your skin, which helps replace the hyaluronic acid that's lost as you age. This, in turn, boosts your skin's volume and hydration, giving you that youthful appearance you've been after.

With several types of Juvederm fillers available, your dermatologist will help you choose the perfect one for your needs.

Recommended frequency: The treatment is quick, lasting around 15-30 minutes, and you'll see some results right away. The full effect takes about two weeks to show up, and depending on the filler type, can last from six months to two years.

Your aesthetician will work with you to create a personalized treatment plan based on the area being treated and the type of filler used. The duration of results varies among different fillers.





What to Expect During the Treatment

Regardless of which injectable you choose – Xeomin, Radiesse, Botox, or Juvederm – the process is the same: it will usually start with a consultation. During this time, your cosmetic provider will talk about your concerns, goals, and examine the areas you'd like to treat. They will also review your medical history to make sure you're a good candidate for the procedure.

While the risks associated with fillers are minimal when you're working with a skilled treatment provider, it's vital to fully disclose your medical history. This is because certain medications, allergies, skin, and neurological conditions can impact your safety or results. For example, if you've been taking blood thinners or NSAIDs, these can increase the likelihood of bruising.

Before the treatment, the aesthetician will clean the target area and may use a topical anesthetic to reduce discomfort. Some injectable products contain lidocaine, a mild anesthetic, for added comfort. During the treatment, the substance will be carefully injected under your skin, focusing on specific facial muscles or areas that need a boost in volume. The whole process is relatively quick, typically taking between 15 to 30 minutes.

Before and Aftercare Tips

If you're considering any skin treatments to address signs of aging in your face, it's important to take care of your skin both before and after the injection to ensure the best possible results.

Before treatment



Avoid blood-thinning medications or supplements like aspirin, ibuprofen, or fish oil for at least a week before your appointment to minimize the risk of bruising and bleeding.



Refrain from smoking or consuming alcohol for at least 24 hours before the treatment.



Stay well-hydrated and maintain a healthy skincare routine.

After treatment:



You may experience mild bruising, swelling, or redness at the injection site, but these should subside within a few days. Apply a cold compress or ice pack to the area to reduce swelling and discomfort.



Avoid touching or massaging the treated area for the first 24 hours, as this can increase the risk of infection or cause the filler to move from its intended location.



Steer clear of strenuous exercise or activities that may increase blood flow to the face for at least 24 hours.



Maintain a healthy skincare routine and protect your skin from excessive sun exposure or tanning beds.



Avoid blood-thinning medications or supplements to prevent the risk of bruising and bleeding.

The journey to maintaining a wrinkle-free, radiant appearance is now more achievable than ever with the help of injectable treatments. These innovative solutions offer a non-surgical, effective way to combat signs of aging and restore your natural beauty. Remember, staying youthful and vibrant is a choice, and with the right guidance and a made-for-you approach, you can preserve your charm for years to come. Here's to a future filled with smiles, laughter, and a gorgeous, age-defying glow!

At Mark Medical Care, our experienced team of aestheticians led by Dr. Ron Mark is dedicated to helping you address all your facial aging concerns, from wrinkles, fine lines and creases to sagging skin and loss of facial volume. By utilizing top-of-the-line fillers and injectables, we're committed to providing personalized solutions tailored to your unique needs. Don't let the hands of time hold you back - take control of your appearance and invest in yourself with Mark Medical Care. Call us at 877-673-4818 or send us an email at infommc@markmedicalcare.com to schedule your appointment today.

Cómo permanecer libre de arrugas con rellenos faciales

A medida que envejecemos, la búsqueda de una piel suave y joven suele ocupar un lugar central. Afortunadamente, hay un arma secreta a su disposición: los inyectables cosméticos y los rellenos faciales. Estos tratamientos inyectables en el consultorio, no quirúrgicos y aprobados por la FDA, tienen el poder de hacer retroceder el reloj, reduciendo significativamente la aparición de arrugas y restaurando una piel facial de aspecto más joven. Si está buscando una oportunidad para retrasar o minimizar los signos del envejecimiento facial y mejorar su apariencia natural, los inyectables neuromoduladores y los rellenos dérmicos ofrecen soluciones comprobadas y duraderas.



Desmitificación de los rellenos dérmicos inyectables

Los rellenos dérmicos inyectables son tratamientos faciales no quirúrgicos que implican inyectar sustancias especializadas a base de gel debajo de la superficie de la piel. Los principales ingredientes activos en la mayoría de los rellenos dérmicos conocidos incluyen:

- **Ácido hialurónico:** Es una sustancia natural en la piel que ayuda a retener la humedad y proporciona volumen. Algunas marcas comunes de rellenos que contienen ácido hialurónico incluyen Juvederm y Belotero.
- **Hidroxiapatita de calcio:** Radiesse es una marca ampliamente reconocida de rellenos que contienen hidroxiapatita de calcio (CaHa). Es una sustancia sintética biocompatible que imita las propiedades de los minerales que se encuentran naturalmente en el cuerpo y se usa para estimular la producción de colágeno y agregar volumen a la piel.
- **Toxina botulínica:** Xeomin es una de las marcas líderes de inyectables antiarrugas faciales que contiene toxina botulínica. Es una proteína purificada derivada de la bacteria *Clostridium botulinum*. Funciona al bloquear temporalmente las señales nerviosas que causan las contracciones musculares, lo que resulta en la relajación de los músculos faciales y la reducción de arrugas y líneas finas.

Los rellenos faciales como Juvederm, Belotero y Radiesse hacen mucho más que suavizar las arrugas. Pueden abordar de manera efectiva varios problemas, tales como:

- Rellenar las líneas cerca de la nariz y la boca (líneas de risa, líneas de marionetas y otras)
- Restaurar el volumen de las sienes o las mejillas ahuecadas
- Disminuye el aspecto de las líneas verticales en los labios.
- Añade plenitud y forma a los labios.
- Haz que el pliegue de la barbilla sea menos notorio
- Crea una apariencia más equilibrada y armoniosa entre los rasgos faciales.

Los inyectables como Xeomin, por otro lado, funcionan al relajar temporalmente los músculos faciales que causan las líneas de expresión y las arrugas. Estos tratamientos son particularmente efectivos para alisar las líneas y surcos de la frente; reducir la apariencia de las patas de gallo alrededor de los ojos; prevenir la formación de nuevas arrugas al limitar el movimiento muscular; y proporcionando un levantamiento sutil a las cejas para una apariencia más juvenil appearance.

¿Qué relleno dérmico o inyectable cosmético necesito?

Navegar por el mundo de los rellenos cosméticos puede resultar un poco abrumador, ¡pero no se preocupe! Estamos aquí para ayudarlo a elegir el tratamiento perfecto para sus necesidades específicas. A medida que exploramos los diferentes tratamientos, brindaremos información sobre los beneficios únicos de cada opción, lo que le permitirá tomar la mejor decisión para sus objetivos de piel.

Inyectables Xeomin

Xeomin, una forma refinada de toxina botulínica tipo A, está diseñada específicamente para tratar las arrugas y las líneas finas. Funciona relajando temporalmente los músculos faciales responsables de las arrugas dinámicas, que resultan de movimientos musculares recurrentes como fruncir el ceño, sonreír o entrecerrar los ojos.

Los inyectables que incorporan Xeomin son increíblemente efectivos para tratar las líneas de la frente, las patas de gallo y las líneas del entrecejo. Al centrarse en estas regiones, Xeomin, aprobado por la FDA, rejuvenece la piel y revela una apariencia más fresca y juvenil. A diferencia de otros inyectables, Xeomin no contiene aditivos ni conservantes, lo que puede convertirlo en una opción inteligente para las personas que han tenido reacciones alérgicas a sus alternativas.

Una de las mejores cosas de los inyectables Xeomin es que ofrecen resultados de apariencia natural. Cuando los administra un profesional calificado, los tratamientos con Xeomin pueden suavizar las arrugas y las líneas finas sin causar una apariencia “congelada” o demasiado dramática.

Frecuencia recomendada: los efectos positivos de Xeomin generalmente se vuelven visibles dentro de los 3 a 5 días posteriores al tratamiento y generalmente duran de 3 a 6 meses. Por lo tanto, para mantener un aspecto sin arrugas, se recomienda programar los tratamientos cada 3 a 6 meses, según la respuesta de su cuerpo al tratamiento y sus objetivos estéticos personales.

Relleno Radiesse

Radiesse es un relleno dérmico inyectable versátil hecho de microesferas de hidroxapatita de calcio suspendidas en un gel suave. Funciona de maravilla para tratar las arrugas y la pérdida de volumen al estimular la producción natural de colágeno de la piel. A medida que aumenta el colágeno, su piel adquiere una apariencia rejuvenecida y juvenil.

Las áreas donde Radiesse se usa comúnmente incluyen los pliegues nasolabiales (las líneas que van desde los lados de la nariz hasta las comisuras de la boca), las líneas de marioneta (las líneas que van desde las comisuras de la boca hasta el mentón) y las mejillas y sienes.

A medida que envejecemos, nuestra piel pierde colágeno y elasticidad, lo que puede conducir a la formación de arrugas y pérdida de volumen en el rostro. Radiesse funciona estimulando la producción de colágeno en la piel, lo que ayuda a rellenar las arrugas y agregar volumen a las áreas tratadas. El tratamiento es mínimamente invasivo y requiere poco o ningún tiempo de inactividad, lo que lo convierte en una opción popular para quienes desean mejorar la apariencia de su piel sin someterse a procedimientos más invasivos.

Frecuencia recomendada: estos tratamientos duran entre 12 y 18 meses, y se recomiendan retoques según sea necesario para mantener los resultados deseados. La duración varía según una serie de factores, incluidos su edad, tipo de piel y las preocupaciones específicas que está tratando de abordar. La mayoría de las personas ven los resultados

inmediatamente después de la inyección y los resultados suelen durar más de un año. Esto significa que no necesita tantos retoques frecuentes ni inyecciones de seguimiento.

Relleno Belotero

Belotero es un relleno dérmico inyectable a base de ácido hialurónico que se adapta perfectamente a sus contornos faciales únicos para eliminar las arrugas y restaurar el volumen. Durante la sesión de tratamiento, el proveedor médico inyecta en la piel un gel a base de ácido hialurónico. Este gel aporta volumen y soporte a la estructura de la piel, lo que ayuda a rellenar las zonas que han perdido su plenitud. El ácido hialurónico atrae y retiene la humedad, ayudando a hidratar la piel y mantener una apariencia juvenil.

Si está buscando “rellenar” las líneas finas y las arrugas alrededor de la nariz y la boca, las líneas desde las comisuras de la boca hasta la barbilla o las líneas en el labio superior, Belotero es una excelente opción. También agrega suavemente volumen y forma a tus labios y ayuda a recuperar una tersura juvenil en tus mejillas y sienes.

Frecuencia recomendada: En términos generales, los resultados de los rellenos de Belotero pueden durar entre 6 y 18 meses. Es posible que necesite tratamientos de retoque para mantener esos increíbles resultados. Algunas personas pueden necesitar un tratamiento de seguimiento después de 6 a 9 meses, mientras que otras pueden durar hasta 18 meses.

Relleno Juvederm

Juvederm es una colección de rellenos dérmicos que ayudan a que su piel se vea más joven y fresca. Hechos con ácido hialurónico, una sustancia que se encuentra naturalmente en su cuerpo, estos rellenos tipo gel hacen su magia al abordar diferentes signos del envejecimiento.

Entonces, ya sea que esté buscando suavizar las arrugas, darle a sus labios una apariencia más completa o agregar un poco de fuerza a sus mejillas, Juvederm puede hacerlo todo. El tratamiento consiste en inyectar el relleno directamente en la piel, lo que ayuda a reemplazar el ácido hialurónico que se pierde con la edad. Esto, a su vez, aumenta el volumen y la hidratación de la piel, brindándole la apariencia juvenil que ha estado buscando.

Con varios tipos de rellenos Juvederm disponibles, su dermatólogo lo ayudará a elegir el perfecto para sus necesidades.

Frecuencia recomendada: El tratamiento es rápido, dura unos 15-30 minutos y verá unos resultados enseguida. El efecto completo tarda aproximadamente dos semanas en aparecer y, según el tipo de relleno, puede durar de seis meses a dos años.

Su esteticista trabajará con usted para crear un plan de tratamiento personalizado basado en el área a tratar y el tipo de relleno dérmico que necesite. La duración de los resultados varía entre los diferentes rellenos de dérmicos y por paciente.



A photograph of a woman with long blonde hair, wearing a white towel, sitting and talking to a female doctor in a white lab coat. The doctor is looking at the woman's face. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

Qué esperar durante el tratamiento

Independientemente del inyectable que elija (Xeomin, Radiesse, Botox o Juvederm), el proceso es el mismo: generalmente comenzará con una consulta. Durante este tiempo, su proveedor estético hablará sobre sus inquietudes, objetivos y examinará las áreas que le gustaría tratar. También revisarán su historial médico para asegurarse de que sea un buen candidato para el procedimiento.

Si bien los riesgos asociados con los rellenos son mínimos cuando trabaja con un proveedor de tratamiento calificado, es vital revelar completamente su historial médico. Esto se debe a que ciertos medicamentos, alergias, afecciones de la piel y neurológicas pueden afectar su seguridad o sus resultados. Por ejemplo, si ha estado tomando anticoagulantes o AINE, estos pueden aumentar la probabilidad de hematomas.

Antes del tratamiento, su esteticista limpiará el área objetivo y puede usar un anestésico tópico para reducir la incomodidad. Algunos productos inyectables contienen lidocaína, un anestésico suave, para mayor comodidad. Durante el tratamiento, la sustancia se inyectará cuidadosamente debajo de la piel, enfocándose en músculos faciales específicos o áreas que necesitan un aumento de volumen. Todo el proceso es relativamente rápido, por lo general tarda entre 15 y 30 minutos.

Consejos antes y después del cuidado

Si está considerando algún tratamiento para la piel para abordar los signos de envejecimiento en su rostro, es importante cuidar su piel antes y después de la inyección para garantizar los mejores resultados posibles.

Antes del tratamiento



Evite los medicamentos o suplementos anticoagulantes como la aspirina, el ibuprofeno o el aceite de pescado durante al menos una semana antes de su cita para minimizar el riesgo de hematomas y sangrado.



Abstenerse de fumar o consumir alcohol durante al menos 24 horas antes del tratamiento.



Manténgase bien hidratado y mantenga una rutina saludable de cuidado de la piel.

Después del tratamiento



Es posible que experimente hematomas leves, hinchazón o enrojecimiento en el lugar de la inyección, pero estos deberían desaparecer en unos pocos días. Aplique una compresa fría o una bolsa de hielo en el área para reducir la hinchazón y la incomodidad.



Evite tocar o masajear el área tratada durante las primeras 24 horas, ya que esto puede aumentar el riesgo de infección o hacer que el relleno se mueva de su ubicación prevista.



Evite el ejercicio extenuante o las actividades que puedan aumentar el flujo de sangre a la cara durante al menos 24 horas.



Mantenga una rutina de cuidado de la piel saludable y protéjala de la exposición excesiva al sol o de las camas de bronceado.



Evite los medicamentos o suplementos anticoagulantes para prevenir el riesgo de hematomas y sangrado.

El viaje para mantener una apariencia radiante y sin arrugas es ahora más factible que nunca con la ayuda de los tratamientos inyectables. Estas soluciones innovadoras ofrecen una forma eficaz y no quirúrgica de combatir los signos del envejecimiento y restaurar su belleza natural. Recuerde, mantenerse joven y vibrante es una opción, y con la orientación adecuada y un enfoque hecho a su medida, puede conservar su encanto en los años venideros. ¡Aquí está un futuro lleno de sonrisas, risas y un brillo hermoso que desafía la edad!

En Mark Medical Care, nuestro equipo experto de esteticistas dirigido por el Dr. Ron Mark se dedica a ayudarlo a abordar todos sus problemas de envejecimiento facial, desde arrugas, líneas finas y pliegues hasta piel flácida y pérdida de volumen facial. Al utilizar rellenos e inyectables de primera línea, nos comprometemos a brindar soluciones personalizadas adaptadas a sus necesidades únicas. No deje que el tiempo lo detenga: tome el control de su apariencia e invierta en usted mismo con Mark Medical Care. Llámenos al 877-673-4818 o envíenos un correo electrónico a infommc@markmedicalcare.com para programar su cita hoy.

Talk With The Doc

Question & Answer with Dr. Mark

Q: What are Fibroids?

A: Fibroids are benign muscular tumors that grow in or around the uterus, but the problem is when they grow a lot because they can greatly affect the quality of life for women.

Q: How do we know if we have fibroids?

A: The most common symptoms are constant pelvic pain, a painful period, and heavy bleeding. A woman with fibroids can feel permanent discomfort outside of her period such as constipation, swelling, a feeling of heaviness, and pain in the lower back and legs, and when having sexual intercourse. Fibroids can also affect bladder function.

Q: How do we know if varicose veins are a health problem?

A: If you can see veins on the skin of your legs, there is a problem with circulation inside. Frequent symptoms also include cramps, leg pain, swelling, and even ulcers.

Q: Does treatment for varicose veins cost a lot?

A: Good question. Medical Insurance can cover treatments if two requirements are met. First, if it is life-affecting and secondly, if you have been using compression stockings for at least three months and there is no improvement.

Q: Where are your offices located?

A: We have six offices. Three offices are in Long Island; Freeport, Deer Park, and Medford. The other three offices are in Queens; Woodside, Ridgewood, and now Washington Heights!



Q & A

Q: ¿Qué son los fibromas?

Los fibromas son tumores musculares

A: benignos que crecen dentro o alrededor del útero, pero el problema es cuando crecen mucho porque pueden afectar mucho la calidad de vida de la mujer.

Q: ¿Cómo podemos darnos cuenta de que tenemos fibromas?

A: Los síntomas más comunes son dolor pélvico constante, menstruación dolorosa y sangrado abundante. Una mujer con fibromas puede sentir molestias permanentes fuera de su período, como estreñimiento, hinchazón, sensación de pesadez y dolor en la parte baja de la espalda y las piernas, y al tener relaciones sexuales. Los fibromas también pueden afectar la función de la vejiga.

Q: ¿Cómo sabemos si las varices son un problema de salud?

A: Si puede ver venas en la piel de sus piernas, hay un problema con la circulación en el interior. Los síntomas frecuentes también incluyen calambres, dolor en las piernas, hinchazón.

Q: ¿Cuesta mucho el tratamiento de las varices?

A: Buena pregunta. El seguro puede cubrir los tratamientos si se cumplen dos requisitos. Primero, si afecta la vida y segundo, si ha estado usando medias de compresión durante al menos tres meses y no hay mejoría.

Q: ¿Dónde están tus oficinas?

A: Tenemos seis oficinas. Tres oficinas están en Long Island; Freeport, Deer Park y Medford. Las otras tres oficinas están en Queens; ¡Woodside, Ridgewood y ahora Washington Heights!

The Difference Between Varicose Veins and Spider Veins



The terms spider and varicose veins are often used interchangeably when addressing swollen, raised, or small red and blue veins on your legs. While both terms may sound similar, they are different conditions that affect your veins in different ways.

According to a report, more than 40 million people in the U.S. have varicose veins, and the numbers are equally astonishing for spider veins.

Wondering what vein disease is responsible for those unappealing marks on your legs? Many people struggle with varicose and spider veins, but knowing the difference can help you find the right treatment.

The Difference Between Varicose and Spider Veins

From physical appearance and symptoms, varicose and spider veins might appear similar, but there exist some significant differences. Here's a detailed comparison of both conditions:

What are Varicose Veins?

These are swollen, twisted veins that often appear blue or purple and are visible just under the skin's surface. Similar to other vein diseases, varicose veins are also found in the legs but may occur in other body parts.

Varicose veins start appearing on the skin when the valves in the veins that help regulate blood flow become damaged or weakened, causing blood to pool in the veins and bulge and twist.

If not treated on time, varicose veins can cause discomfort, pain, and swelling, sometimes leading to more serious complications such as blood clots, skin ulcers, and bleeding.

What are Spider Veins?

Also known as telangiectasias, spider veins are tiny, thin blood vessels visible through the skin. They appear as blue, red or purple lines resembling tree branches of a spider's web. While this vein condition is commonly found on the legs and face, it can also appear on other body parts.

The primary cause of spider veins is the dilation of small blood vessels close to the skin's surface. Various factors, including genetics and aging, can also cause them.

Spider veins are not typically harmful to your health, but they can be unsightly and cause discomfort or itching.

Varicose Veins and Spider Veins: The Causes

From physical appearance and symptoms, varicose and spider veins might appear similar, but there exist some significant differences. Here's a detailed comparison of both conditions:

Varicose Veins

Weak vein walls and valves are responsible for varicose veins. Below you'll find more reasons why the valves get weak and cause the protruding veins to appear through the skin.

Obesity

Being overweight puts enormous pressure on your veins, thus, they have to work harder to pump the blood back to your heart. It can put extra pressure on the valves, increasing the chances of leakages. The impact of body weight on varicose veins appears to be more significant in women.

When combined with an occupation that requires sitting for hours, the probability of varicose veins increases dramatically.

Gender

While varicose veins appear in both genders, women are more likely to be affected by the condition. Studies suggest that it may be due to the production of female hormones released during menopause or premenstrual syndrome that makes the valves prone to leaking.

An Underlying Medical Condition

Even a small blood clot can affect the blood-pumping action of the body, making the valves weak, and they eventually leak, resulting in varicose veins. Certain medical conditions can contribute to the development of varicose veins.

For example, deep vein thrombosis (DVT) can cause damage to the valves in the veins, leading to the development of varicose veins. Additionally, conditions that increase pressure in the abdomen, such as a tumor or constipation, can contribute to the development of varicose veins.

Trauma to the Legs

Injuries to the legs, such as fractures or muscle tears, can damage the veins and contribute to the development of varicose veins. Additionally, surgery on the legs can increase the risk of developing varicose veins.

Spider Veins

As explained, the dilation of small blood vessels is responsible for forming the thin red, blue vein in the skin. Some other factors that can progress the formation of spider veins include:

Genetics

The Academic Surgery Journal reported that up to 90% of people with spider veins have a family history. If other family members have spider veins, you may also be more likely to develop them.

Hormonal Changes

Fluctuations in estrogen and progesterone levels, such as during puberty, pregnancy, and menopause, can lead to the development of spider veins. For example, during pregnancy, the body produces more female hormones, which can cause the walls of the blood vessels to relax and widen. Hormonal changes during menopause can also lead to the development of spider veins.

Furthermore, topical steroids and a low-fiber diet can also result in spider veins, reported by NCBI in an educational activity.

Aging

As we age, the skin and blood vessels become less elastic and weaker, making it easier for spider veins to form. The walls of the veins lose their elasticity and are more likely to dilate and form varicose veins. That's why most people with spider veins are over 50. Older adults with a sedentary lifestyle are more prone to this vein disease.

Sun exposure

Ironically, some individuals welcome sun exposure hoping that a nice tan will help cover up the protruding veins, but it can have the opposite effect. Prolonged sun exposure can damage the skin and blood vessels, which can cause spider veins to develop.

Prolonged Sitting or Standing

Activities and jobs requiring long periods of sitting or standing can make it more difficult for blood to flow properly, contributing to the development of varicose veins. When we sit or stand for extended periods, blood can pool in the veins in the legs, weakening valves and walls.

Varicose Veins and Spider Veins: The Symptoms

Besides those unsightly marks, both varicose and spider veins have several symptoms, and most of them are similar. Below we've compiled a list of symptoms to help you determine which vein disease you have.

Varicose Veins

Bulging and twisted veins that appear blue or purple in color, usually on the legs or feet.

Aching or throbbing pain in the legs, especially after standing or sitting for long periods of time.

Swelling or inflammation in the affected area.

Skin discoloration or dryness around the affected area

Heavy feeling or fatigue in the legs, especially at the end of the day

Cramping or muscle soreness in the legs.

Spider Veins

Visible red, blue, or purple veins that appear close to the surface of the skin, usually on the legs or face.

Mild swelling or aching in the affected area.

Burning or itching sensation around the veins.

Discomfort when standing or sitting for long periods of time.



An Important Note: Not all people with spider or varicose veins experience symptoms, and some may have no symptoms at all. However, if you experience any of these symptoms, you must consult Dr. Ron Mark - The Vein Doctor in Long Island for diagnosis and treatment.



Visit Mark Medical Care and Eliminate Varicose and Spider Veins Safely without Pain

At Mark Medical Care, we have certified and trained physicians that use the most advanced minimally and non-invasive methods to remove varicose and spider veins. Our treatment options are highly effective and have less downtime than an expensive spider and varicose vein surgery methods.

We recommend the best treatments based on the severity of the condition and your goals to give you beautiful legs and skin you'll love to flaunt.

Varicose veins are common, but they don't have to be a part of your life. Speak to our friendly representatives at 877-673-4818 and fill out this form to schedule a consultation.



La diferencia entre las venas varicosas y las arañas vasculares

Los términos araña y venas varicosas a menudo se usan indistintamente cuando se trata de venas rojas y azules hinchadas, elevadas o pequeñas en las piernas. Si bien ambos términos pueden sonar similares, son condiciones diferentes que afectan sus venas de diferentes maneras.

Según un informe, más de 40 millones de personas en los EE. UU. tienen venas varicosas, y las cifras son igualmente asombrosas para las arañas vasculares.

¿Se pregunta qué enfermedad de las venas es responsable de esas marcas poco atractivas en sus piernas? Muchas personas luchan contra las várices y las arañas vasculares, pero conocer la diferencia puede ayudarlo a encontrar el tratamiento adecuado.

La diferencia entre las várices y las arañas vasculares

Por la apariencia física y los síntomas, las várices y las arañas vasculares pueden parecer similares, pero existen algunas diferencias significativas. Aquí hay una comparación detallada de ambas condiciones:

¿Qué son las venas varicosas?

Estas son venas hinchadas y torcidas que a menudo aparecen de color azul o púrpura y son visibles justo debajo de la superficie de la piel. Al igual que otras enfermedades de las venas, las venas varicosas también se encuentran en las piernas, pero pueden ocurrir en otras partes del cuerpo.

Las venas varicosas comienzan a aparecer en la piel cuando las válvulas de las venas que ayudan a regular el flujo sanguíneo se dañan o debilitan, lo que hace que la sangre se acumule en las venas y se abulte y se tuerza.

Si no se tratan a tiempo, las venas varicosas pueden causar molestias, dolor e hinchazón, lo que a veces provoca complicaciones más graves, como coágulos de sangre, úlceras en la piel y sangrado.

¿Qué son las arañas vasculares?

También conocidas como telangiectasias, las arañas vasculares son pequeños vasos sanguíneos delgados visibles a través de la piel. Aparecen como líneas azules, rojas o moradas que se asemejan a las ramas de los árboles de una telaraña. Si bien esta afección de las venas se encuentra comúnmente en las piernas y la cara, también puede aparecer en otras partes del cuerpo.

La causa principal de las arañas vasculares es la dilatación de pequeños vasos sanguíneos cerca de la superficie de la piel. Varios factores, incluida la genética y el envejecimiento, también pueden causarlos. Las arañas vasculares no suelen ser dañinas para la salud, pero pueden ser antiestéticas y causar molestias o picazón.

Venas varicosas y arañas vasculares: las causas

Por la apariencia física y los síntomas, las várices y las arañas vasculares pueden parecer similares, pero existen algunas diferencias significativas. Aquí hay una comparación detallada de ambas condiciones:

Venas varicosas

Las paredes y válvulas débiles de las venas son responsables de las venas varicosas. A continuación encontrará más razones por las que las válvulas se debilitan y hacen que las venas protuberantes aparezcan a través de la piel.

Obesidad

El sobrepeso ejerce una enorme presión sobre las venas, por lo que tienen que trabajar más para bombear la sangre de vuelta al corazón. Puede ejercer una presión adicional sobre las válvulas, lo que aumenta las posibilidades de fugas. El impacto del peso corporal sobre las venas varicosas parece ser más significativo en las mujeres.

Cuando se combina con una ocupación que requiere estar sentado durante horas, la probabilidad de venas varicosas aumenta dramáticamente.

Género

Si bien las venas varicosas aparecen en ambos sexos, es más probable que las mujeres se vean afectadas por la afección. Los estudios sugieren que puede deberse a la producción de hormonas femeninas liberadas durante la menopausia o el síndrome premenstrual que hace que las válvulas sean propensas a tener fugas.

Una condición médica subyacente

Incluso un pequeño coágulo de sangre puede afectar la acción de bombeo de sangre del cuerpo, lo que debilita las válvulas y, finalmente, se filtran, lo que da como resultado venas varicosas. Ciertas condiciones médicas pueden contribuir al desarrollo de venas varicosas.

Por ejemplo, la trombosis venosa profunda (TVP) puede dañar las válvulas de las venas, lo que lleva al desarrollo de venas varicosas. Además, las condiciones que aumentan la presión en el abdomen, como un tumor o estreñimiento, pueden contribuir al desarrollo de venas varicosas.

Trauma en las piernas

Las lesiones en las piernas, como fracturas o desgarros musculares, pueden dañar las venas y contribuir al desarrollo de venas varicosas. Además, la cirugía en las piernas puede aumentar el riesgo de desarrollar venas varicosas.

Venas de araña

Como se explicó, la dilatación de los pequeños vasos sanguíneos es responsable de formar la delgada vena roja y azul en la piel. Algunos otros factores que pueden hacer progresar la formación de arañas vasculares incluyen:

Genética

El Academic Surgery Journal informó que hasta el 90 % de las personas con arañas vasculares tienen antecedentes familiares. Si otros miembros de la familia tienen arañas vasculares, también es más probable que usted las desarrolle.

Cambios hormonales

Las fluctuaciones en los niveles de estrógeno y progesterona, como durante la pubertad, el embarazo y la menopausia, pueden provocar el desarrollo de arañas vasculares. Por ejemplo, durante el embarazo, el cuerpo produce más hormonas femeninas, lo que puede hacer que las paredes de los vasos sanguíneos se relajen y se ensanchen. Los cambios hormonales durante la menopausia también pueden conducir al desarrollo de arañas vasculares.

Además, los esteroides tópicos y una dieta baja en fibra también pueden provocar arañas vasculares, informó el NCBI en una actividad educativa.

Envejecimiento

A medida que envejecemos, la piel y los vasos sanguíneos se vuelven menos elásticos y más débiles, lo que facilita para que se formen las arañas vasculares. Las paredes de las venas pierden su elasticidad y es más probable que se dilaten y formen venas varicosas. Es por eso que la mayoría de las personas con arañas vasculares tienen más de 50 años. Los adultos mayores con un estilo de vida sedentario son más propensos a esta enfermedad de las venas.

Exposición al sol

Irónicamente, algunas personas agradecen la exposición al sol con la esperanza de que un buen bronceado ayude a cubrir las venas que sobresalen, pero puede tener el efecto contrario. La exposición prolongada al sol puede dañar la piel y los vasos sanguíneos, lo que puede provocar el desarrollo de arañas vasculares.

Sentado o de pie prolongado

Las actividades y los trabajos que requieren permanecer sentado o de pie durante largos períodos pueden dificultar el flujo sanguíneo adecuado, lo que contribuye al desarrollo de venas varicosas. Cuando nos sentamos o permanecemos de pie durante períodos prolongados, la sangre puede acumularse en las venas de las piernas, lo que debilita las válvulas y las paredes.

Venas varicosas y arañas vasculares: los síntomas

Además de esas marcas antiestéticas, tanto las varices como las arañas vasculares tienen varios síntomas, y la mayoría de ellos son similares. A continuación, hemos compilado una lista de síntomas para ayudarlo a determinar qué enfermedad de las venas tiene.

Venas varicosas

Venas abultadas y retorcidas que aparecen de color azul o púrpura, generalmente en las piernas o los pies.

Dolor adolorido o punzante en las piernas, especialmente después de estar de pie o sentado por largos períodos de tiempo.

Hinchazón o inflamación en la zona afectada.

Decoloración de la piel o sequedad alrededor del área afectada

Sensación de pesadez o fatiga en las piernas, especialmente al final del día

Calambres o dolor muscular en las piernas.

Venas de araña

Venas visibles rojas, azules o moradas que aparecen cerca de la superficie de la piel, generalmente en las piernas o la cara.

Inflamación leve o dolor en el área afectada.

Sensación de ardor o picazón alrededor de las venas.

Molestias al estar de pie o sentado por largos períodos de tiempo.



Una nota importante: No todas las personas con arañas vasculares o venas varicosas experimentan síntomas, y algunas pueden no tener ningún síntoma. Sin embargo, si experimenta alguno de estos síntomas, debe consultar al Dr. Ron Mark, el médico de venas en Long Island, para obtener un diagnóstico y tratamiento.



Visite Mark Medical Care y elimine las várices y las arañas vasculares de forma segura y sin dolor

En Mark Medical Care, contamos con médicos certificados y capacitados que utilizan los métodos mínimamente y no invasivos más avanzados para eliminar las várices y las arañas vasculares. Nuestras opciones de tratamiento son altamente efectivas y tienen menos tiempo de inactividad que los costosos métodos de cirugía de venas varicosas y arañas vasculares.

Recomendamos los mejores tratamientos según la gravedad de la afección y sus objetivos para brindarle unas piernas hermosas y una piel que le encantará lucir.

Las venas varicosas son comunes, pero no tienen que ser parte de su vida. Hable con nuestros amables representantes al 877-673-4818 y complete este formulario para programar una consulta.