

¿Están los médicos recetando en exceso pastillas para dormir?

Un nuevo estudio en Inglaterra revela datos sorprendentes SleepCogni, una empresa pionera en investigaciones sobre dormir y en ciencia cognoscitiva, quería explorar la manera que la gente duerme, y para eso llevaron a cabo una investigación independiente en octubre del 2015 para obtener una breve perspectiva del asunto. Un cuestionario basado en el "Sleep Quality Index" de Pittsburgh fue puesto en línea y enviado a un grupo de individuos escogidos al azar a través de los medios sociales. Un total de 1679 respuestas fueron completadas en un periodo de un mes por personas en varias partes del mundo.

Sorprendentemente, se encontró que el 55% de los que acudieron al médico con respecto a sus problemas de dormir, recibieron recetas de pastillas potencialmente adictivas y perjudiciales. De acuerdo a la National Sleep Foundation, seis de cada diez profesionales no creen tener suficiente tiempo para tener una discusión con sus pacientes sobre insomnio durante sus horas de oficina regulares. Más preocupante fue el descubrimiento que los hombres



Científicos miembros del equipo investigador de SleepCogni cambian impresiones.

jóvenes (entre 25 y 34 años) tenían más probabilidades de obtener sus pastillas de dormir ilegalmente a través de la internet, en vez de por receta médica. Esto explica el por qué más del 80% de los encuestados en el survey de la National Sleep Foundation piensan que las recetas de pastillas de dormir a menudo son abusadas.

También se encontró que las mujeres tienden a tomar la iniciativa más que los hombres

con respecto a enfrentarse a sus problemas de dormir y a investigar diferentes alternativas. Un promedio más alto de mujeres contestó que "sí" a "tratar soluciones" en cada categoría. Por ejemplo, ellas están más dispuestas a probar meditación, terapia cognoscitiva e hipnoterapia. Más sorprendente fue el resultado que 50% más mujeres que hombres buscan orientación en la internet, y que las mujeres tienen un 65% más

de probabilidad que los hombres de hablar con amistades sobre sus problemas de dormir. Las mujeres mayores parecen sufrir considerablemente más que los hombres de problemas de dormir, pero esto puede ser porque, cuando se les pregunta, las mujeres son más propensas a reportar problemas y hablar abiertamente.

Se ha comprobado que la meditación y la terapia cognoscitiva (el tratamiento de referencia para el desvelo) ayudan a la relajación y a bajar al individuo a un estado listo para el sueño. Específicamente, la meditación fue el remedio más popular, con 22% de todos los encuestados diciendo que ellos habían tratado este método. Aquí es donde SleepCogni puede ayudar, porque el método integra las dos terapias. SleepCogni es el primer aparato que se pone al lado de la cama y que combina ciencia cognoscitiva, control de estímulos, y medidas fisiológicas para permitir al individuo que auto-maneeje su desvelo.

La misión de SleepCogni es ser reconocida como la primera terapia no-invasiva, no-droga para los desordenes de dormir.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caidas por negligencia de otro
- Accidentes de Trabajo
- Muerte por Negligencia (wrongful death)
- Caos de Incapacidad al Seguro Social

425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

MEDICOS

DR. PEDRO GUTIERREZ

CIRUJANO GENERAL

464 NORTH AVE., ELIZ.
(908) 351-0790

Aceptamos Mayoría de Seguros

QUIROPRACTICOS



THOMAS HAVERON D.C. QUIROPRACTICO

333 Harrison Ave., Harrison (973) 482-1600

1-888-4-AYUDATE
(888) 429-8328

DR. ERNESTO MARTICORENA

DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES

DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION

560 Newark Ave. Elizabeth, NJ

(908) 355-3358

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, cuello, dolor de cabeza, "stress", insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Ave., Elizabeth, N.J. Tel. 908-355-3358

New Jersey Toma en Serio el Problema del Envenenamiento por Plomos en los Niños

Por la Comisionada de Salud Interina Cathleen D. Bennett

Todos los días, profesionales de la salud están realizando análisis de sangre en niños en departamentos de salud locales, en centros comunitarios, en oficinas de médicos y en visitas en las casas de familias en riesgo. Los análisis son para averiguar si los niños tienen niveles elevados de plomo en la sangre. Todos los días, estos profesionales les enseñan a las familias como prevenir el envenenamiento por plomo, que puede causar problemas de aprendizaje y de conducta, puede bajar el cociente de inteligencia, puede causar hiperactividad, arrear el crecimiento y causar problemas de audición, anemia y daño renal.

Cada año, el Departamento emplea \$11 millones para apoyar los programas de visitas domiciliarias basadas en la evidencia. Estos programas llevan enfermeras, trabajadores de la salud, y en algunos casos padres a los hogares de familias en riesgo para proporcionar información sobre envenenamiento de plomo, y recomendaciones sobre salud infantil y cuestiones de seguridad.

Otros programas del Departamento de Salud educan a las madres en el programa WIC. Cada madre que entra en una de las 100 clínicas de WIC es entrevistada para asegurar que su hijo(a) ha sido chequeado de nivel de plomo. A las familias se les advierte de las posibles fuentes de contaminación con plomo en la casa. Estas pueden ser pinturas

astilladas o productos importados inseguros.

Por años, el Centro de Educación e Información sobre Venenos de New Jersey ha utilizado sus fondos del estado para la educación sobre el envenenamiento por plomo, incluyendo a una línea que funciona las 24 horas (1-800-222-1222). La agencia también ha emitido numerosas advertencias sobre fuentes no tradicionales de plomo, como velas importadas, joyas, cosméticos, especias, cerámica y remedios caseros.

El numero de niños con envenenamiento de plomo ha disminuido en un 75% en las dos décadas desde 1996, de 13,448 a 3,426 casos. Y el numero de niños que han sido analizados ha llegado a más de 200,000 en el pasado año fiscal.

Después que la Súper Tormenta Sandy devastó a New Jersey —aumentando la exposición a plomo por los escombros de miles de

casas destruidas — el Departamento de Salud procuró una subvención federal de \$5.4 millones para luchar contra el envenenamiento por plomo. Esos fondos se distribuyeron de la manera siguiente:

- \$4.1 millones en subvenciones a 11 departamentos de salud locales para pruebas de plomo

- \$373,201 en equipos de probar plomo para departamentos de salud locales

- \$750,000 para coaliciones regionales para que conduzcan educación pública para inspectores y otros profesionales que visitan los hogares

- \$150,000 para el Capitulo de New Jersey de la Academia Americana de Pediatría para proveer educación medica continuada a los trabajadores de la salud para mejor entender como los peligros en las viviendas pueden culminar en envenenamiento de plomo.

Noticias Útiles de AARP: El Mercado de Seguros Médicos está abierto hasta el 31 de enero

Por Julie Marte, Directora Asociada de AARP Nueva Jersey.

El Mercado de Seguros Médicos, creado bajo la ACA (Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio) cumple tres años. Millones de personas que antes no tenían seguro o no podían contratarlo obtuvieron cobertura en el 1er año.

Si no tienes un seguro en la actualidad o si contrataste un plan a través del Mercado el año pasado, es el momento de actuar. Esto es lo que deberías saber:

- La inscripción abierta comenzó el 1 de noviembre del 2015 y termina el 31 de enero del 2016. Eso significa que si quieres un seguro y no actúas ahora, no podrás contratar cobertura a través del Mercado hasta el período de inscripción abierta del año entrante. Existen excepciones muy limitadas. Por ejemplo, si pierdes la cobertura debido a que cambias de empleo, resultarás elegible para un período de inscripción especial.

- Puedes solicitar cobertura por internet, correo, teléfono o en persona. Llama al teléfono del Centro de Llamadas del Mercado Seguros Médicos 1-800-318-2596 o visita [salud.gov. Una vez te inscribas y pagues por el primer mes de cobertura \(tu prima\), estarás inscrito en el plan de tu elección. Si necesitas asistencia para entender cómo inscribirte o qué elegir, existe ayuda disponible a través de los Navegadores. Los Navegadores son asesores capacitados que pueden darte una mano para evaluar tus opciones de cobertura de salud a través del Mercado y completar los formularios de inscripción. Son imparciales y, lo más importante, ¡son gratuitos!](http://www.cuidadode-

</div>
<div data-bbox=)

- Aunque puedes contratar seguros médicos fuera del Mercado, solo a través de él resultas elegible para recibir ayuda financiera para pagar por tus primas. La ayuda llega a través de un subsidio impositivo que puedes solicitar y utilizar para pagar por la prima mensual. O puedes recibirlo como un crédito tributario cuando presentas tu declaración de impuestos. Las personas con ingresos de hasta unos \$47,080 o una familia de cuatro con ingresos de hasta unos \$97,000 podrían resultar elegibles para el subsidio. Podría cualificar para Medicaid (seguro

gratis o bajo costo), con ingresos de hasta \$16,243 o \$33,465 para una familia de cuatro en Nueva Jersey.

- El Mercado ofrece cinco categorías de cobertura —bronce, plata, oro, platino y catastrófica—. La categoría que elijas afecta tu prima mensual y lo que pagas de tu bolsillo. Mientras más alta sea tu prima mensual, menores serán los gastos de bolsillo y viceversa. Puedes estar seguro de que cualquier plan que elijas cubrirá los beneficios de salud básicos, como las visitas al médico, la atención hospitalaria, los medicamentos recetados, la maternidad, la atención del recién nacido y los servicios de laboratorio, solo por nombrar algunos.

- Si contrataste una cobertura a través del Mercado el año pasado, querrás volver a comparar planes. Tu plan podría haber cambiado, así como tus circunstancias.

- Solo tendrás que contratar cobertura a través del Mercado de Seguros Médicos si no tienes seguro. Si ya tienes cobertura médica a través de Medicare, un programa militar o tu empleador, no necesitas hacer nada.

- Si tienes hijos menores de los 26 años, puedes incluirlos en tu plan de seguro médico. Envía a los hijos mayores que quizá necesiten un pequeño empuje para inscribirse en un plan de seguro médico durante el período de inscripción abierta una graciosa postal electrónica de <http://www.tumamasabe.org>.

Para obtener más información sobre el Mercado de Seguros Médicos y los beneficios y protecciones de la ley de salud, visita www.MiLeyDeSalud.org. Cuando visites la página de preguntas y respuestas sobre la ley de salud, asegúrate de usar la calculadora de ayuda financiera de la ACA. Tan solo ingresa alguna información básica y recibirás un cálculo de los costos y la ayuda financiera para la que podrías resultar elegible si contratas cobertura a través del Mercado de Seguros Médico.

**Diga
Lo Lei En
LA VOZ**

www.lavoznj.com

MURGADO & CARROLL, Esqs. Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

**ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO**

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208



(908) 659-0101

