

## 5 Consejos Necesarios para Propietarios de Viviendas en NJ

Si bien el comienzo del invierno es mágico y ver la primera nevada es emocionante, la temperatura baja, la nieve se acumula y para algunas personas el invierno puede ser costoso. Según Farmers Almanac, NJ experimentará temperaturas más frías de lo normal y precipitaciones superiores a lo normal durante gran parte de la temporada de invierno.

Entre aumentar la temperatura y gastar dinero en el derretimiento del hielo, el último costo que cualquier propietario quiere tener en cuenta es la rotura de las tuberías y el daño que pueden causar. Especialmente porque no se necesita mucho para causar miles de dólares en reparaciones.

Según el Instituto de Negocios y Seguridad en el Hogar, una grieta de un octavo de pulgada (3 milímetros) en una tubería puede arrojar más de 250 galones de agua por día, destruyendo muebles, pisos y artículos personales.

Para ayudar a ahorrar dinero a los propietarios de viviendas de NJ este invierno, Stephen Jones, Gerente Regional de Relaciones Gubernamentales de New Jersey en el Consejo del Código Internacional, ofrece los siguientes cinco consejos:

Posea su termostato  
En muchos hogares, a menudo hay una batalla sobre qué temperatura mantener. Si bien el



debate puede "calentarse", Jones sugiere mantener el termostato a una temperatura constante. Cuando hace mucho frío y sigue cambiando el termostato, será más difícil para su dispositivo de calefacción volver a su hogar a la temperatura deseada. Los termostatos programables son una excelente manera de garantizar que su hogar mantenga una temperatura confortable y ahorre energía. No solo puede configurarlos mientras está fuera, sino que los termostatos inteligentes comenzarán a aprender sus comportamientos comunes y se adaptarán a la configuración más cómoda para usted a un ritmo gradual. Deje que goteen esos grifos

No siempre, pero cuando entra una ola de frío o un clima extremadamente frío en el área, es una buena idea dejar

que el agua gotee del grifo. "Asegúrese de que haya agua fría cuando haga esto", dijo Jones. Esto es especialmente cierto en las paredes exteriores donde puede haber un aislamiento limitado. El aislamiento es clave

Durante el invierno, usted desea mantenerse caliente, también sus tuberías. Agregue aislamiento a los áticos, sótanos y espacios de acceso. Selle alrededor de grietas y aberturas a lo largo del perímetro de su hogar donde el aire frío puede soplar y hacer que las tuberías se congelen. El aislamiento mantendrá temperaturas más cálidas en estas áreas y ayudará a reducir sus costos de calefacción. Asegúrese de revisar alrededor de su hogar las líneas de agua que se encuentran en áreas sin calefacción y considere instalar pro-

ductos específicos hechos para aislar tuberías de agua como una manga aislada, cinta térmica o materiales similares en cualquier tubería de agua expuesta.

Abra las puertas  
Cuando se pronostica un clima extremadamente frío, algo tan simple como abrir puertas de gabinetes en la cocina y el baño puede ayudar. Abrir las puertas del gabinete permite que el calor del hogar se filtre en los gabinetes y haga que circule aire más cálido alrededor del relleno.

Revise sus mangueras y rociadores de agua

Antes de que llegue el aire frío, es una buena práctica drenar el agua de las líneas de suministro de los rociadores de agua siguiendo las instrucciones de su fabricante o instalador. No olvide quitar, drenar y almacenar las mangueras usadas al aire libre.

## Cómo Comprender la Inflamación Crónica de las Articulaciones

West Orange, NJ, octubre de 2019 - La espondilitis anquilosante (EA), como su nombre, "es un poco complicado", dice el cirujano espinal Kaixuan Liu, MD, PhD, quien señala que el trastorno crónico e inflamatorio de las articulaciones es difícil de diagnosticar, y sus causas aún no se entienden claramente.

Con frecuencia llamada artritis de la columna vertebral, la enfermedad debilitante se manifiesta inicialmente como rigidez, dolor transitorio e inflamación de los tendones en las vértebras del cuello y la espalda, especialmente en la parte más baja de la columna donde se une con la pelvis. Si no se trata, la afección puede provocar la formación de espolones óseos. Las espuelas crecen y eventualmente crean puentes óseos y fusión de vértebras, lo que hace que la columna sea menos flexible y fuerza una postura encorvada que puede dificultar la respiración, dice el Dr. Liu, fundador y director médico del Atlantic Spine Center.

A medida que la afección progresa, afecta a otros tendones y articulaciones como las caderas, los codos, las rodillas y el tendón de Aquiles y varios sistemas corporales, como los ojos (uveítis), el corazón, el intestino e incluso la piel (psoriasis), indica el Dr. Liu. Se



**Dr. Kaixuan Liu** refiere a estudios recientes que muestran un mayor riesgo de muerte por enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular y un aumento reportado del 50 por ciento en el riesgo de coágulos sanguíneos en pacientes con EA.

Lo que sucede en la EA es que el sistema inmunológico de un paciente se vuelve disfuncional y comienza a atacar el tejido sano en las articulaciones y otras áreas del cuerpo", explica el Dr. Liu. Las espuelas óseas y la rigidez espinal ocurren cuando el cuerpo intenta calmar los tendones inflamados acumulando calcio en las áreas afectadas.

El EA parece desarrollarse con mayor frecuencia en hombres más jóvenes entre su adolescencia y mediados de los 40, aunque algunos expertos sospechan que la enfermedad

puede ser diagnosticada en mujeres.

Además del género, otros posibles agentes causales incluyen variantes genéticas, alteraciones en el sistema inmunológico del cuerpo, etnia, antecedentes familiares y factores ambientales, como la exposición a ciertas toxinas e infecciones, incluso cambios en la población bacteriana que normalmente habita el colon, dice el Dr. Liu. Un estudio publicado en línea en agosto de 2019 en la revista Plos One afirma que los pacientes con EA tienen más probabilidades de tener antecedentes de problemas inflamatorios previos, como amigdalitis y apendicitis.

La Arthritis Foundation informa que casi medio millón de personas en los Estados Unidos luchan con EA, que es una forma de espondiloartritis y que recibe su nombre del griego ankylose, que significa fusionarse o crecer juntos, y spondylos, que se refiere a las vértebras. La enfermedad se describió por primera vez en el siglo XVII.

Aunque EA no tiene cura conocida, los nuevos protocolos de tratamiento están demostrando ser cada vez más efectivos para controlar el trastorno, especialmente en sus etapas iniciales, dice el Dr. Liu, quien enfatiza la importancia del diagnóstico precoz por parte de un

especialista en columna o reumatólogo. Solo este año (2019), el American College of Rheumatology se asoció con la Spondylitis Association of America y la Spondyloarthritis Research and Treatment Network para emitir pautas actualizadas para el tratamiento, la evaluación y el diagnóstico de EA.

Se sospecha que el EA es un diagnóstico potencial si un paciente tiene 40 años de edad o menos, se queja de dolor de espalda o dolor en las nalgas superiores que ha persistido durante varios meses, e indica que el dolor disminuye con el ejercicio y empeora durante el reposo". Liu afirma. "Aunque ninguna prueba única proporciona un diagnóstico definitivo de EA, la resonancia magnética, los rayos X y el ultrasonido, así como una evaluación de sangre, pueden ayudar a determinar la presencia de inflamación continua, especialmente en la parte baja de la espalda y las caderas.

"Los pacientes a menudo acuden a varios médicos antes de obtener un diagnóstico correcto", dice el Dr. Liu.

Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos de venta libre, así como la fisioterapia, son una forma de controlar la EA. A medida que los científicos aprenden más sobre los factores causantes de la

# SECCION PROFESIONAL

<p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">ABOGADOS</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">JULIO SANCHEZ</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">Abogado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Accidentes de Automóvil</li> <li>•Caidas por negligencia de otro</li> <li>•Accidentes de Trabajo</li> <li>•Muerte por Negligencia (wrongful death)</li> <li>•Caos de Incapacidad al Seguro Social</li> </ul> <p style="text-align: center; margin: 0;">425 Elmora Ave., Elizabeth (908) 355-0666</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">QUIROPRACTICOS</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">DR. ERNESTO MARTICORENA DR. SOKRATIS DRAGONAS</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small; margin: 0;">ACCIDENTES DE AUTOMOVILES DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">ELIZABETH CHIROPRACTIC &amp; REHABILITATION</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small; margin: 0;">560 Newark Ave. Elizabeth, NJ (908) 355-3358</p>
--	--

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

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

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Avenue, Elizabeth, NJ Tel. 908-355-3358

## ¿Qué es lo que Sabe Sobre el Cáncer de Utero?

Condado de Union, NJ - En reconocimiento

Diga  
Lo Lei En  
LA VOZ

www.lavoznj.com

enfermedad, se están desarrollando nuevas terapias, incluidos medicamentos dirigidos a las células disfuncionales del sistema inmunológico que promueven la inflamación, dice.

En casos avanzados, se puede requerir cirugía para reparar caderas dañadas y otras articulaciones. Menos común es la cirugía de columna, que generalmente se reserva para corregir la curvatura severa hacia abajo de la columna y otras deformidades espinales significativas causadas por el trastorno, dice el Dr. Liu.

Mientras tanto, el Dr. Liu sugiere cambios en el estilo de vida que los pacientes con EA pueden hacer para ayudar a controlar su enfermedad:

- Haer ejercicio regularmente para mantener la flexibilidad de la columna y aumentar la fuerza y la movilidad. Los ejercicios "suaves" pero efectivos recomendados incluyen caminar y nadar.
- Practicar una buena postura al sentarse, pararse o caminar; no encorvarse.
- Dormir sobre un colchón firme, no duro, y usar una almohada.
- Dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol. Investigaciones recientes indican que fumar afecta la respuesta del paciente a los medicamentos para tratar la artritis inflamatoria.
- Mejorar la dieta y bajar de peso. El peso adicional ejerce una presión adicional sobre la columna vertebral y otras articulaciones ya afectadas por la enfermedad.

Kaixuan Liu, MD, es un médico certificado por la junta que está capacitado en cirugía de columna mínimamente invasiva.

a enero como el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Cervical, la Junta de Freeholders Elegidos del Condado Union alienta a los residentes a familiarizarse con la información que puede ayudar a prevenir el cáncer cervical y detectar sus primeros signos.

El cáncer de cuello uterino se considera el cáncer ginecológico más fácil de prevenir, con exámenes de detección y seguimiento regulares. También hay una vacuna disponible para ayudar a prevenir la causa principal del cáncer cervical, una infección viral llamada VPH. Una infección por VPH también puede causar otros tipos de cáncer en mujeres y hombres, además del cáncer de cuello uterino.

El VPH es un virus común que, con mayor frecuencia, se resuelve sin daño. El problema surge cuando la infección persiste en el cuerpo por más tiempo de lo habitual. Los Centros para el Control de Enfermedades están desplegando las redes sociales, para ayudar al público a aprender sobre el VPH y el cáncer cervical, durante el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Cervical.

Mensajes informativos  
Para apoyar el esfuerzo de los CDC, el Condado de Union está utilizando sus cuentas de redes sociales para transmitir los siguientes

mensajes:  
El pasado viernes 17 de enero: un cuestionario interactivo de autoevaluación, que permite a los miembros del público evaluar sus conocimientos sobre el cáncer de cuello uterino (consulte el cuestionario en [www.cdc.gov/cancer/gyneologic/quiz](http://www.cdc.gov/cancer/gyneologic/quiz)).

El martes, 21 de enero: Información sobre las últimas pautas de detección y vacunación (consulte las pautas en [www.cdc.gov/vital-signs/cervical-cancer](http://www.cdc.gov/vital-signs/cervical-cancer)).

Jueves, 23 de enero: un video animado que explica cómo las vacunas para niños y niñas de 11 y 12 años previenen el cáncer de cuello uterino (vea el video en [www.youtube.com/watch](http://www.youtube.com/watch)).

Lunes 27 de enero: Un breve mensaje de una sobreviviente de cáncer de cuello uterino, explicando el valor preventivo de la vacunación (vea el mensaje: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)).

Viernes 31 de enero: un cuadro que ilustra el cronograma recomendado para todas las vacunas infantiles, incluido el VPH (consulte el cuadro: [www.cdc.gov/vaccines/schedules](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules)).

Para obtener más información sobre el VPH, el cáncer cervical y otros cánceres relacionados con el VPH, que afectan tanto a hombres como a mujeres, visite los Centros para el Control de Enfermedades en Internet: [www.cdc.gov/std/hpv/faqs-brochures.htm](http://www.cdc.gov/std/hpv/faqs-brochures.htm).

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