

Libres Para Ser Saludables

Por el doctor **Joseph J. Horton**

¿Que tal le va con su resolución de año nuevo para bajar de peso? ¿Está notando mejores resultados si lo compara con su anterior plan de dieta? Para la mayoría de nosotros los planes de dietas casi nunca tienen éxito. Momentáneamente perdemos peso pero volvemos a recuperar las libras. La mayoría de las personas podemos fácilmente despojarnos de unas 15 a 20 libras pero la mayoría no conseguimos superar esa cifra. Las investigaciones científicas sugieren que el máximo peso que podemos perder equivale al 10% del peso de nuestro cuerpo. Sin embargo, incluso una pérdida del 10% de nuestro peso nos deja a muchos de nosotros con sobrepeso. Pero tal vez, como sugiere una reciente investigación, existen otros muchos detalles sobre el sobrepeso de los cuales no nos han hablado.



Un estudio publicado recientemente en el Journal of the American Medical Association muestra que las personas con muchas más libras que las recomendadas por el gobierno en realidad viven más que las personas cuyo peso es el aceptado. Este no es el primer estudio con datos que demuestran que unos kilos de más no sólo no es perjudicial sino que podría aumentar la longevidad. A primera vista, los datos muestran que estar con un poco "sobrepeso" no sólo no conduce a la muerte temprana, sino que también puede aumentar la esperanza de vida. Usar el peso solo como un indicador de salud puede causar además esfuerzo inútil y hacer sentir a las personas culpables y

podrían concluir que la dieta y el ejercicio carecen de importancia. En consecuencia, otra de las razones para que los investigadores y expertos en salud se resistan a divulgar las conclusiones del estudio es porque piensan que las personas podrían utilizar dicha información como una excusa para continuar ingiriendo "comida basura" y evitar hacer ejercicios. Algunos expertos prefieren por tanto que haya excesos de temores infundados en relación con el exceso de peso porque la tendencia de las personas es irse a los extremos y no actuar con responsabilidad sobre su dieta y ejercicios, produciendo así resultados mucho peores.

¿Por qué los expertos se resisten a divulgar estas conclusiones? Bueno, por una parte, las tendencias promedio ocultan una serie de complejidades que todavía no se entienden completamente. Por ejemplo, existen casos de personas que tener unos kilos de más ciertamente les reduce su longevidad pero también hay casos donde más bien les incrementa sus expectativas de vida. Tener en cuenta exclusivamente los promedios a secas puede ocultar la diversidad en los resultados. Si manejamos los datos estadísticos sólo en sentido literal nos introducimos en una pendiente resbaladiza. El problema es que si se empieza a decir que tener un poco de sobrepeso no es nada del otro mundo entonces algunas personas

podrían concluir que la dieta y el ejercicio carecen de importancia.

En consecuencia, otra de las razones para que los investigadores y expertos en salud se resistan a divulgar las conclusiones del estudio es porque piensan que las personas podrían utilizar dicha información como una excusa para continuar ingiriendo "comida basura" y evitar hacer ejercicios. Algunos expertos prefieren por tanto que haya excesos de temores infundados en relación con el exceso de peso porque la tendencia de las personas es irse a los extremos y no actuar con responsabilidad sobre su dieta y ejercicios, produciendo así resultados mucho peores.

Permítanme sugerir, sin embargo, que estos datos (bien entendidos) a la postre pueden producir mejores resultados de salud. Me explico enseguida: al centrarse más en conseguir delgadez (una meta más difícil de alcanzar) y no en obtener un saludable estado físico, muchas personas se desaniman. Se desaniman porque por mucho que lo intenten no logran mantenerse delgados. Las personas, obviamente, no van a persistir con comportamientos saludables si se mide el éxito mediante un estándar que no pueden alcanzar. Si queremos que las personas se involucren en conductas saludables debemos ofrecer a las personas metas alcanzables.

Existe un enfoque al respecto que no ha recibido la atención que merece. Fue desarrollado por la doctora Linda Bacon, quien es asimismo una dietista. Su programa se denomina Health at Every Size. En pocas palabras, la doctora Bacon reco-

mienda los siguiente:

1- Coma una dieta saludable, pero no hay alimentos prohibidos. Si tiene un pedazo de pastel en su fiesta de cumpleaños no lo ignore, pero en general intente consumir alimentos nutritivos y no procesados.

2- Coma sólo cuando tenga hambre. La comida es el combustible para el cuerpo. No lo confunda con una actividad recreativa.

3- Haga ejercicios de forma regular.

4- Acepte y respete la diversidad de tamaños en los cuerpos humanos.

Este programa Health at Every Size ya ha sido probado durante un estudio riguroso que duró dos años y con mujeres seleccionadas al azar. Los resultados fueron bastante impresionantes. Por ejemplo, las mujeres participante en el programa Health at Every Size eran más proclives a continuar dentro del programa que aquellas mujeres que estaban simplemente haciendo dieta. Esto es importante. Si la gente no se queda con un programa jamás puede funcionar, a pesar de lo bien que se vea en el papel. Cuando finalizaron los dos años todas las mujeres participantes en el Health at Every Size habían mejorado los indicadores de salud, tenían niveles de colesterol más bajos, y se dedicaban a hacer más ejercicio que cuando comenzaron el estudio. Además, las mujeres se sentían mejor consigo mismas.

Este programa es pues la alternativa más inteligente para aquellos programas que sólo promueven la delgadez. Consumir una dieta saludable, hacer ejercicio y ser feliz, es mucho más importante que

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
909 Elizabeth Ave. Elizabeth (908) 629-0800

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

Trinitas promueve el cuidado del corazón entre las mujeres

Elizabeth, NJ -La prestigiosa institución médica de nuestra área, Trinitas Regional Medical, anunció que el jueves 7 de Febrero será el anfitrión del evento denominado "When Your Heart Speaks, Listen".

La presentación, que incluye una cena, forma parte de las actividades programadas para celebrar el Mes Nacional del Cuidado del Corazón.

Este encuentro está planificado para las 5 y media de la tarde, concluirá a las 8 de la noche, y tendrá como sede The Westwood, un establecimiento ubicado en el número 438 de North Avenue, en Garwood.

La velada sólo está concebida para mujeres, a quienes se les anima que vayan vestidas de rojo para celebrar la salud cardiovascular.

El programa incluirá los comentarios del doctor Faye E. Shamoon,

quien fue nombrado recientemente como director médico de los Servicios Cardiovasculares en el Trinitas Regional Medical Center. Shamoon es coautor de numerosos artículos en el campo de la cardiología y ha participado en una serie de ensayos clínicos y estudios para avanzar en el conocimiento de la atención cardíaca.

El público podrá escuchar además las experiencias personales de mujeres que han enfrentado problemas de salud asociados con las enfermedades del corazón. "Es muy importante que las mujeres sean más conscientes de los síntomas de las enfermedades cardíacas", destacó la doctora Nancy DiLiegro, vicepresidenta de servicios clínicos y médicos en el Trinitas Regional Medical Center y presidenta de la American Heart Association en el norte de New Jersey." Con

tecciones adicionales que puedes obtener gracias a la Ley de salud, conocida como ACA (Ley de cuidado de salud costeable). Puedes consultar la Guía de la Ley de Salud, de AARP, <http://www.aarp.org/guiaadelaleydesalud>, para obtener más información acerca de cómo funciona la ley para ti y tu familia. Guarda este sitio web y visítalo para obtener información actualizada a medida que se vaya implementando la ley.

Lucir delgado. Ya es hora de que las personas pongan los pies sobre la tierra y luchen por lo que verdaderamente es posible de alcanzar. Es el momento para que puedan tener la libertad de ser más saludables. (El Dr. Joseph J. Horton es profesor de psicología en el Grove City College e investigador del Center for Vision & Values.)

Diga Lo Lei En LA VOZ

www.lavoznj.com



demasiada frecuencia las mujeres ignoran los signos de las enfermedades del corazón y, sin saberlo, se ponen en riesgo. El Mes Nacional del Corazón se celebra cada año para elevar el nivel de conciencia entre las mujeres a fin de que comiencen a tomar en serio su salud. No sólo por su propio bien sino además porque es también muy importante para las personas que las aman y necesitan "Dado que el evento es gratuito y el cupo es limitado, las mujeres que pretendan asistir deben llamar al 1-908-994-8939 e inscribirse lo antes posible. A lo largo del mes de febrero la calle Williamson en el Trinitas estará iluminada en rojo como un homenaje al Mes del cuidado del Corazón. Y además el sitio electrónico del Trinitas Medical Center y presidenta de la American Heart Association en el norte de New Jersey." Con

demasiada frecuencia las mujeres ignoran los signos de las enfermedades del corazón y, sin saberlo, se ponen en riesgo. El Mes Nacional del Corazón se celebra cada año para elevar el nivel de conciencia entre las mujeres a fin de que comiencen a tomar en serio su salud. No sólo por su propio bien sino además porque es también muy importante para las personas que las aman y necesitan "Dado que el evento es gratuito y el cupo es limitado, las mujeres que pretendan asistir deben llamar al 1-908-994-8939 e inscribirse lo antes posible. A lo largo del mes de febrero la calle Williamson en el Trinitas estará iluminada en rojo como un homenaje al Mes del cuidado del Corazón. Y además el sitio electrónico del Trinitas Medical Center y presidenta de la American Heart Association en el norte de New Jersey." Con

Noticias útiles de AARP: Pasos inteligentes para tu salud

por **Nicole Duritz**, vicepresidenta del equipo de Salud y Familia en el grupo de Educación y Difusión de AARP[JL1].

Invertir solo un poquito de tiempo en entender tu cobertura médica es una decisión muy sensata. Esto puede ayudarte a permanecer saludable e incluso a ahorrar dinero. Toma estas medidas para que puedas disfrutar de buena salud:

1. Aprende cómo funciona tu plan de salud: Averigua lo que está y lo que no está cubierto por tu plan. Sabe cuáles son los deducibles, copagos y otros gastos de tu propio bolsillo antes de recibir servicios médicos o adquirir medicamentos.

2. Selecciona a tus médicos con cuidado: Si tu plan cuenta con una red, debes elegir médicos que sean proveedores participantes o "in-network". Cuando visites a un médico que no forme parte de tu red, es muy probable que

debas pagar copagos más altos y cualquier diferencia en el precio del servicio médico. Si tu plan no tiene una red de proveedores de servicios médicos, pregúntele a la recepcionista en el consultorio del médico si aceptan tu plan de salud antes de programar una cita.

3. Da prioridad a la prevención: Los exámenes preventivos y las vacunas pueden ayudarte a prevenir enfermedades. La mayoría de los planes de seguros médicos ahora cubren beneficios preventivos y de bienestar, como exámenes para detectar la diabetes y ciertos tipos de cáncer, sin deducibles ni copagos. También deberías hacer una cita con tu médico para hablar acerca de cómo pueden colaborar para que mantengas una

buena salud durante todo el año.

Si eres beneficiario de Medicare, resultas elegible para una visita de bienvenida a Medicare durante los primeros doce meses de inscripción a la Parte B. En esta visita, el médico:

- revisará tu historial de salud;
- medirá tu talla, peso y presión arterial;
- calculará tu IMC (índice de masa corporal);
- te realizará un examen simple de la visión;
- te aconsejará respecto a cómo prevenir enfermedades y mejorar tu salud,
- y te derivará a médicos especialistas, si fuese necesario.

Si eres beneficiario de Medicare desde hace más de doce meses y tu médico acepta Medicare, resultas elegible

para una visita de bienestar gratuita en la que el médico:

- revisará tus antecedentes médicos y los de tu familia;
- medirá tu talla, peso y presión arterial;
- evaluará los medicamentos que estás tomando;
- programará las vacunas y los exámenes preventivos recomendados.

Llama al consultorio de tu médico e indica claramente que quieres programar una visita preventiva "de bienvenida a Medicare" o tu visita médica "anual" gratuita. Para evitar sorpresas, pregunta con anticipación si el médico llevará a cabo procedimientos adicionales que podrían requerir un copago.

4. Infórmate sobre la Ley de Salud: Además de aprovechar al máximo tu cobertura, podría haber beneficios y pro-

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

