

Febrero es el mes del corazón

Febrero es el Mes Nacional de la Salud del Corazón, momento de prestarle más atención a combatir las enfermedades cardíacas, mejorando nuestros hábitos de salud y alertando a nuestras familias sobre este tema.

Estudios han demostrado que durante el invierno aumentan los ataques cardíacos, pero la realidad es que nuestro corazón es vulnerable en cualquier época del año, especialmente si no llevamos una dieta saludable y nuestro estilo de vida es totalmente sedentario.

La ignorancia puede conducir a la enfermedad cardíaca. Luego, no dejar de fumar. Los fumadores tienen un gran riesgo de desarrollar bloqueos arteriales en el corazón, que más tarde pueden conducir a un ataque al corazón. Comer de más. La obesidad está en aumento y ésta eleva significativamente el riesgo de diabetes. Y luego, la diabetes es un factor de riesgo mayor para un infarto.

Otra idea equivocada es que los problemas de corazón son una enfermedad de las personas mayores y no de los jóvenes. El daño arterial y los bloqueos comienzan a una edad muy temprana. La gente debe ser proactiva e intervenir a tiempo. El mejor tratamiento es la prevención.

Existen muchos mitos sobre las enfermedades cardiovasculares,

especialmente entre las mujeres.

A pesar de estar en gran riesgo, sólo una de cada cuatro mujeres conoce la amenaza que representan para ellas las enfermedades del corazón.

Muchas creen erróneamente, que los males cardíacos son un problema exclusivo de los hombres, o que ocurren únicamente en mujeres mayores como sus abuelas y mamás. Sin embargo, los ataques del corazón pueden comenzar a una edad muy temprana —algunas tienen síntomas a los 35 años—, por ello deben reconocer las señales y la manera cómo prevenirlas a tiempo.

“Hay que educar y hacer del conocimiento público que el asesino número uno de las mujeres son las enfermedades cardíacas”, comenta el doctor Eliscer Guzmán, cardiólogo y médico internista afiliado al hospital Mount Sinai, en El Bronx, Nueva York. “Se cree erróneamente que la mujer no sufre tanto de enfermedades cardíacas como los hombres, y eso tiene que ver con el hecho de que en el hombre los problemas cardíacos comienzan 10 años antes que en las mujeres y esto ha dado la falsa creencia de que ellas son inmunes a los problemas del corazón. Pero las enfermedades cardíacas son más agresivas y producen el mismo grado de mortali-



dad en las mujeres que en los hombres”, explica el doctor Guzmán.

Otro mito es que la mayoría piensa, que el cáncer de seno y de útero, la osteoporosis y la diabetes son los problemas de salud que más afectan a las mujeres, y no se imaginan que los ataques al corazón se han convertido en una grave amenaza para las personas del sexo femenino.

Le puede suceder a tu mamá, a tus hijas, hermanas, tías, sobrinas, amigas o a ti misma. Cada día, a cada minuto, una mujer en Estados Unidos muere debido a un paro cardíaco o un derrame cerebral.

Según la Sociedad Americana del Corazón

(AHA, en inglés), cerca de 500.000 mujeres en este país pierden la vida cada año a causa de una dolencia cardiovascular. La mayoría de los fallecimientos ocurren en personas menores de 60 años, lo que las autoridades de salud consideran como muertes prematuras.

La buena noticia es que las enfermedades del corazón pueden ser prevenibles. De hecho, el 80 por ciento de los eventos cardíacos en las mujeres están relacionados con las pobres decisiones alimenticias como la dieta, falta de actividad física y fumar. Las mujeres deben tomar los pasos saludables para cambiar esta estadística.

(Más información y consejos en la próxima edición).

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
DOLORS DE ESPALDA Y CUELLO
ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

Cocina Boricua en Utilísima

Ya comenzó en Utilísima el programa de cocina Boricua con un novedoso formato que transporta a los espectadores a través de los sabores de Puerto Rico en 30 episodios de media hora.

El show refleja la auténtica esencia de la cultura puertorriqueña a través de sus platos típicos, sazón, cultura, lenguaje, costumbres y música. Chef Mario Pagán, junto a Doreen Colondres son los anfitriones del show y los encargados de hacerte viajar por su país y compartir sus vivencias de infancia, llevando un mensaje de “cocina natural” de una forma orgánica, casual y divertida. Mario Pagán es el dueño de los restaurantes Laurel y Lemongrass en San Juan, Puerto Rico y ha participado en el show The Next Iron chef del Food



Chefs Mario Pagan, Doreen Colondres y Daisy Martinez

Network. En algunos episodios, Mario y Doreen tendrán como invitada a la Chef Daisy Martínez, nacida en Brooklyn de padres puertorriqueños y quien tiene un programa en el Cooking Channel de Food Network.

Con música en vivo en cada episodio, Boricuas presenta una va-

riedad de temas, incluyendo platos para cocinar con niños, experiencias de puertorriqueños que viven fuera, las raíces de la palabra Boricua, lo que le inspira a estos cocineros a la hora de viajar, ingredientes que han adoptado de otros países y influencia de la cocina norteamericana, y viceversa.

Noticias útiles de AARP: ¿lo está enfermado el costo de los medicamentos recetados?

¿Está pagando el precio más bajo por sus medicamentos? ¿Cree que podría gastar menos? Probablemente tenga razón. Muchas personas no saben que distintas farmacias venden el mismo medicamento a precios diferentes. En parte gracias a la ayuda de AARP, ahora puede comparar los precios de los medicamentos recetados de forma gratuita y desde su propio hogar mediante el Registro de Precios al por Menor de Medicinas Recetadas.

El registro contiene una lista de los 150 medicamentos recetados con mayor frecuencia y su costo en distintas farmacias de Nueva Jersey. También puede usar el teléfono gratuito del registro para conocer el costo de los medicamentos en las farmacias locales antes de comprarlos. Sólo necesita el nombre de cada medicamento (medicina), la dosis recetada (forma y fuerza) y su código postal. En lugar de recorrer distintas farmacias en busca del

mejor precio, puede ir a un único lugar y comparar precios. El registro le permite ahorrar tiempo y dinero, algo que nos interesa a todos.

La NJ Division of Consumer Affairs (División de Asuntos del Consumidor de Nueva Jersey) administra el registro; puede llamar al 1-800-242-5846 o visitar www.njdrugprices.nj.gov. La información está disponible tanto en inglés como en español. Cabe destacar que el registro de Nueva Jersey es el más completo del país.

AARP Nueva Jersey utilizará esta columna para brindarle ideas para ahorrar dinero, estrategias para mejorar la calidad de vida y formas de permanecer activo y comprometido con su comunidad.

Visite nuestro sitio web para obtener información actualizada sobre AARP.

Sy Larson
Presidente estatal de AARP Nueva Jersey

**Diga
Lo Lei En
LA VOZ**

www.lavoznj.com

La manera correcta de atrapar el estornudo... es con el pañuelo facial más suave de América.*

Solo la marca Kleenex® tiene Sneez Shield en todos sus pañuelos faciales para ayudarte a mantener las manos limpias.

*Comparado a otras marcas nacionales similares



Certifica a tus hijos de edad escolar como Atrapa Estornudos de la marca Kleenex® en tiendas participantes o por Internet en www.AtrapaEstornudos.com. Todo Atrapa Estornudo certificado recibirá una tarjeta de miembro y un libro de actividades.



¡Además!

Si compras 3 productos de la marca Kleenex® también podrás recibir 2 camisetas o playeras ¡GRATIS! (una de adulto y una de niño), hasta agotar inventario. Para más detalles visita www.AtrapaEstornudos.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

