

Controle lo que pueda controlar y disfrute de los beneficios

Por el
Dr. Joseph Horton

Me imagino que yo confundo a muchas personas en el gimnasio donde hago ejercicios. Me han preguntado más de una vez por que yo respiro tan fuerte. La respuesta breve es que yo hago ejercicios de intervalo de alta intensidad donde elevo mi ritmo cardíaco y después me recupero antes de empezar otro intervalo. Algunos me miran extrañados cuando hablo solo, algo alto, porque uso audifonos. Pero yo sospecho que hay algo con respecto a mi que es más confuso que cualquiera de estas dos cosas.

Algunos seguramente están confundidos por que yo soy grueso. Los que son más atrevidos incluso podrían decir que soy gordiflón. Yo he estado haciendo ejercicios intensos por años, y sin embargo yo no tengo el físico que se espera ver en ese tipo de persona. En esto no estoy solo. La esperanza de que el ejercicio resulte en pérdida masiva de peso y músculos, la mayoría de las veces no se materializa.

El pensamiento popular actual sobre cuanto se debe pesar es la posición "normativa" que dice que siendo delgado se goza de mejor salud, y los esfuerzos para mejorar la salud se deben enfocar en la promoción de la delgadez. Por tanto, el perder peso para ser saludable se define como un BMI (Índice de Masa Corporal) entre 18.5 y 24.9. Muchos de nosotros podemos mejorar nues-



tras dietas y ejercitarnos más y todavía no podemos alcanzar un BMI con esos números.

A pesar de las asociaciones entre el sobrepeso y la mala salud, la posición "normativa" puede resultar en peor salud. Esta bien aceptado que ciclos de peso, o dietas de yo-yo son peores que tener un poco de sobrepeso. Sin embargo, si se tiene dificultad para lograr o mantener la pérdida de peso, por lo menos estamos tácitamente animándolos a experimentar ciclos de peso.

Otro problema es que cuando no se alcanza el objetivo del peso, a pesar de esfuerzos vigorosos, uno se puede desanimar y abandonarlo todo. Si el objetivo es la delgadez y no se puede llegar a ser delgado, mejor podría-

mos parar de comer saludablemente y hacer ejercicios. Pero los ejercicios tienen muchos más beneficios que simplemente mantener el peso. Los ejercicios reducen el riesgo de muchas enfermedades y ayudan a la salud mental.

Nadie puede ir al gimnasio y ajustar su peso de acuerdo a sus deseos. Podemos ir al gimnasio y escoger hacer buenos ejercicios. Tenemos control directo sobre nuestros comportamientos con respecto a ejercicios, pero no tenemos control directo sobre nuestro peso. Existe un pequeño movimiento que promueve otra perspectiva: La "inclusiva", que dice que debemos enfocar en controlar lo que podemos controlar directamente - nuestra dieta y ejercicios.

Si acogemos al ejercicio por sus beneficios, incluyendo poder hacer caminatas sin dolores musculares al día siguiente, y levantando una bolsa grande de comida de perro sin forzar la espalda, estaríamos mejor que si nos frustramos cuando no podemos volvernos delgados y abandonamos las conductas saludables.

La Dra. Tracy Tyka de la Universidad de Ohio State y varios de sus colegas escribieron un ensayo inteligente pero fácil de leer sobre estas cuestiones. Fue publicado en el la Revista de Obesidad. El ensayo relata que múltiples estudios clínicos demuestran la ventaja de programas "inclusivos" como el de "Salud

Logran avances para luchar contra el cáncer de páncreas

Según los investigadores de la Clínica Mayo, la radioterapia se asoció con un menor riesgo de recurrencia del cáncer en pacientes sometidos a cirugía de cáncer de páncreas, y esto significa que, junto a la quimioterapia, podría ser una importante adición al tratamiento.

El tema de si la radioterapia ayudaba a los pacientes después de una cirugía de cáncer de páncreas había sido una cuestión debatida hace mucho tiempo, pero ahora los resultados parecen sugerir que si resultan efectivos.

Así opina el doctor Christopher Hallemeier, un oncólogo especializado en radiación laborando en el Centro de Cáncer de la Clínica Mayo. Su estudio ya fue publicado en la American Society for Radiation Oncology's International Journal of Radiation Oncology, Biology, Physics.

Los científicos estudiaron 458 pacientes que se sometieron a cirugía de cáncer de páncreas en la Clínica Mayo entre marzo de 1987 y enero de 2011. De esos pacientes, 378 recibieron quimioterapia y radioterapia después de la cirugía, y 80 recibieron quimioterapia después de sus operaciones.

El 80% de los que recibieron la quimioterapia y la radioterapia después de la cirugía no

tuvieron recurrencia de cáncer. Los pacientes que recibieron radioterapia, además, tuvieron tiempos de supervivencia más prolongados.

"El papel de la radioterapia en el cáncer pancreático operable ha sido siempre controvertido. Ha habido algunos estudios que han demostrado un beneficio y algunos estudios que no han demostrado tal beneficio", explicó el doctor Hallemeier.

"Nuestro estudio sugiere sin embargo que la adición de la radioterapia en combinación con cirugía y quimioterapia reduce la tasa de recurrencia del cáncer."

El cáncer de páncreas es la cuarta causa principal de muerte por cáncer, y va en aumento. Cerca de 50 mil personas son diagnosticadas con cáncer de páncreas cada año en los Estados Unidos y en aproximadamente la mitad, el cáncer se ha diseminado en otras partes del cuerpo, lo que hace descartar la cirugía. Históricamente, sólo el 7% de los pacientes con cáncer de páncreas han vivido al menos cinco años después del diagnóstico.

Sólo alrededor del 15% de los pacientes tienen cáncer aislado dentro del páncreas, lo que hace posible una operación para extirpar el tumor. En el otro 35% el cáncer afecta a los vasos

sanguíneos fuera del páncreas. En algunos casos es posible utilizar quimioterapia y la ra-

diación antes de la cirugía. Son operaciones complejas pero resulta posible.

Terapia para Veteranos y Familiares en Trinitas

Elizabeth, NJ.- El Departamento de Salud de la Conducta y Psiquiatría del Trinitas Regional Medical Center ha iniciado un programa de múltiples facetas diseñado para ofrecer una amplia variedad de clases y talleres a veteranos y sus familias. Esto se hace para asistir a los veteranos en las cuestiones que pueden enfrentar después de su destacamento.

El programa gratis aborda distintos aspectos de conducta saludable como nutrición adecuada, manejo del estrés, como vivir con enfermedades crónicas, y abuso de drogas.

Los más de 30 programas serán ofrecidos en forma rotativa por la noche a lo largo de cinco meses para hacer el programa lo más conveniente posible para los participantes.

"Los veteranos se enfrentan a una variedad de problemas - desde salud física y emocional hasta el manejo del estrés, nutrición adecuada y ponerse en mejor condición física", explicó Linda Reynolds, directora de los Servicios

de Salud Mental para Pacientes Adultos Ambulatorios de Trinitas, que coordina y supervisa el programa.

"En nuestra práctica clínica vimos un número creciente de veteranos militares que, como un segmento de la población, estaban lidiando con temas comunes complicados. Basados en nuestra experiencia con esta población, nuestros clínicos vieron una excelente oportunidad de crear un conjunto de programas de fácil acceso para los veteranos. El resultado es una serie de sesiones de una o dos horas que empezó en febrero y continúa hasta junio".

Los programas individuales están proyectados para los lunes y miércoles por la noche.

"Trinitas está orgullosa de iniciar su Instituto de Salud para Veteranos que creemos será de gran beneficio para los veteranos que se aprovechen de él", dijo Linda. "Decidimos ofrecer las clases y los talleres en el Puesto de VFW de Cranford en South Avenue por su ubicación central en el

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", insomnia, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

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

Recetas para el Día de San Valentín

Ya se acerca el día favorito de Cupido y todos los enamorados estamos en busca de maneras de sorprender a nuestra media naranja. Ya sea que planees una cita romántica con tu gran amor o que pases la tarde con un nuevo romance.

Dicen que a las personas se les conquista por el estómago, ¡es por eso que no hay mejor regalo que un rico postre hecho por ti para celebrar este día! He aquí una fabulosa receta que conquistará a todos los corazones, cortesía de Nestlé.

Corazoncitos Dulces

Ingredientes:

- 1/4 taza de agua
- 2 cucharadas de fécula de maíz (maicena)
- 1 lata (7.6 onzas líquidas) de Media Crema NESTLÉ
- 1/3 taza de Leche Condensada Azucarada LA LECHERA de NESTLÉ (botella exprimible)
- 16 rebanadas de pan integral
- 8 fresas grandes, picadas
- 4 fresas grandes, cortadas por la mitad

Direcciones:

1. Combina el agua y la fécula de maíz en un recipiente pequeño; reserva

2. Calienta la media crema y la leche condensada azucarada en una olla pequeña a fuego medio hasta que se caliente y se mezclen bien. Agrega la mezcla de la fécula de maíz.

Cucee, mezclando constantemente durante 2 minutos o hasta que quede espeso. Retira del fuego, tapa y deja que se enfríe a temperatura ambiente.

3. Corta las rebanadas de pan en forma de corazón grande con un cortador de galletas o con un cuchillo. Tápalas para que no se sequen.

4. Añade las fresas picadas a la mezcla de la media crema. Unta 8 rebanadas de corazón con ésta mezcla (1/4 taza de mezcla por corazón). Tapa los corazones con el resto de las rebanadas de corazón. Adorna cada corazón con una mitad de fresa.

5. SÍRVELO al tiempo o fríos.



condado de Union. En Trinitas hemos asumido un fuerte compromiso con los veteranos de nuestra área para ayudarlos a alcanzar la calidad de vida que ellos y sus familias se merecen".

Las clases y talleres del Instituto de Salud para Veteranos de Trinitas son ofrecidas de gratis. El Puesto de VFW de Cranford queda en el 479 South Avenue en Cranford. Los programas empezaron el 1o de febrero y seguirán hasta el 29 de junio. Tienen lugar a las 6:30 PM los lunes y miércoles.

Para más información y para matricularse llame a Linda Reynolds al 908-994-7278.

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

