

Nestlé/Newark y las bases de una buena nutrición



Días pasados varios funcionarios de la ciudad, incluso el alcalde Cory Booker compartieron con varias familias de la ciudad de Newark, durante un almuerzo para celebrar la graduación de las mismas sobre los puntos fundamentales de una buena nutrición durante la primera infancia. Cincuenta y cinco familias se graduaron de este programa piloto Nestlé/Newark Now! Algunos graduados del programa han sido elegidos para a su vez impartir estos cursos a otros miembros de su comunidad. En la foto, aparecen: Dr. Nwando Anyaoku, director general de Pediatría de Beth Israel Hospital; la vice alcaldesa de Newark Margarita Muñoz; el alcalde Cory Booker, Marilyn Knox, directora y CEO de nutrición de Nestlé, y Lavar Young, president de Newark Now. También participó en el almuerzo Nestlé Infant Nutrition Head of Corporate Affairs Christina Lawrence. (Foto Anthony Alvarez/Newark Information Office).

NJ alienta a cuidar la salud cardiovascular de las mujeres

Trenton, NJ- La Comisionada de salud en New Jersey, Mary O'Dowd, pidió a los residentes del estado que practiquen un estilo de vida más saludable a fin de que reduzcan el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, la principal causa de muerte en New Jersey y Estados Unidos.

Esta exhortación de la comisionada O'Dowd tiene lugar en el marco del Mes Nacional del Corazón. Para sumarse a la jornada, la primera dama, Mary Pat Christie, también anunció que la residencia oficial del gobernador se iluminaría de rojo durante todo el mes de febrero para poner de relieve el tema de la salud del corazón entre las mujeres. El gobernador Chris Christie igualmente firmó una proclamación declarando el primero de febrero como el Día Nacional Para Vestir de Rojo.

"Cada año, alrededor de 420 mil mujeres mueren en Estados Unidos por enfermedades cardiovasculares", dijo la comisionada O'Dowd.

"Este año se cumple el décimo aniversario de la campaña Go Red For

Women, una iniciativa de la American Heart Association que busca empoderar a las mujeres para hacer cambios en su estilo de vida con el objetivo de que tengan existencias más largas y saludables".

Según la Asociación Americana del Corazón, el 90% de las mujeres tienen uno o más factores de riesgo para desarrollar enfermedades del corazón, pero si son controlados, pueden reducir dicho riesgo. Existen una serie de medidas que ayudan a reducir el riesgo. Ellas son:

- 1-Evite fumar
- 2- Haga ejercicio durante 30 minutos casi todos los días de la semana
- 3-Consuma una dieta saludable para el corazón
- 4-Mantenga un peso saludable.
- 5- Hágase chequeos regulares de salud para ayudar a controlar el colesterol, reducir el azúcar en la sangre y controlar su presión arterial.

Las enfermedades cardiovasculares incluyen las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares, que son las primera



y tercera causa principal de muerte entre las mujeres, respectivamente, tanto en Estados Unidos como en New Jersey. Tanto en la nación como en el estado jardín, la mujeres afroamericanas tienen un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

En Nueva Jersey mueren cada año unas 12 mil mujeres debido a enfermedades del corazón o derrame cerebral. Las mujeres representan el 52% de las muertes por enfermedades del corazón y el 60% de las muertes por accidente cerebrovascular.

El 3% de las mujeres de NJ han sido diagnosticadas con problemas en las arterias coronarias y se estima que el 2,5% han tenido algun

tipo de accidente cerebrovascular.

Las mujeres no siempre tienen el dolor de pecho o malestar típico de los ataques al corazón cuando son sufridos por hombres. En su lugar, se pueden sentir falta de aire, náuseas o vómitos, dolor de espalda o mandíbula, cansancio inusual, mareos o sensación de ansiedad que se asemejan a un ataque de pánico.

"Además de tomar en serio la salud del corazón, las mujeres también necesitan saber cómo sus síntomas de ataque al corazón pueden diferir de las de los hombres. Sin saber acerca de estas diferencias podrían causar un retraso potencialmente mortal en la búsqueda de ayuda y conseguir un diagnóstico correcto," dijo la comisionada O'Dowd.

El depto de Salud de NJ ha obtenido una subvención para trabajar en la prevención de enfermedades cardíacas y el accidente cerebrovascular. Existe incluso un programa piloto para ayudar a las empresas a reducir los riesgos de enfermedades del corazón, derrames cerebrales y obesidad entre sus empleados.

Abren curso para asistentes de salud a domicilio

Elizabeth, NJ- El Departamento de Servicios Humanos en el Condado de Union dio a conocer que implementará un curso de capacitación destinado a personas que estén dispuestas a laborar como asistentes de salud a domicilio (Home Health Aide).

Las clases comenzarán el 8 de abril en el Jewish Family Services, una institución localizada en el número 655 de Westfield Avenue, en Elizabeth.

Todas las sesiones de capacitación darán inicio a las 9 de la mañana y concluirán a las 3 de la tarde. Las clases son de lunes a viernes y el curso se supone que finalice el 8 de mayo.

Los solicitantes deben tener al menos 18 años de edad, ser ciudadanos de Estados Unidos o residentes legales, y hablar bien el Inglés.

Quienes aspiren a trabajar como asistentes de salud a domicilio deben estar además muy bien

físicamente porque en ocasiones va a tener que levantar a los pacientes con movilidad limitada.

Una vez que hayan completado el curso, los graduados obtienen una certificación como asistentes de salud a domicilio otorgado por la New Jersey State Board of Nursing.

Se advierte que el cupo de alumnos será limitado y además la selección se realiza tras haber tenido una previa entrevista de califica-

ción. Las entrevistas con los aspirantes comenzarán en marzo.

Para programar una entrevista u obtener más información sobre el programa comuníquese con Donna Farrell al 908-527-4858.

Y si se desea obtener detalles sobre los programas y servicios que el Condado de Union ofrece a las personas de la tercera edad, se debe llamar al 888-280-8226 o visitar el sitio electrónico ucnj.org.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
 - Caidas por negligencia de otro
 - Accidentes de Trabajo
 - Muerte por Negligencia (wrongful death)
 - Causa 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

La encomiable labor del centro "The Seeing Eye" en Morristown



The Seeing Eye, enseña cada año hasta 288 personas para utilizar y beneficiarse de un perro guía entrenado. La escuela que ha cumplido 83 años, es una de las más grandes de su tipo en el mundo, y cuenta con 155 empleados y más de 700 voluntarios activos. Su misión es mejorar la independencia, la dignidad y la autoestima de las personas ciegas a través de la utilización de perros entrenados.

"The Seeing Eye es una única institución de New Jersey", dijo la Vicegobernadora Guadagno, en su reciente visita al centro. "Durante más de 80 años, The Seeing Eye ha dado ayuda a miles de personas a superar impedimentos visuales poder movilizar-se y vivir en forma independiente. Gracias a The Seeing Eye, las personas con discapacidades visuales puedan asistir a la escuela, tener un buen trabajo y bien remunerado y llevar una vida productiva y significativa. Estamos especialmente orgullosos que esta organización tenga su sede en New Jersey", destacó la vicegobernadora Guadagno.

Esta organización se encarga de criar y entrenar a los cachorros, instruye a las personas con discapacidad visual en el uso adecuado, manejo y cuidado de un perro lazarillo. Más del 93 por ciento de los que completaron el entrenamiento Seeing Eye, son más móviles que antes de tener un perro lazarillo, según una encuesta realizada por la organización.

Gracias a un monto de \$19,140,000 dólares libre de impuestos

mediante bonos emitidos por la Autoridad de Desarrollo Económica de New Jersey en junio de 2012, The Seeing Eye está en expansión y modernización de su edificio de estudiantes, la construcción de un aparcamiento, la ampliación de su edificio administrativo, la mejora de su equipo y hacer otras mejoras del lugar.

Se realizan mejoras en la escuela de casi de 50 años y su renovación y construcción incluirá sus sistemas de calefacción, refrigeración y ventilación, cocina, baños, el sistema eléctrico y la instalación de nuevas ventanas y un ascensor. El edificio también se conectará al servicio de Internet de alta velocidad. Las actualizaciones a los equipos de la escuela incluyen la instalación de una escalera mecánica, que ayudará a entrenar perros y a los estudiantes ciegos de cómo llegar con seguridad dentro y fuera de una escalera mecánica en movimiento.

"Estamos avanzando en la renovación del campus para mejorar la vida de nuestros estudiantes, nuestros perros y nuestros empleados", dijo el Dr. James A. Kutsch, Jr., presidente y CEO de The Seeing Eye. "Con la financiación obtenida a través de la Dirección de Desarrollo Económico de Nueva Jersey, seremos capaces de avanzar mucho más rápidamente con nuestros planes de ofrecer nuevas oportunidades de formación aquí en nuestro campus, lo que conducirá a mejorar la seguridad y la eficacia de equipos."

Fundada en 1925, The Seeing Eye ha estado en el condado de Morris desde 1931 y se trasladó a Morristown en 1965. Celebró su 15.000 partido en el 2010 y cuenta con 1.700 equipos activos en los EEUU y Canadá.

Para información adicional acerca de Seeing Eye, contacte el sitio informacionspanol@seeingeye.org.

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

