

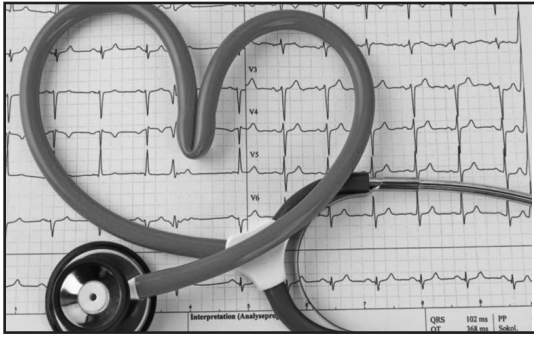
# El Cannabis Puede Estar Relacionado con los Accidentes Cerebrovasculares en los Jóvenes

El consumo frecuente de cannabis (marihuana) entre los jóvenes se asocia a un mayor riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares y las personas diagnosticadas con trastornos por consumo de cannabis tenían más probabilidades de ser hospitalizadas por trastornos del ritmo cardíaco, según dos nuevos estudios preliminares que se presentarán en las sesiones científicas del 2019 de la American Heart Association, que se realizarán del 16 al 18 de noviembre en Filadelfia.

La American Heart Association no tiene una postura definida con respecto a la legalización del cannabis, sin embargo, en las regiones donde el cannabis es legal, la asociación considera que debe existir una infraestructura de salud pública que integre el uso de cannabis en controles exhaustivos del tabaco, como restricciones de edad para su compra, leyes generales de aire libre de humo y otras medidas.

“A medida que estos productos se utilizan cada vez más en todo el país, obtener datos más claros y científicamente rigurosos será importante en nuestro esfuerzo por comprender los efectos generales del cannabis en la salud”, afirmó Robert Harrington, M.D., presidente de la American Heart Association y Arthur L. Bloomfield, profesor de medicina y presidente del Departamento de Medicina de la Universidad de Stanford en Stanford, California.

El riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares puede ser ma-



yor entre los consumidores jóvenes de cannabis.

Los jóvenes que consumen cannabis con frecuencia y también fuman cigarrillos tradicionales o cigarrillos electrónicos tenían tres veces más probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular en comparación con los que no consumen ninguno de estos productos.

El estudio también reveló que los consumidores de cannabis que no usaban productos de tabaco, pero que afirmaron que consumían cannabis durante más de 10 días al mes, tenían casi 2.5 veces más probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular en comparación con los que no consumen cannabis.

Los consumidores de cannabis también tenían más probabilidades de consumir mucho alcohol y fumar cigarrillos tradicionales y electrónicos, lo que pudo haber influido también en su riesgo, aun cuando los investigadores ajustaron dichos factores en su análisis.

En el estudio participaron más de 43,000 adultos de 18 a 44 años, de los cuales casi el 14% afirmó que había consumido cannabis en los últimos 30 días. En comparación con los no consumidores, los consumi-

dores de marihuana a menudo eran más jóvenes, de raza caucásica no hispánica o negra, tenían menos probabilidades de tener un grado universitario y a menudo estaban físicamente activos.

“Los consumidores jóvenes de cannabis, sobre todo aquellos que consumen tabaco y tienen otros factores de riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares, como una hipertensión arterial, deben comprender que pueden estar aumentando el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular a una edad temprana”, comentó el autor principal del estudio, Tarang Parekh, M.B.B.S., M.S., investigador de políticas de la salud en la Universidad de George Mason en Fairfax, Virginia. “Los médicos deben preguntarles a los pacientes si consumen cannabis y asesorarlos sobre su posible riesgo de padecer un accidente cerebrovascular como parte de las visitas regulares al médico”.

El estudio fue de observación y no examinó la conexión del mecanismo biológico entre el accidente cerebrovascular y el consumo de cannabis, por lo que identificó una posible relación, en lugar de demostrar la causa y el efecto. Los

datos analizados procedían del sistema de vigilancia del factor de riesgo de conducta (BRFSS) (2016-17), una encuesta transversal representativa a nivel nacional recopilada por los Centers for Disease Control and Prevention.

Los coautores son Sahithi Pemmasani, M.B.B.S. y Rupak Desai, M.B.B.S. Los datos públicos del autor se encuentran en el resumen y en el artículo. Este estudio no recibió financiación externa.

Las personas diagnosticadas con trastornos por consumo de cannabis tenían un 50% más de riesgo de ser hospitalizadas por arritmia, un trastorno del ritmo cardíaco, en comparación con las personas no consumidoras. El trastorno por consumo de cannabis se caracteriza por el consumo frecuente y compulsivo de marihuana, similar al alcoholismo.

En este estudio, los hombres jóvenes de la raza negra, de entre 15 y 24 años, con el trastorno presentaban el mayor riesgo de ser hospitalizados por arritmia, aunque el trastorno por consumo de cannabis era más común entre los hombres de raza caucásica, de entre 45 y 54 años de edad.

Aunque algunas arritmias son benignas, otras pueden ser mortales. Los efectos del consumo de cannabis se observan tras 15 minutos y duran unas tres horas. En dosis más bajas, está relacionado con un latido cardíaco rápido. En dosis más altas, está relacionado con un latido cardíaco demasiado lento.

# El aguacate puede ayudarte a perder peso, según nuevo estudio

Una investigación del Instituto de Tecnología de Illinois demuestra que esta fruta puede reducir el hambre y aumentar la saciedad.

Es el alimento de moda, el protagonista de las tostadas más hipsters, una fruta rica en grasas monoinsaturadas que, en vez de engordar como muchos creen, puede ser perfecta para quienes quieren perder peso.

Un nuevo estudio realizado por el Instituto de Tecnología de Illinois y publicado en la revista *Nutrients* ha demostrado que sustituir los carbohidratos refinados por aguacate fresco puede suprimir el hambre y aumentar la saciedad en las comidas.

El estudio se llevó a cabo con 31 personas con sobrepeso a las que se les propuso dos tipos de comida. La primera tenía un 76% de carbohidratos y un 14% de grasas, con un total de 680 calorías. Y la segunda, con las mismas calorías y grasas, tenía



menos carbohidratos. En estas comidas los sujetos debían ingerir medio aguacate y, tras hacerlo, aseguraban que se sentían más saciados. La conclusión final de los participantes fue que las comidas que contenían aguacate eran mucho más satisfactorias y les dejaban con menos hambre. Como consecuencia, también se demostró que al quedar más saciados, la cantidad de comida que consumían era menor.

El aguacate también nos ayuda a reducir los niveles de insulina y de glucosa, disminuyendo el riesgo de padecer diabetes u otros problemas cardiovasculares.

La obesidad se está convirtiendo en un conflicto muy presente en nuestro día a día y cada vez hay más expertos preocupados sobre los impactos negativos y positivos de la alimentación sobre nuestra salud. Generalmente, las grasas han sido uno de los aspectos que ha recibido valoraciones más negativas.

Los malos hábitos alimenticios, como el creciente consumo de productos ultraprocesados, han provocado una epidemia de obesidad en Europa que no sólo aumenta el riesgo de sufrir enfermedades graves, sino que también supone un enorme coste y un

grave desafío para los sistemas públicos de salud.

Más de la mitad de la población adulta de la Unión Europea sufre ya de sobrepeso u obesidad, mientras que uno de cada tres niños tiene esos problemas, según un estudio publicado hoy por *United European Gastroenterology (UEG)*, que reúne a las principales asociaciones en materia de salud digestiva.

Otros Beneficios

Los aguacates no solo nos sacian durante la comida, sino que también controlan la presión arterial (por lo que son buenos para el corazón), mantienen a raya el colesterol, contienen propiedades antiinflamatorias, regulan los niveles de azúcar en la sangre, aumentan la absorción de nutrientes, y cuidan de la piel entre otras propiedades según el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

## SECCION PROFESIONAL

### ABOGADOS

#### JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caídas 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

### QUIROPRACTICOS

#### 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

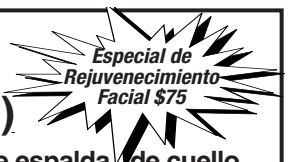
### ACUPUNTURISTA

#### DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

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

Elizabeth Rehabilitation

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



## 5 Ejercicios Suaves y Efectivos para Personas Mayores con Dolor de Lumbar

West Orange, NJ, febrero de 2020: A medida que envejecemos, nuestra columna vertebral también lo hace, por supuesto, lo que significa que el dolor lumbar se convierte en una posibilidad inminente. Pero afortunadamente, muchos ejercicios para personas mayores con dolor lumbar pueden ayudar a calmar la espalda adolorida y fortalecer los músculos circundantes para mantener el dolor a raya, dice Kaliq Chang, MD, del Atlantic Spine Center.

Según los Institutos Nacionales de Salud, alrededor de 8 de cada 10 estadounidenses experimentan dolor de espalda baja en algún momento de sus vidas. Pero las personas mayores de 60 años enfrentan mayores probabilidades de lidiar con el dolor lumbar simplemente porque su edad equivale a un mayor riesgo de degeneración de las articulaciones de la columna vertebral, explica el Dr. Chang.

“El dolor y la rigidez en la parte baja de la espalda que empeoran tanto en la mañana como en la noche son bastante frecuentes en mis pacientes mayores”, dice el Dr. Chang.

Ejercicios para la espalda

Dado que “el movimiento es como loción” para la columna vertebral, el Dr. Chang generalmente recomienda que los adultos mayores sean más activos físicamente en general, incluyendo caminar energicamente durante 20 a 30 minutos diarios. Pero varios ejercicios pueden ayudar específicamente a las personas mayores que ya enfrentan el dolor lumbar.

El Dr. Chang destaca estas técnicas amigables con la espalda y cómo hacerlas:

- **Inclinación de la pelvis:** Acostado boca arriba en el piso, con las piernas rectas delante de usted, incline la pelvis hacia el pecho mientras mantiene la mitad de la espalda en el piso. Mantenga durante 3 segundos y suelte. Repita 10 veces.
- **Flexiones laterales:** Sentado en una silla dura con los pies apoyados en el piso, mantenga



Kaliq Chang, MD,

una mano detrás de la cabeza y acerque la otra mano hacia el piso. A medida que se incline apriete los músculos que a los lados de las costillas, cintura y caderas. Regrese a su posición original y luego haga la misma técnica en el lado opuesto. Repita 5 veces.

• **El puente:** Acostado boca arriba en el piso, doble las rodillas y coloque los pies planos contra el piso. Apriete los músculos “centrales” en su abdomen, levantando las caderas hasta que la pelvis forme una línea recta entre las rodillas y el pecho. No arquee la espalda. Mantenga durante tres respiraciones, luego baje la pelvis al piso. Repite 5 veces.

• **El Superman:** Acostado boca abajo en el suelo con los brazos estirados en frente como Superman, levante la cabeza, el brazo derecho y la pierna izquierda aproximadamente dos pulgadas al mismo tiempo.

po. Lo mismo en el lado opuesto. Repita 5 veces.

• **Tirones de la rodilla:** De pie mientras se apoya en una mesa cercana, doble lentamente una rodilla y súbala hasta el nivel de la cadera, sosteniéndola durante varios segundos. Luego baje y haga lo mismo con la otra pierna. Repita 5 veces.

Alivio y prevención del dolor.

Dado que la mayoría de los casos de dolor de espalda se deben a causas llamadas “mecánicas”, lo que significa que el dolor no se puede atribuir a una infección, fractura u otros problemas médicos graves, el ejercicio puede desempeñar un papel importante para ayudar a resolverlo, dice el Dr. Chang.

“Para la mayoría de las personas mayores, se puede aliviar el dolor de espalda con medidas en el hogar, y el ejercicio es una parte importante de ellas”, dice. “Además de eso, el ejercicio es una de las mejores maneras de evitar que comience el dolor de espalda, especialmente a medida que envejecemos, ya que ayuda a mantener nuestras articulaciones espinales flexibles y los músculos circundantes fuertes”.

(Kaliq Chang, MD, es un especialista en el manejo del dolor intervencionista, con doble certificación en manejo del dolor intervencionista y anestesiología, en el Atlantic Spine Center.)

## 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

