

Campaña En el Mes del Corazón (II)

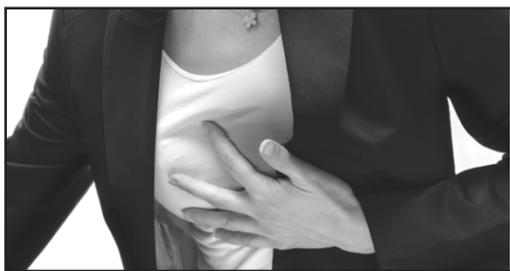
Enfermedades del corazón en las mujeres: Comprende los síntomas y factores de riesgo (Escrito por el personal de Mayo Clinic)

Aunque la enfermedad cardíaca suele considerarse un problema para los hombres, es la causa más frecuente de muerte tanto en hombres como en mujeres en los Estados Unidos. El problema es que algunos de los síntomas de la enfermedad cardíaca en las mujeres son diferentes a los síntomas que presentan los hombres. Afortunadamente, las mujeres pueden tomar medidas para conocer cuáles son los síntomas particulares de la enfermedad cardíaca.

Síntomas de ataque cardíaco en las mujeres

El síntoma más frecuente de un ataque cardíaco en las mujeres es algún tipo de dolor, presión o molestia en el pecho. Pero no siempre es grave ni es el síntoma más evidente, especialmente en las mujeres. A veces, las mujeres pueden tener un ataque cardíaco sin sentir dolor en el pecho. Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de presentar síntomas de un ataque cardíaco no relacionados con el dolor en el pecho, por ejemplo:

- Molestias en el cuello, en la mandíbula, en los hombros, en la parte superior de la espalda o en la zona abdominal
- Falta de aire
- Dolor en uno o ambos brazos



- Náuseas o vómitos
- Sudores
- Aturdimiento o mareos
- Fatiga inusual

Estos síntomas pueden ser más sutiles en comparación con el dolor en el pecho evidente y opresivo que a menudo se asocia con los ataques cardíacos. Las mujeres pueden describir el dolor en el pecho como una sensación de tensión u opresión. Esto quizás se deba a que las mujeres suelen tener obstrucciones no solo en las arterias principales, sino también en las más pequeñas que suministran sangre al corazón; esta afección se conoce como «cardiopatía de los vasos sanguíneos pequeños» o «microangiopatía coronaria».

Los síntomas en las mujeres suelen presentarse con mayor frecuencia cuando están en reposo o, incluso, cuando están durmiendo. El estrés mental también puede desencadenar síntomas de ataque cardíaco en las mujeres.

Las mujeres suelen ir

a la sala de emergencias después de que el daño cardíaco ya se produjo, porque sus síntomas no suelen ser aquellos que comúnmente se asocian al ataque cardíaco, y porque pueden minimizar sus síntomas. Si presentas estos síntomas o si crees que tienes un ataque cardíaco, busca atención médica de emergencia inmediatamente. No conduzcas hasta la sala de emergencias a menos que no tengas otra alternativa.

Factores de riesgo de enfermedades cardíacas en las mujeres:

- Diabetes. Las mujeres con diabetes tienen mayor riesgo de enfermedad cardíaca que los hombres.
- Estrés mental y depresión. El estrés y la depresión afectan más el corazón de las mujeres que el de los hombres.
- Fumar. • Inactividad.
- Menopausia. Los niveles bajos de estrógeno después de la menopausia representan un factor de riesgo importante de enfermedad car-

diovascular en los vasos sanguíneos más pequeños (enfermedad microvascular coronaria).

• Síndrome del corazón roto. Esta afección — que habitualmente surge a partir de situaciones estresantes que causan insuficiencia grave del músculo cardíaco, aunque, por lo general, es transitoria— se presenta con mayor frecuencia en mujeres después de la menopausia.

• Algunos medicamentos de quimioterapia y radioterapia contra el cáncer pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

• Complicaciones en el embarazo. La presión arterial alta o la diabetes durante el.

• Las mujeres con enfermedades inflamatorias, como la artritis reumatoide o el lupus, también pueden tener un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

Cambios en el estilo de vida para evitar los riesgos incluyen:

- Dejar de fumar o no comenzar a hacerlo.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Mantener un peso saludable.
- Mantener una alimentación saludable que incluya cereales integrales, una variedad de frutas y vegetales, productos lácteos.

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
DOLORS 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", insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

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

Trinitas Recibe Sello de Oro por Reemplazo de Cadera Rodillas

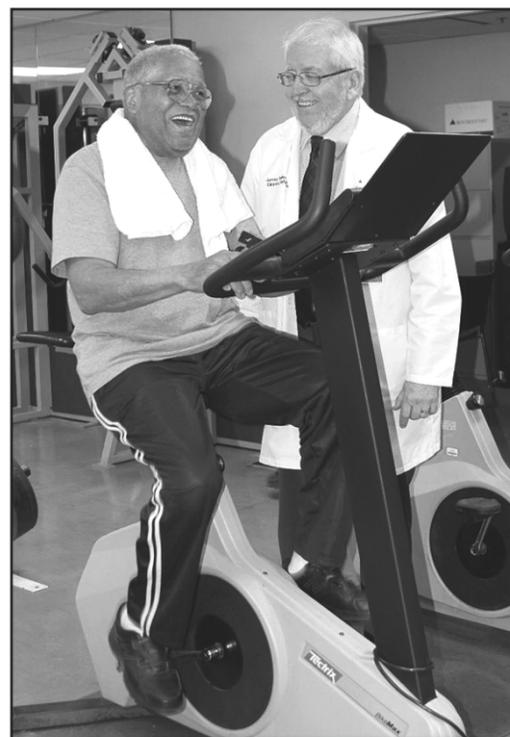
Elizabeth, NJ – Trinitas Regional Medical Center obtuvo su segundo Sello de Aprobación de Oro consecutivo de la Comisión de Articulaciones, una Certificación de Enfermedad Específica para Reemplazo Total de Caderas y Rodillas.

Trinitas fue el primero en el Condado de Union en lograr esta importante designación en 2016, y se sometió a una rigurosa encuesta, realizada por expertos de la Comisión de Articulaciones, cuyos miembros evaluaron el cumplimiento de los estándares de atención específicos de la enfermedad, para el reemplazo total de caderas y rodillas, incluidos los procedimientos pre y postoperatorios, educación del paciente, seguridad del paciente, prevención de infecciones, restauración de la función del paciente y seguimiento del paciente después del alta hospitalaria.

Esta certificación se otorga a los hospitales acreditados por la Comisión de Articulaciones, a los hospitales de acceso crítico y a los centros de cirugía ambulatoria, que se esfuerzan por elevar la calidad, la consistencia y la seguridad de sus servicios, así como la atención al paciente. Trinitas sigue siendo la única organización de salud en el condado de Union que ha recibido esta certificación.

“Esta designación es el resultado del arduo trabajo de un tremendo equipo de profesionales”, dijo James Dunleavy, Doctor en Terapia Física y Director de Servicios de Rehabilitación. “El Sello de Aprobación de Oro cubre todo nuestro programa, desde la evaluación, la cirugía y quizás lo más importante, la rehabilitación. Continúa validando que brindamos excelente atención basada en la evidencia para nuestros pacientes”, agrega.

Establecida en 2016 y otorgada por un período de dos años, la certificación específica de la enfermedad



El Dr. Dunleavy sonríe junto a un paciente actual de terapia física, en el Trinitas Regional Medical Center.

desarrolló en respuesta al creciente número de pacientes que se sometieron a una cirugía de reemplazo total de cadera o rodilla, así como al mayor enfoque en la atención al paciente, basada en la evidencia clínica de cómo se relaciona con el manejo del dolor, los problemas de calidad de vida, la limitación funcional de la movilidad y el retorno a las actividades diarias normales.

“Trinitas se complace en recibir la certificación de enfermedades específicas de la Comisión de Articulaciones, el principal organismo de acreditación y mejora de la

calidad de la atención médica en la nación”, agregó Gary S. Horan, Presidente y Director Ejecutivo de Trinitas. “Esperamos mejorar la seguridad del paciente y la calidad de la atención para el creciente número de pacientes que se someten a una cirugía de reemplazo total de cadera o rodillas”.

Para obtener más información sobre el Programa de Reemplazo Total de Articulaciones en Trinitas, llame al 908-994-5406.

Para más información sobre Trinitas Regional Medical Center, visite: www.trinitasr-mc.org (908) 994-5138.

¡Cuidese al Palar la Nieve! Medidas para Evitar Lesiones

New York y Greenwich, CT, febrero de 2019 - Ese paisaje invernal visto desde la ventana aparece, oh, tan hermoso y tranquilo, a menos que usted deba despejar la nieve de los pasillos y caminos de acceso. Entonces, la nieve puede convertirse rápidamente en un dolor en la “espalda, hombro, cuello, muñeca, rodilla, tobillo, casi cualquier articulación o músculo que se usa para extraerla”, dice el destacado cirujano ortopédico Kevin D. Plancher, MD, MPH, quien equipara pallear la nieve con el levantamiento de pesas mientras trata de caminar hacia adelante.

Como cualquier ejercicio extenuante, pallear, o incluso empujar un soplador de nieve pesado, puede resultar francamente peligroso para el músculo más crítico de todos: el corazón, especialmente en aquellos que están físicamente fuera de forma; tienen condiciones de salud subyacentes, incluyendo problemas cardíacos; o tienen 55 años o más, advierte el Dr. Plancher, quien es profesor clínico de cirugía ortopédica en el Colegio de Medicina Albert Einstein en Nueva York.

Comúnmente, las lesiones por pallear involucran los tejidos blandos del cuerpo (esguinces, distensiones y tirones de los músculos, tendones y ligamentos) y las articulaciones, especialmente la parte inferior de la espalda, el cuello y el hombro. “El esfuerzo



excesivo e incorrecto, ejerce una presión indebida sobre la columna lumbar y los tejidos blandos que la rodean, así como sobre la musculatura del rotador del hombro”, dice el Dr. Plancher.

Los expertos dicen que una pala de nieve promedio puede pesar 20 libras o más, dependiendo de la carga de la pala y del contenido de agua de la nieve. “Pallear la nieve es una actividad atlética intensa que requiere preparación, precaución, equipo adecuado, técnica correcta y sentido común”, aconseja el Dr. Plancher. “Si se hace correctamente, realmente puede ser un ejercicio beneficioso”. Pallear ayuda a quemar

varios cientos de calorías por hora.

Preparación adecuada

Caliente los músculos antes de salir a la calle. No pallear inmediatamente después de comer porque la energía necesaria se desviará hacia la digestión.

Vístase para el frío.

Precaución

No se apresure. Tome descansos frecuentes y tome mucha agua para mantenerse hidratado.

Equipo adecuado

Al igual que con cualquier deporte o ejercicio, tener las herramientas y el equipo adecuado reduce la posibilidad de lesiones. Use una pala de nieve con una longitud y un mango apropiados para su altura y tamaño de agarre. Evite las

palas de acero anticuadas que solo se vuelven más pesadas cuando están llenas de nieve.

Técnica correcta

Practique la técnica de elevación adecuada. Deje que los brazos y las piernas hagan el trabajo, no la espalda ni la columna vertebral. Mantenga la espalda recta, doble las rodillas y mantenga una postura amplia, con los pies orientados hacia la nieve que se está levantando. No tuerza la cintura ni levante la pala sobre el hombro para lanzar nieve y no sobrecargue la pala. Menos es mejor. Siempre que sea posible, aleje la nieve en lugar de levantarla.

Sentido común

Si la espalda, el hombro u otras articulaciones y músculos comienzan a sentirse estresados o se vuelven sensibles, ¡deje de pallear!

Para aquellos que hacen demasiado en poco de tiempo, el Dr. Plancher sugiere colocar una bolsa de hielo en el músculo o articulación estirada poco después de la lesión para limitar la hinchazón y la inflamación y luego, si es posible, envolverla en una venda de compresión. Eleve el área afectada para limitar el flujo de sangre hacia ella, y descanse, descanse, agregue. Si la respiración se vuelve difícil o si se produce dolor en el pecho durante la excavación, diríjase al departamento de emergencias del hospital inmediatamente.

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

