

La falta de sueño afecta el rendimiento académico en los niños

Elizabeth, NJ- El doctor Vipin Garg, un especialista que dirige el Centro de Trastornos del Sueño en el Trinitas Regional Medical Center, el 15 de marzo dictará una conferencia en la cual explicará porque el buen descanso nocturno es básico para que los niños logren óptimos rendimientos académicos en sus escuelas.

De acuerdo con los organizadores, el evento tendrá como sede el Echo Executive Plaza, una instalación ubicada en el número 899 de Mountain Ave., Suite A, Springfield, NJ.

“Si un niño tiene una respiración ruidosa mientras duerme, podría ser un signo de un trastorno serio del sueño como el síndrome de apnea obstructiva del sueño”, explicó el doctor Vipin, quien además está certificado en medicina del sueño, medicina pulmonar, medicina de cuidados críticos y medicina interna. “Esta alteración respiratoria puede resultar en disminución de oxígeno en el cerebro y por consiguiente afectar el aprendizaje en la escuela u ocasionar problemas de comportamiento.”

El médico reveló que la institución que él dirige en el Trinitas Regional Medical Center está atendiendo hoy día a un gran número de pacientes pediátricos que buscan diagnósticos y tratamiento para enfrentar trastornos del sueño.

“Entre el 2007 y el 2011 hemos experimentado un 225% de incremento en el número de estudios sobre el sueño realizados por nuestros especialistas en polisomnografía, es decir, la



El doctor Vipin Garg, quien dirige el centro para los trastornos del sueño, Comprehensive Sleep Disorders Center del Trinitas Regional Medical Center, examina a Elías Meléndez, Jr., un paciente de ocho años oriundo de Elizabeth.

prueba que se efectúa para estudiar el sueño del paciente”, declaró el doctor Vipin Garg. La polisomnografía que se realiza en los niños a partir de los 18 meses de nacido es el método de elección para diagnosticar, entre otras enfermedades, el síndrome de Apnea-Hipoapnea del sueño.

“Muchos de los pacientes vienen referidos por los pediatras y los especialistas de oído, nariz y garganta que ejercen en nuestra área”, dijo Garg.

En ocasiones son los propios padres quienes notan que sus hijos no respiran bien mientras duermen. Tal fue el caso del señor R.C. cuyo hijo de tres años tenía “respiración ruidosa” desde que nació. Él y su esposa llevaron a su hijo al Comprehensive Sleep Disorders Center del Trinitas para una eva-

luación. “Durante el sueño normal, no debe haber falta de aire. El especialista nos dijo que nuestro hijo dejaba de respirar hasta 21 veces en una hora mientras dormía. Dejaba incluso de respirar durante 30 segundos de manera que su nivel de oxígeno era bajo”, dijo el señor R.C.

Tras el estudio los médicos examinaron al niño y notaron el agrandamiento de las amígdalas por lo que recomendaron a los padres visitar a un especialista en oído, nariz y garganta. La amigdalectomía se realizó y luego el niño fue sometido nuevamente a un estudio del sueño post-quirúrgico. “Se nos permitió permanecer en la habitación con nuestro hijo mientras se realizaba el estudio del sueño. Mi esposa y yo quedamos muy contentos al saber que

la amigdalectomía había corregido con éxito su problema respiratorio. Nunca se hubiera sanado sin asistir al Comprehensive Sleep Disorders Center. Ahora duerme mucho mejor y tiene mejor humor”.

“En el Comprehensive Sleep Disorders Center del Trinitas hemos tenido mucho éxito ofreciendo soluciones médicas a los padres que se acercan porque sus hijos confrontan problemas de sueño. Hemos visto a muchos niños volver a dormir mejor, gracias a nuestras pruebas de diagnóstico y posterior tratamiento”, señaló además el doctor Garg.

Las personas interesadas en asistir a la conferencia del doctor Vipin Garg tiene que inscribirse previamente. Para realizar dicho trámite deben comunicarse al (908) 994-8939.

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
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION

560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

Traen sonrisas y esperanza a los niños del CHoNJ



Recientemente el Children's Hospital of New Jersey (CHoNJ) en Newark recibió la grata visita de ex miembros del NFL, Bill Neill, de los NYGiants y Green Bay Packers; Ryan Neill, de los Buffalo Bills y Lou Rouson, New York Giants, Mike Stephens ex jugador de Rutgers, portando 50 cestos llenos de almohadas/mascotas y mochilas para los padres. Los cestos que son parte 70,000 de la campaña de la organización Baskets of Hopes Foundation, ensamblados en Indianapolis, también incluyen cinco juegos de Fundex, un cuaderno y pluma de Vera, un bate de Lids, pelotas de football, basketball, y productos de aseo, etc. La misión de la organización es dar aliento y apoyo a los niños diagnosticados con cancer. “Agradecemos este gesto de los jugadores del NFL, dice Ann Reilly, directora de Child Life, quien también aparece en la foto.

Noticias útiles de AARP:

Encontrará excelentes recursos a su disposición al marcar el 2-1-1

¿Sabía que en Nueva Jersey hay un servicio telefónico que puede conectarlo con una multitud de recursos realmente buenos? Lo hay al marcar el 2-1-1.

En Nueva Jersey, el sistema 2-1-1 lo administra NJ 2-1-1 Partnership, una entidad subsidiaria de United Ways of New Jersey.

NJ 2-1-1 ofrece, de forma rápida y fiable, información gratuita sobre fuentes de ayuda para evitar que se ejecute su hipoteca, recibir subsidios para la compra de alimentos y el pago de servicios públicos, buscar empleo, buscar una casa refugio, encontrar una vivienda asequible, recibir servicios sociales, y obtener servicios para las personas mayores, o seguro médico, entre otras cosas. Al discar 2-1-1 se pone en contacto con un especialista que le proporciona asesoramiento sobre los programas de ayuda que ofrece a la comunidad.

La información, que también puede obtenerse por internet en <http://www.nj211.org>, y

en otro sitio web similar <http://mynjhelps.org>, ayuda a las personas a encontrar programas de asistencia pública a los que pueden tener derecho. En la dirección de internet, usted coloca sus datos financieros de manera confidencial, ya que no quedarán grabados ni los verá nadie más, y recibirá la información de los programas a los que puede acceder, los cuales se describen de forma más

amplia. Se ofrece una pre-aprobación para acceder a ocho programas, incluidos los de cupones de alimentos, Medicaid, NJ Family-Care y LIHEAP (Programa de Asistencia para Costos de Energía del Hogar para Familias de Bajos Ingresos), así como otros recursos.

Por Dave Mollen, nuevo Presidente estatal de AARP Nueva Jersey

“Manual de Supervivencia” con la Conducción de Laura Posada

Existen instrucciones para casi todo en la vida, ¿Pero dónde está el manual para vivir mejor en familia? ¿Quién nos da las instrucciones para mantener la armonía en el hogar?. En marzo Utilísima presenta una nueva producción original: “Manual de Supervivencia”

El domingo 4 de marzo, Utilísima estrenó el “Manual de Supervivencia” una nueva producción original conducida por Laura Posada, quien presenta una guía práctica para toda la familia, un manual que permite descubrir las claves para vivir mejor.

Abogada, entrenadora deportiva, esposa del querido y carismático catcher de los NY Yankees Jorge Posada y madre de dos, Laura lleva adelante este “Manual de Supervivencia”, un espacio motivador con experiencias extraordinarias, basado en situaciones familiares y de convivencia, compuesto por 13 episodios de media hora.

La labor filantrópica



Laura Posada

de Laura la ha llevado a desarrollar una especial sensibilidad por los problemas de las familias de hoy. En “Manual de Supervivencia” visita distintas familias que comparten con ella sus hábitos y problemáticas. Su experiencia como esposa y madre sumada a su entrenamiento como abogada,

son herramientas que le permiten evaluar qué rutinas no están funcionando, qué es necesario cambiar o enfrentar para salir adelante. Cada familia es un equipo, y Laura es su coach y encargada de encontrar las herramientas para mejorar sus vidas como personas. En este recorrido

Laura se encuentra con situaciones poco convencionales y diversas temáticas, desde familias monoparentales, grupos familiares apremiadas por la economía, falta de disciplina y límites para los más chicos, malos hábitos de alimentación, etc. diferentes instancias que dificultan el bienestar. Junto a ella y en cada caso la familia elaborará un ‘manual’ con recomendaciones para mejorar la calidad de vida y la dinámica del grupo.

“Buscaba una oportunidad como ésta que me permitiera compartir la experiencia que adquirí en mi vida siendo madre y esposa, para colaborar con otras familias para que tengan una vida mejor y más sana y Utilísima me ha dado la plataforma perfecta e incluso para que yo pueda aprender de las vivencias de esas familias y aplicarlas a la mía” señala Laura.

“Manual de Supervivencia” puede verse por Utilísima todos los domingos a las 9:00 PM hora del este.

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

