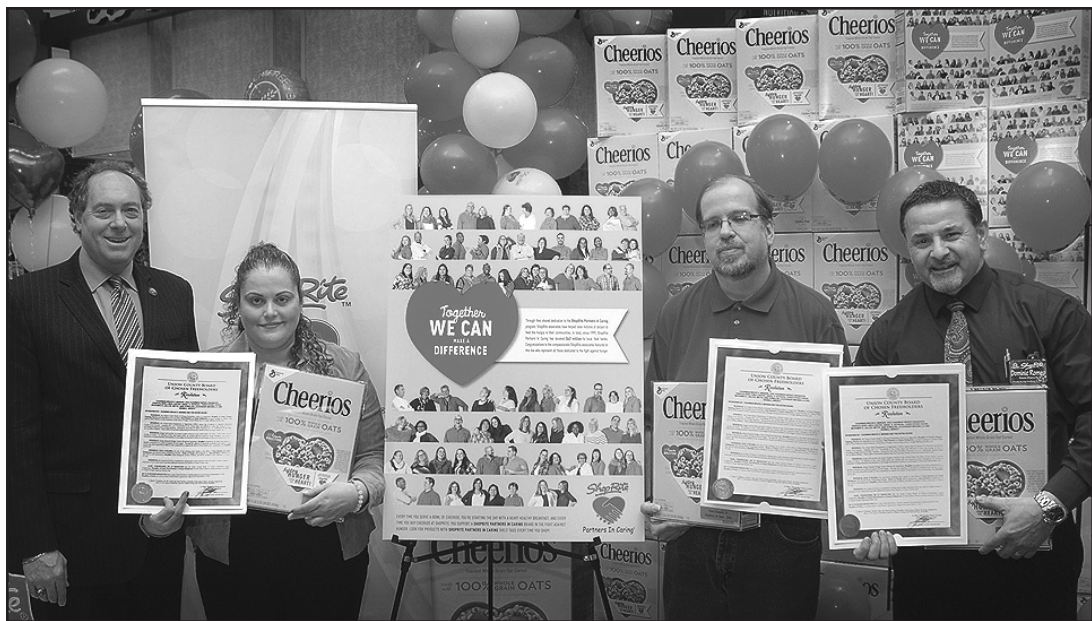


Combaten el Hambre con el Corazón



El presidente de la Junta de Freeholders del Condado de Union Bruce H. Bergen presenta resoluciones a Sandy Dellaportas y Paul Hdsall, asociados de ShopRite en Clark felicitándoles por dirigir exitosamente la campaña para combatir el hambre bajo el lema "Fighting Hunger from the Heart" (Combatir el Hambre con el Corazón), la cual recauda fondos para ser donados a obras benéficas relacionadas al tema, como los comedores comunitarios que recibieron alimentos donados durante el Mes Nacional del Hambre (el pasado Septiembre). Paul y Sandy aparecen en una edición especial de las cajas de cereal Cheerios que han estado a la venta exclusivamente en ShopRite durante el mes de marzo. También en la foto, a la extrema derecha el "manager" de ShopRite en Clark Dominic Romeo. (Foto Jim Lowney/Condado de Union).

Hágase el test de cáncer de hígado. La historia de un hombre

(NAPSM)—Gary tiene 61 años y realmente nunca tuvo problemas de salud. "Antes de esto, no puedo recordar la última vez que estuve enfermo dos veces en un año", dice.

Pero una enfermedad lo agarró desprevenido en el 2013. Cuando los médicos le sugirieron que se hiciera más pruebas, él supo que su afección era más grave de lo que inicialmente pensó. Y los resultados de las pruebas encontraron algo que nunca esperó: Gary tenía cáncer de hígado.

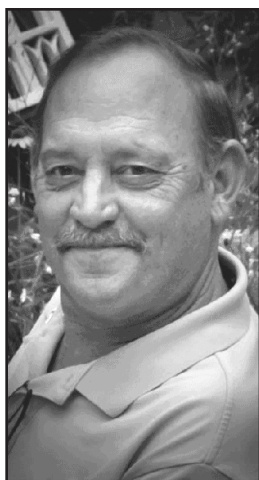
La cantidad de casos nuevos de cáncer de hígado va en aumento en los Estados Unidos. Cada año, a cerca de 28,000 personas se les diagnostica este cáncer, y 23,000 mueren por su causa, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Más hombres que mujeres presentan cáncer de hígado, el cual causa la muerte de aproximadamente el doble de hombres que de mujeres.

No hay pruebas de detección regulares recomendadas para el cáncer de hígado. "La mayoría de las personas no se enteran de que lo tienen hasta que ya está muy avanzado", dice Gary, quien vive en Atlanta, Georgia. Pero las personas pueden tomar medidas para reducir el riesgo de presentar cáncer de hígado.

"De hecho, yo tuve hepatitis C", dice Gary. "Nunca lo supe hasta que salí del hospital. El doctor me preguntó: '¿Por cuánto tiempo ha tenido hepatitis C?'. Y le dije: '¿Ni siquiera sabía que la tenía!'".

Cuando no se trata, la hepatitis, que es una infección viral del hígado, puede causar el tipo de cáncer de hígado más común.

De acuerdo con los datos disponibles más recientes, hasta 2.2 millones de personas en



Gary, quien tiene cáncer de hígado, urge a todas las personas de su edad a que aprendan más sobre los factores de riesgo del cáncer de hígado.

los Estados Unidos podrían estar viviendo con la infección crónica por hepatitis B, y hasta 3.5 millones podrían estar viviendo con la infección crónica por hepatitis C. La hepatitis C es especialmente frecuente entre personas como Gary, que nacieron entre 1945 y 1965, quienes tienen entre 50 y 70 años.

El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda que las personas en este rango de edad se hagan una vez la prueba de detección de la hepatitis C. Su médico puede ayudarlo a encontrar maneras de controlar su riesgo y tratar la hepatitis si la prueba da positiva. Las personas con hepatitis B o hepatitis C por lo general no tienen síntomas y pueden tener la enfermedad por años sin saberlo.

A los recién nacidos se les administra de manera rutinaria una vacuna contra la hepatitis B, la cual puede prevenir la infección por este virus que además puede causar cáncer de hígado. Si no se ha vacunado, pregúntele a su proveedor de atención médica para que le pongan la vacuna contra la hepatitis B.

Otros factores de ries-

go que pueden contribuir a probabilidades más altas de presentar cáncer de hígado incluyen el consumo excesivo de alcohol, la obesidad, fumar cigarrillos, la diabetes tipo 2 y otras enfermedades que afectan el hígado. Usted puede ayudar a controlar algunos de estos factores de riesgo con hábitos del estilo de vida saludables.

En la actualidad, Gary está recibiendo tratamiento para reducir los tumores que tiene en el hígado. Uno se ha reducido de manera significativa y otro se redujo tanto que las ecografías (ultrasonidos) ya no pueden detectarlo. Sin embargo, es posible que el cáncer nunca desaparezca completamente. "Algo que puedo hacer es ayudar a otras personas en el proceso de tra-

tamiento. Tal vez no puedan encontrar la cura para el cáncer de hígado conmigo, pero quizás pueda ayudarlos a encontrar una cura. También les hablo a todos mis amigos y familiares acerca de los factores de riesgo del cáncer de hígado".

Para obtener más información, llame al 1-800-CDC-INFO o visite <http://www.cdc.gov/sp/anish/cancer/liver/index.htm>. Para saber más acerca de la hepatitis C, visite www.cdc.gov/hepatitis/HCV y para obtener más información acerca del vínculo entre esta enfermedad y el cáncer de hígado, visite <http://www.cdc.gov/knowmorehepatitis>. Para saber más acerca de la vacuna contra la hepatitis B, visite <http://www.cdc.gov/vaccines/upd-vac/hepb>.

Pruebas Gratuitas de Cáncer Oral

Union County.- Para ayudar a promover la detección temprana del cáncer oral, la oficina de Administración de Salud del Condado de Union a través de la Coalición de Enfermedades Crónicas de los condados de Middlesex y Union, se ha asociado al Departamento de Salud del Municipio de Clark, al Shop Rite de Clark y al Dr. Kurt M. Krause. DMD de Krause Dental Care en Cranford, para ofrecer pruebas gratuitas de cáncer oral.

En el condado de Union las pruebas tendrán lugar en el Shop Rite de Clark, en el 76 de Central Avenue en Clark, el sábado 8 de abril de 10:00 am a 12:00 pm. Todos los asistentes participarán en una rifa de un premio cortesía del Departamento de Salud del Municipio de Clark.

"Quiero agradecerle a la Coalición de Enfermedades Crónicas, al municipio de Clark, al Shop Rite de Clark y al Dr. Krause sus esfuerzos en

sensibilizar al público sobre como reducir el riesgo de cáncer oral", dijo Bruce H. Bergen, presidente de la Junta de Freeholders del Condado de Union. "Los exámenes de detección del cáncer oral son un medio efectivo de encontrar cáncer en su etapa temprana, altamente curable".

El cáncer oral no es una enfermedad rara. Aproximadamente 49,750 personas serán diagnosticadas con cáncer oral o faríngeo cada año en Estados Unidos, y causará más de 9,750 muertes, matando aproximadamente una persona cada hora de cada día.

La buena noticia es que el cáncer oral puede ser encontrado temprano en su desarrollo, a través de una prueba simple y rápida y sin dolor. Con detección temprana, las tasas de supervivencia son altas y los efectos secundarios del tratamiento son bajos.

Para más información llame al 908-518-5620.

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

12 Consejos en el Mes Nacional de la Nutrición

WASHINGTON.

Aunque marzo es oficialmente el Mes Nacional de la Nutrición, cualquier momento es bueno para comer de una forma más nutritiva, tal y como señala la Sociedad para la Educación en Salud Pública (SOPHE). La SOPHE ofrece 12 consejos para ayudar a los latinoamericanos a comer de una forma más nutritiva.

"El Mes Nacional de la Nutrición es una oportunidad para aprender más sobre la nutrición y probar alimentos nuevos y saludables. El consumo de alimentos saludables puede ayudar a controlar el peso y reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y cáncer, que afectan sobre todo a muchas comunidades latinas", señaló la directora general de SOPHE, Elaine Auld. También ofreció los siguientes consejos:

Coma alimentos frescos. Elija marisco fresco, aves magras y alubias como fuente de proteína. Si usa carne picada, elija el 93 por ciento de carne magra molida de pavo o carne molida de solomillo de ternera.

Prepare una salsa fresca o salsa de alubias negras. La salsa que se compra en las tiendas a menudo está llena de sodio. Si planea utilizar más de una o dos cucharadas, la salsa fresca es una opción mucho mejor. El guacamole contiene grasas saludables, pero es alto en grasas y calorías.

Mida las porciones. Es fácil comer en exceso cuando uno come aperitivos. Mida el tamaño de una porción para que pueda dejar espacio para el plato principal.

Dé preferencia a los cereales integrales. El arroz integral es un grano entero y tiene más nutrientes que el arroz blanco. Utilice maíz y tortillas de trigo integral en lugar de aquellos hechos de harina. Compre



(u hornee) panes de cereales integrales y productos horneados.

Utilice el método del plato. Llene la mitad de su plato de verduras sin almidón. Llene una cuarta parte de su plato con una proteína magra. A continuación, llene otra cuarta parte de su plato con un alimento rico en almidón, como alubias o arroz integral.

Utilice métodos de cocción saludables. Haga el pollo, el pescado o las verduras a la parrilla. También puede probar a cocerlos en el horno, cocinarlos al vapor o asarlos. Es mejor utilizar pequeñas cantidades de aceite vegetal, aceite de oliva o aceite en un pulverizador.

Las alubias son una gran fuente de proteínas. Use alubias secas cuando pueda. Tienen menos sodio que las variedades enlatadas. Vacíe y enjuague siempre las alubias enlatadas para eliminar el exceso de sodio. Si va a comprar alubias refritas enlatadas, compre variedades sin grasa. O hágalas usted mezclando alubias

negras o pintas enteras en un procesador de alimentos con especias.

No se pase con el queso. El queso contiene una alta cantidad de grasas saturadas y sodio. El queso fresco es una buena opción si se usa con moderación. También puede probar los quesos de bajo contenido en grasa.

Reemplace la crema agria por opciones más saludables. El yogur griego o normal sin materia grasa tiene un sabor y textura similar al de la crema agria, pero con muchas menos calorías y grasas.

Disminuya el tamaño de las porciones cuando coma fuera. Si come fuera, divida la comida con otra persona, coma la mitad de la comida y llévase a casa lo que sobre o pida porciones de un tamaño para niños.

Coma frutas y verduras entre horas. Tenga un bol de frutas sobre una mesa o encimera para fomentar un aperitivo saludable. Corte las verduras con antelación y prepare paquetes.

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

