

Qué Hacer y Qué no Ante el Virus Corona

Por la Dra. Jane M. Orient

(Colaboradora y autora: Jane M. Orient, Directora Ejecutiva de la Asociación de Médicos Cirujanos de Estados Unidos)

Algunas de las opiniones expresadas aquí son controvertidas. Entonces, pregúntele a su médico. Espero que tenga uno, no sólo el que le ofrece su seguro de salud o el "proveedor" de la clínica minorista.

No se asuste. Eso siempre es un buen consejo. Si usted, como la economía mundial, opera con inventarios justo a tiempo y no tomó el consejo de abastecerse hace semanas, no se una a una multitud en una gran tienda minorista. Alguien, sin duda, está infectado. Además, existe el riesgo de ser pisoteado o herido en una pelea a puñetazos por el último rollo de papel higiénico. La mayor parte del mundo sobrevive sin ese artículo de lujo. Si no tiene arroz, frijoles o pasta en la despensa, es más grave, pero debe evitar las turbas, si es posible. Los lugares para llevar comida a casa y las ventanillas para personas manejando automóviles están en auge.

No trate la fiebre sin el consejo de un médico. La fiebre no es una enfermedad. Es un importante mecanismo de defensa. Las fiebres muy altas (por ejemplo, 105 grados Fahrenheit) pueden causar daño cerebral y los niños pueden tener convulsiones. Pero no tome Tylenol o Ibuprofeno a la primera señal de fiebre. Muchas de las víctimas mortales en la pandemia de 1918 podrían haber sido consecuencia del uso intensivo de aspirinas. Al igual que la aspirina, los antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDS) populares, como el Ibuprofeno, también tienen efectos perjudiciales sobre la coagulación de la sangre. Pruebe baños

de esponja tibios, para mayor comodidad.

No se apresure a vacunarse contra la gripe. Lo sé, muchos médicos y autoridades de salud pública instan a todos a hacer esto. La influenza puede matarlo, y la vacuna contra la gripe disminuye ese riesgo en un 30% a 60%, pero hay evidencia de que puede empeorar el COVID-19: la epidemia de SARS anterior y la investigación de laboratorio. Como con tantas cosas en medicina, tenemos que jugar a las probabilidades.

No vaya a la sala de emergencias, ni a la atención de urgencias, a menos que esté gravemente enfermo. Habrá gente enferma allí, y puede que se contagie de algo. También podría terminar con una gran factura; por ejemplo, por una tomografía computarizada, que realmente no necesitaba.

Y, si tiene gripe o un resfriado o COVID-19 y no necesita líquidos intravenosos u oxígeno, no pueden hacer nada por usted. Las líneas telefónicas de asesoramiento podrían ser de gran ayuda.

No vaya a eventos con mucha gente, especialmente, en interiores de salas con poca ventilación. Quedarse en casa es bueno.

No exija hacerse la prueba, ni confíe en los resultados. Las pruebas aún son escasas y poco precisas. Si tiene un riesgo bajo, es probable que una prueba positiva sea un falso positivo. Y, si está infectado, la prueba puede ser negativa al principio. Necesitamos muchas más pruebas, principalmente, para el monitoreo de la salud pública.

No desperdicie. Los medicamentos vencidos, probablemente, aún están en buen estado. La mayoría de las drogas o ingredientes esenciales se fabrican



Dra. Jane M. Orient

en China y se están agotando los suministros. Las máscaras (también hechas en su mayoría en China) están destinadas a ser desechables; pero, probablemente, no se puedan reemplazar (lea más abajo).

No se toque la cara, ni los ojos. Eso es muy difícil: prevenir eso es una función de una máscara y una adecuada protección para los ojos.

No caiga en estafas de Internet o softwares malintencionados (malware). Los vendedores ambulantes siempre estarán cerca para tratar de sacar provecho del pánico. Un nuevo tipo de virus malicioso es el "malware", incrustado en sitios que aparecen en una búsqueda de información. (Si desea encontrar el panel de casos y muertes de la Universidad Johns Hopkins, vaya al sitio web de la universidad, no busque en Google el "mapa de coronavirus"). Ahora, algunos "sí haga":

Prepárese para cuidarse a sí mismo y a su familia. Asegúrese de tener un termómetro para la fiebre, guantes desechables, bolsas de basura de plástico y artículos de limpieza. Es bueno tener un oxímetro de pulso, disponible en muchos lugares por alrededor de 40 dólares, para controlar los niveles

de oxígeno.

Limpie y desinfecte con frecuencia superficies, como manillas de puertas, teléfonos, teclados de computadoras, inodoros y topes de mesetas de cocina. El virus puede persistir allí durante días.

Recuerde que la luz solar es el mejor desinfectante. Si no tiene una lámpara ultravioleta de bolsillo (están o estaban disponibles en Amazon), intente sacar al sol cosas, como máscaras o papel moneda. La idea debe ser rigurosamente probada; pero, en tiempos de necesidad, es posible que tenga que adivinar.

Lávese las manos con frecuencia y use desinfectante para manos. Con el SARS-CoV-2, la mayoría de los desinfectantes funcionan, incluidos los desinfectantes a base de alcohol al 70 por ciento.

Si puede, ponga una máscara sobre las personas enfermas. Para protegerse, necesita como mínimo una máscara N95 y algo que cubra los ojos.

Tome sus vitaminas. La mayoría de las personas pueden tener deficiencia de vitamina D. Su necesidad de vitamina C aumenta con la infección. Se enviaron unas 50 toneladas de vitamina C a Wuhan, y se están realizando estudios de efectividad.

Obtenga sus medicinas esenciales por 90 días; la cadena de suministro depende de China. Si su plan de salud no lo cubre, considere pagar en efectivo. Puede obtener un buen precio con un cupón en el sitio de Internet www.goodrx.com.

Proteja su sistema inmunológico, con un sueño adecuado, ejercicio, aire fresco y dieta, especialmente evitando el azúcar, si se siente enfermo. Ayude a sus vecinos y sea responsable de proteger a los demás y a usted mismo del contagio.

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

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



Estimule su Sistema Inmunológico



Una alimentación sana rica en fruta y verdura que aportan fibras, vitaminas y minerales, y con alimentos ricos en bacterias vivas como el yogur son tus mejores aliados.

No te olvides de la importancia de la hidratación, beber agua a lo largo del día ayuda a mantener las funciones básicas y previene la bajada de defensas por deshidratación.

Si además te armas con alimentos con propiedades antisépticas como el ajo, la cebolla, el jengibre, el tomillo, o el limón, las infecciones serán más leves y podrás mantener la salud todo el año.

En esta lista puedes encontrar los alimentos que te ayudan a cuidar tu sistema inmunológico y reforzar tus defensas con la frecuencia con la que debemos tomarlos y en qué recetas se pueden utilizar.

Recuerda que con los alimentos puedes cuidar la microbiota intestinal; una de las mejores bar-

reras de defensa natural.

Kiwi: Vitamina C, Fibra; 3-4 veces/semana. Al natural, mermelada.

Brécol: Isotiocianatos, folatos, vitamina C; 2-3 veces/semana; Cocidos con aceite de oliva.

Berros: Isotiocianatos, vitamina C, potasio; 2-3 veces por semana; En ensalada con pasas y nueces.

Perejil: Vitamina C, clorofila; Al gusto; Como aliño; pesto o salsa de yogur.

Yogur: probiótico Bacterias probióticas; 2-3 al día. Con miel y nueces.

Tofu: Fitoestrógenos, proteínas; 1-2 veces por semana; Sustituye a carne, huevo o pescado.

Ternera magra: Zinc, hierro, vitamina B12; 2 veces por semana; A la plancha, en tiras al wok con sésamo.

Espinacas: Carotenos, ácido fólico; 2 veces por semana; En ensalada o cocidas al vapor con aceite de oliva.

Mostaza: Glucosinolatos; Al gusto; Como aliño de pescados y carnes.

Chocolate amargo:

Flavonoides antioxidantes; 1 onza al día; Sólo y puro para picoteos por ansiedad.

Té verde: Polifenoles, 1-2 tazas al día 1 cucharada por taza, 2 minutos de repos,

Zumo de cranberries: Proantocianidinas; Varias veces a la semana, Como refresco muy frío

Ajo: Sulfuro de alilo-1-3 dientes al día. Para saltear platos.

Remolacha: Betaina, magnesio, hierro, fósforo, potasio; 2-3 veces por semana. En ensalada o en zumo.

Ostras: Zinc, vitamina B12 y hierro -1 vez por semana en temporada. Al natural con zumo de limón

Huevos biológicos: Proteínas, vitaminas B, hierro, zinc; 3-4 veces por semana. Cocidos o en tortilla francesa.

Setas: Calcio, hierro, vitamina B, zinc; 2-3 veces por semana. Rehogadas con arroz integral

Limón: Potasio, vitamina C; 1 al día. Al natural o en zumo en ayunas.

Centro de Pruebas del Estado para CD-19 en Kean University

El lunes pasado, la Junta de Freeholders del Condado de Union, junto con socios gubernamentales, educativos y de atención médica, abrió la primera instalación estatal del condado para la prueba del virus COVID-19 en la Universidad de Kean.

Las horas regulares del Centro son de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. Este Centro sólo se encuentra disponible para personas residentes del Condado de Union que conduzcan su auto hacia las instalaciones, con una receta de su médico. La prueba es gratis.

Las pruebas se realizan solo con cita previa y debe estar registrado a través de su médico o proveedor de atención médica. Los residentes del condado de Union, los primeros respondedores del condado de Union



y el personal esencial, a quienes su médico o proveedor de atención médica les haya ordenado que se realicen la prueba de COVID-19, deben recibir una receta y su médico o proveedor de atención médica deben registrarlos en un portal seguro donde recibir una cita

para el "drive-through". Esta es la única forma de recibir una cita para hacerse la prueba. Para la seguridad, salud y seguridad de los voluntarios en el sitio, la ubicación de la prueba no permitirá que los pacientes sin vehículos ingresen al campamento, incluso con una

receta y cita válidas. Si no tiene su propio medio de transporte, hable con su proveedor de atención médica antes de programar una cita.

Además, si cree que puede tener síntomas de COVID-19, existe una herramienta de auto-evaluación que debe

utilizar que ha sido desarrollada por el Estado de New Jersey. Esta herramienta lo ayudará a determinar qué medidas puede tomar para proteger su salud y la de sus seres queridos y ayudará a determinar si debe hacerse la prueba de COVID-19 y si puede acceder a ella en <https://self.covid19.nj.gov/>

La instalación de tránsito del Condado de Union COVID 19 está siendo administrada por el Condado a través de una asociación con el Overlook Medical Center (Atlantic Health System) en Summit, el Trinitas Regional Medical Center en Elizabeth y el Hospital Robert Wood Johnson University (RWJ Barnabas Health) en Rahway La Junta de Freeholders, el Administrador del Condado y su personal trabajaron con los senado-

res estatales Joseph P. Cryan, Nicholas P. Scutari, la oficina del gobernador Phil Murphy, la Universidad de Kean y

el Departamento de Salud del Estado de Nueva Jersey para poner en línea las instalaciones.

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

