

El Senado aprobó legislación de Codey "Mes de concientización de la Salud Mental"

Trenton- La legislación patrocinada por el senador Richard J. Codey, que designaría el mes de Mayo de cada año como "Mes de Concientización sobre la Salud Mental" en Nueva Jersey, fue aprobada el lunes por el pleno del Senado.

La resolución (SJR-62) tiene como objetivo aumentar la concientización en el público sobre la enfermedad mental, eliminar el estigma, el temor y el malentendido sobre dicha condición y promover el tratamiento. La resolución también pide al Gobernador que emita una proclamación anual pidiendo a los funcionarios públicos y a los residentes de Nueva Jersey que observen el mes desinadando con actividades y programas apropiados.

"Los problemas de salud mental no discriminan y no lo deberíamos hacer", dijo el senador Codey (D-Essex, Morris), quien por muchos años aboga en favor de



Senador Richard J. Codey

los residentes con enfermedades mentales y discapacidades de desarrollo. "Al crear un público informado, podemos superar retos difíciles que enfrentamos para así poder reducir el estigma, temor y falta de entendimiento asociado con la enfermedad mental y aumentar las

posibilidades para aquellos que están sufriendo en silencio y obtener ayuda".

La investigación enfocada en Nueva Jersey indica que aproximadamente 242,000 adultos, o el 3.6% de adultos, en 2013 a 2014 sufrieron una enfermedad mental seria en el año anterior.

Aproximadamente uno de cada cinco adultos en la nación, o 43,8 millones de personas, experimentan un estado de salud mental diagnosticable en un año determinado como depresión, ansiedad, trastorno bipolar, esquizofrenia o trastorno de estrés posttraumático y aproximadamente uno de cada cinco jóvenes de 13 años a 18 años enfrentan un trastorno mental grave en algún momento de su vida.

Además, un 26% de los adultos sin hogar en la nación que permanecen en refugios viven con enfermedades mentales graves, y más de la mitad de los adultos que sufren un trastorno por uso de sustancias también tienen una enfermedad mental.

Desde 1949, el mes de mayo ha sido designado como Mes de Concientización de la Salud Mental a nivel nacional.

La resolución fue aprobada por el pleno del Senado con una votación de 37-0.

Buscan Voluntarios de Apoyo a Víctimas de Violación

Union County.- La Junta de Freeholders del condado de Union se complace en anunciar que patrocinará un cursillo de entrenamiento gratis para personas interesadas en convertirse en Defensores Confidenciales de Violencia Sexual (siglas en inglés: CANVAs).

El entrenamiento cualifica a los voluntarios a responder llamadas y ofrecer apoyo en persona a través del Rape Crisis Center (RCC), un programa que ha estado funcionando hace tiempo en el Departamento de Servicios Humanos del condado de Union. El Rape Crisis Center ha estado proporcionando orientación confidencial y fidedigna a las víctimas de violencia sexual desde 1984.

"La violencia sexual impacta no solo a la víctima, sino también a todos aquellos a su alrededor. Nuestros defensores voluntarios ayudan a restaurar una sensación de comunidad y autoestima a residentes del condado de Union que se enfrentan a una crisis seria. La Junta de Freeholders está sumamente orgullosa de estos voluntarios que prestan un valioso servicio a las personas necesitadas", dijo Bruce H. Bergen, Presidente de los Freeholders. "Si usted está buscando una actividad de voluntario valiosa, le

pido que se ponga en contacto con el Rape Crisis Center sobre el próximo programa de entrenamiento".

El próximo cursillo de entrenamiento comenzó el martes 4 de abril y continuará por 16 sesiones los martes y los jueves de 6:00 a 9:30 pm, hasta el 25 de mayo. El cursillo le da a los voluntarios capacitación en consejería de crisis y asesoramiento médico/legal en un ambiente apoyo y empatía.

Las clases tendrán lugar en las oficinas del Rape Crisis Center en Westfield, localizadas en el edificio Colleen Fraser en el 300 de North Avenue East.

Los voluntarios deben ser residentes de por lo menos 18 años de edad. Deben tener la licencia de conducir y su propio vehículo. Antes de empezar el entrenamiento los voluntarios deben venir a las oficinas del Rape Crisis Center para una entrevista informal.

Para más información, y para solicitar una entrevista llame al 908-233-7273. También puede obtener información visitando a www.union-countyraperiscenter.blogspot.com

Diga Lo Lei En LA VOZ
www.lavoznj.com

Entrenamiento de Prevención de Suicidios a Voluntarios

Westfield, NJ.- ¿Es usted un buen oyente y compasivo? ¿Quiere hacer una diferencia en la vida de alguien que está en crisis?

La línea de escuchar crisis llamada "Caring Contact" ofrecerá entrenamiento en "Excelencia en Escuchar" desde fines de marzo en la Primera Iglesia Bautista en el 170 de Elm Street en Westfield. Las clases duran tres horas una noche a la semana, más un fin de semana completo, finalizando el 12 de junio.

Este galardonado entrenamiento le permitirá a los graduados convertirse en oyentes voluntarios en línea directa, ayudando a personas en crisis y tal vez salvar una vida.

"Caring Contact" es una línea directa de crisis - que ha sido premiada - con personal voluntario, proporcionando apoyo y entrenamiento en el centro y norte de New Jersey. Más de 100 voluntarios respondieron a casi 9,000 llamadas de personas en crisis, teniendo ideas suicidas, o simplemente sintiéndose deprimidos y solos el año pasado.

En el programa, los voluntarios reciben 52 horas de entrenamiento comprensivo en escuchar "activamente". Además, los voluntarios reciben una certificación en Primeros Auxilios de Salud Mental, y en Intervención en Suicidios. Los voluntarios desarrollan la habilidad de escuchar activamente, evaluar

las necesidades de alguien en crisis y proporcionar empatía y apoyo.

El costo es \$299, que incluye los materiales y la cuota de certificación.

Este entrenamiento también es excelente para aquellos que no deseen convertirse en voluntarios, pero son padres, maestros, trabajadores sociales, consejeros, clérigos, administradores de negocio, y líderes de grupos comunitarios.

La tasa de suicidios en Estados Unidos ha estado creciendo todos los años a partir de 1999, subiendo más de un 24% entre 1999 y 2014. Cada 13.7 minutos alguien en los Estados Unidos muere en un suicidio y más de 42,000 personas murieron en el 2013, incluyendo a 4,600 jóvenes. El suicidio es la segunda causa de muerte en las edades de 10 a 24, y 4 de cada 5 jóvenes que intentan suicidarse han dado señales claras de advertencia.

Las investigaciones han demostrado que el entrenamiento en prevención de suicidios resulta en un estable y significativo aumento en la preparación de un aprendiz de intervenir con una persona en riesgo.

Si está interesado en matricularse para el entrenamiento, visite a <http://caringcontact.com/volunteer-listener-application>

Si usted está en crisis, o necesita que alguien lo oiga, llame al 908-232-2880.

Para más información visite a

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", insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

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

Prevenir el cáncer no es solo parte de mi trabajo, ¡sino de mi salud también!

por Lisa C. Richardson, MD, MPH

(NAPSM)—Como madre, esposa, doctora y directora de la División de Prevención y Control del Cáncer, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), se pueden imaginar que me mantengo bastante ocupada. Por lo que hasta para mí sería fácil caer en la tentación de dejar mi salud para lo último. Como oncóloga, sé que eso no está bien. Al ser la persona encargada de cuidar la salud de mi familia, me doy cuenta que tengo que practicar lo que predico, y eso significa prevenir el cáncer.

Cumplir 50 años fue un buen recordatorio de que tengo que hacerme algunas pruebas de detección del cáncer. No solo las mujeres, sino todas las personas de 50 años o más necesitan hacerse pruebas de detección del cáncer colorrectal (colon) en forma habitual. Casi todos los cánceres colorrectales empiezan como pólipos, o crecimientos anormales de tejido en el colon o recto. Las pruebas de detección pueden ayudar a encontrar estos pólipos para que se puedan extirpar antes de que se conviertan en cáncer. Así es, las pruebas de detección pueden en efecto prevenir el cáncer antes de que empiece.

También programé mi mamografía. El cáncer de mama es el segundo cáncer más común entre las mujeres, después del cáncer de piel. El riesgo de presentar cáncer de mama aumenta con la edad en las mujeres. Las recomendaciones actuales son que las mujeres de 50 a 74 años de edad se hagan una mamografía (una radiografía de las mamas o los senos) cada dos años. La decisión de hacerse pruebas de detección del cáncer de



Lisa C. Richardson, MD

mama antes de los 50 años la deben tomar las mujeres con su médico.

Hay varias pruebas de detección para las que necesitamos recordatorios; por ejemplo, le pregunté a mi médico cuándo me hice la prueba de Papanicoláu más reciente. Se recomienda hacerles pruebas de Papanicoláu cada 3 años a las mujeres de 21 a 65 años, pero también hay otras opciones de pruebas. Este es otro ejemplo en donde las pruebas y la detección temprana pueden realmente prevenir el cáncer.

Aunque no todos los cánceres se pueden prevenir, todas podemos tomar medidas para ayudar a mantenernos sanas. Le pido que si usted fuma, deje de ha-

cerlo ahora, los CDC ofrecen recursos de ayuda gratuitos. El cáncer de pulmón es el asesino principal de mujeres entre los cánceres. Si usted tiene más de 55 años y fuma en la actualidad o dejó de fumar en los últimos 15 años, pregúntele a su médico sobre las pruebas de detección del cáncer de pulmón.

También tengo cuidado de protegerme la piel cuando salgo al aire libre. Le recuerdo a mi hijo lo fácil que es usar filtro solar, ponerse ropa protectora o resguardarse en la sombra si es posible. Casi 5 millones de personas reciben tratamiento contra el cáncer de piel cada año en los Estados Unidos. El cáncer de piel puede ser una enfermedad grave, costosa y a veces hasta mortal. Afortunadamente, la mayoría de los cánceres de piel se pueden prevenir.

Así como les pido a mis familiares, amigos y vecinos que tomen medidas contra el cáncer, ¡la reto a que usted haga lo mismo!

Infórmese más sobre las pruebas de detección y prevención del cáncer en el sitio electrónico www.cdc.gov/spanish/cancer.

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

