

Feria de salud y estilo de vida en Elizabeth



La ciudad de Elizabeth realizó una feria de salud bajo el lema "Step into a Healthier Lifestyle" el pasado 10 de abril, 2015, en los salones del primer piso del ayuntamiento municipal. En el mismo se ofrecieron diferentes exámenes de rutina para la salud (presión sanguínea, nivel del colesterol, etc); vacunas para adultos, información sobre cómo manejar un estado de tensión emocional (estrés), programa de membresía de YMCA, información sobre el seguro de salud de AARP y mucho más.

Fue un numeroso el que acudió a este programa fue auspiciado por el Dept de Salud y Servicios Humanos de la ciudad de Elizabeth, ofrecido a los empleados municipales y público en general.

Las enfermeras empleadas por el Departamento de Salud de la Ciudad que asistieron al público: Karen Schadt, RN; Angela Gwizdz, RN; Angélica Rodríguez, RN; Andera Topping, instructora de salud; Karen Ziobro, RN. (Fotos LA VOZ/Jay Davis).



La enfermera Peggy Custode, Técnica de Clínica Renal del Trinitas, toma la presión a Stanley Neron, mientras o Maria Carvalho espera su turno. Ambos son miembros de la Junta Escolar de la ciudad de Elizabeth.

Contat We Care aconseja sobre la depresión y evitar suicidios

Como abril es el mes nacional de la concienciación sobre el estrés, la agencia Contact We Care está compartiendo consejos para evitar y reducir las tensiones de la vida diaria. Contact We Care, con sede en Westfield, es una institución dedicada a prevenir el suicidio que, además, opera una línea telefónica directa donde atiende a las personas en situaciones de crisis. Contact We Care también ofrece capacitación sobre el tema a grupos comunitarios y empresas.

Según la agencia Federal de Salud Ocupacional (FOH), el estrés a largo plazo puede condu-

cir a una amplia gama de enfermedades como dolores de cabeza, problemas estomacales y depresión. Incluso puede aumentar el riesgo de enfermedades graves como los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades cardíaca. El estrés también provoca que las hormonas supriman funciones relacionadas con la digestión y el sistema inmunológico, dejando a las personas más susceptibles para las enfermedades.

La Asociación Americana para la ansiedad y la Depresión ofrece estos consejos específicos:

- Tómese un tiempo de descanso. Practique yoga, meditaciones, reci-

ba un masaje o aprenda técnicas de relajación.

- Ingiera alimentos balanceados y no se salte ninguna comida. Y también tenga siempre a mano aperitivos saludables y capaces de aumentarle la energía.

- Limite el alcohol y la cafeína, sustancias que pueden agravar la ansiedad y desencadenar ataques de pánico.

- Duerma lo suficiente. Cuando estamos estresados su cuerpo necesita sueño y descanso adicional.

- Haga ejercicio a diario para ayudarlo a sentirse bien y mantener su salud.

- Respire profundamente. Inhale y exhale lentamente.

- Cuente hasta 10 lentamente. Repita, y cuente hasta 20 si es necesario.

- Haga todo de la mejor manera lo posible sin afectarse por no haber podido lograr la perfección. Pero sienta orgulloso por haberse acercado a la meta.

- Ponga su estrés en perspectiva: ¿Es realmente tan malo como usted piensa?

- De la bienvenida al buen humor. Unas buenas carcajadas le hacen el camino menos largo y más placentero.

- Mantenga una actitud positiva. Haga un esfuerzo para reemplazar los pensamientos negativos por positivos.

- Involucrarse. Las

actividades de voluntariado u otras iniciativas permiten estar activo en su comunidad y facilita una red de apoyo. Igualmente le da un descanso del estrés cotidiano.

- Aprenda lo que desencadena su ansiedad. ¿Es el trabajo, la familia, la escuela o cualquier otro asunto que pueda identificar? Escriba en un diario todo cuando siente mientras permanece estresado o ansioso y descubra el patrón común.

- Hable con alguien. Dígame a sus amigos y familiares que se siente abrumado y hágales saber cómo pueden ayudarle. Hable con un médico o terapeuta en busca de ayuda profesional.

La organización Contact We Care atiende a las personas que viven en la parte central y norte de New Jersey. Es además una respuesta primaria para las personas de nuestra área que llaman a la línea nacional de prevención del suicidio 1-800-273-TALK o al 1-800-SUICIDE.

Cualquier persona interesada en convertirse en voluntario de Contact We Care o conocer más sobre la organización debe ponerse en contacto con la directora de programas Sue Fasano, mediante el número telefónico 908-301-1899 o escribiendo a sue.fasano@contactwecare.org.

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

ABOGADOS

ARIEL ALVAREZ, Esq.

Oficina Legal
 • Reclamo por Incapacidad al Seguro Social
 • Divorcios • Accidentes
 • Resbalones y Caidas
 • Negligencia • Inmigración • Querrelas Legales
 (908) 583-5454
 500 North Wood Ave., Linden

MEDICOS

DR. PEDRO GUTIERREZ

CIRUJANO GENERAL
 464 NORTH AVE., ELIZ.
 (908) 351-0790
 Aceptamos Mayoría de Seguros

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

Buscan disminuir estancias largas en los hospitales

Una comisión asesora del Congreso declaró que la prevista revisión sobre los pagos de Medicare a los hospitales con atención a largo plazo no es lo suficientemente profunda.

El panel asesor del Congreso pidió incluso más cambios para desalentar los incentivos financieros que reciben los hospitales.

Los hospitales de atención a largo plazo reciben pagos más pequeños por visitas cortas, pero si los pacientes permanecen en la institución un determinado número de días entonces los pagos recibidos por el hospital son mucho más grandes.

Eso le da a los hospitales un fuerte incentivo económico para mantener a los pacientes hasta que califiquen para los pagos más altos, explicó la Medicare Payment Advisory Commission (MedPAC).

La revisión planificada de Medicare tiene por objeto limitar el número de pacientes que califican para estancias más altas en los hospitales. Pero un análisis realiza-

do por medios de prensa estadounidenses sugiere que las nuevas normas de Medicare no tendrían mucho efecto en los hospitales y en los incentivos que reciben.

La industria hospitalaria enfrenta ahora a un conjunto de nuevas reglas de pago que comenzarán a tener efecto a finales de este año. El propósito de las medidas es hacer frente o disminuir los costos generales. Entre los cambios aparecen los hospitales que recibirán los pagos más altos sólo en el caso de pacientes que han estado en cuidados intensivos durante al menos tres días o quienes están en respiradores durante al menos 96 horas durante su estancia. Esas normas podrían reducir el número de pacientes y por tanto disminuir los pagos que reciben los hospitales de atención a largo plazo.

El panel asesor del Congreso dijo sin embargo que las nuevas normas deben ir más allá. El MedPAC recomienda que sólo los pacientes que permanezcan en

cuidados intensivos durante un mínimo de ocho días sean quienes deban tener derecho a pagos más altos.

Funcionarios de Medicare y representantes de la industria dicen que las nuevas reglas podrían implicar que menos pacientes cumplan los criterios para los pagos más altos y que probablemente sólo los pacientes gravemente enfermos podrían requerir estancias más largas.

Un análisis de las reclamaciones a Medicare muestra sin embargo que los hospitales siguieron ese patrón incluso para los pacientes que cumplían con los nuevos criterios.

Entre el 2008 y el 2013 los hospitales han dado de alta a seis veces más pacientes el día en que calificaban para pagos elevados.

En general, el 25% de los pacientes son dados de alta durante los tres días posteriores para la calificación de pagos elevados. El nuevo análisis afirma que los hospitales podrían haber también dado de alta a otros 22% de los pacientes.

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



Lic. Altigracia Núñez

Altigracia Núñez & Asociados

¿Has sido lesionado por la negligencia de otro?

- Llama a los expertos en materia de accidentes

¡No tengas miedo! Tu estado migratorio NO te impide demandar

Altigracia Núñez & Asociados, somos los abogados que te pueden entender y te van a resolver tu caso.

Somos especialistas en casos de construcción, negligencia médica, accidentes de vehículo, caída en la acera y todo tipo de accidentes.

Altigracia Núñez & Asociados, Nuestra Consulta es Gratis. Estamos a tu servicio en las Oficinas de New Jersey y New York.

973 593-6932 (New Jersey) 212-785-0800 (New York)