

“Caring Contact” Entrena a Estudiantes Universitarios en Prevención de Suicidios



El grupo de estudiantes de Drew University que recibió entrenamiento en la prevención de suicidios.

Westfield, NJ.- “Caring Contact”, la línea directa de crisis de Westfield recientemente proporcionó entrenamiento de intervención en los suicidios a trabajadores sociales de Perth Amboy y a estudiantes de la Universidad de Drew.

La Línea Directa capacitó a más de 30 trabajadores sociales en el Centro de Salud Mental George J. Otlowski Sr. en Perth Amboy, y a 16 estudiantes en el campus de la Universidad Drew en Madison.

El entrenamiento de dos horas es parte de un programa de entrenamiento integral que Caring Contact ofrece a grupos comunitarios en el centro y norte de New Jersey. Además de trabajadores sociales y

estudiantes universitarios, la capacitación es apropiada para profesionales de la salud mental, educadores, grupos comunitarios, miembros del clero, líderes empresariales, y organizaciones de padres, de acuerdo con Janet Sarkos, la Directora Ejecutiva de “Caring Contact”.

“Caring Contact” es un programa galardonado de ayuda y atención de crisis formado por voluntarios que proporciona una línea telefónica directa que brinda apoyo y atención activa en el centro y norte de New Jersey. Más de 100 voluntarios contestan casi 9,000 llamadas cada año de personas en crisis, que tienen ideas de suicidio o que simplemente están

deprimidas.

“En Caring Contact ofrecemos una variedad de entrenamientos desde este curso de dos horas en prevención y atención al suicidio, hasta una capacitación más profunda como Excelencia en Escuchar, Primeros Auxilios en Salud Mental, y Prevención de Suicidio en Adolescentes, hasta un programa de tres meses que abarca todos nuestros entrenamientos para nuestros voluntarios”, dijo Sarkos. “Podemos personalizar nuestro entrenamiento para satisfacer las necesidades de cualquier grupo que pida nuestra asistencia”.

Todos aquellos interesados en aprender más o programar un entrenamiento debe ponerse

en contacto con Sarkos llamando al 908-301-1899, o visitando a janet.sarkos@caringcontact.org.

Caring Contact, que sirve en el centro y norte de New Jersey responde a las llamadas a la línea nacional de prevención de suicidio (1-800-273-TALK o 1-800-SUICIDE) que se originan en New Jersey. Las personas que llaman también pueden comunicarse con Caring Contact llamando al 908-232-2880.

Para más información visite el sitio www.caringcontact.org y los que desean información de cómo ser voluntarios deben visitar al sitio electrónico www.caringcontact.org/give-support/volunteer.

Autismo: cuidado con las terapias y los productos potencialmente peligrosos

Una cosa que es importante saber sobre el autismo sin andarse con rodeos es que el autismo no tiene cura, así que los productos o tratamientos que afirman “curar” el autismo no funcionan como dicen. Lo mismo es cierto para muchos productos que afirman “tratar” el autismo o los síntomas relacionados. Algunos pueden conllevar riesgos significativos para la salud.



La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) desempeña una función importante en advertirle a estas empresas que no hagan afirmaciones indebidas sobre el uso indicado de sus productos como un tratamiento o una cura para el autismo o para los síntomas relacionados.

Acerca del autismo Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), aproximadamente 1 de cada 68 niños han sido identificados con un trastorno del espectro del autismo (TEA). Y se informa que los TEA se presentan en todos los grupos raciales, étnicos y socioeconómicos, y son alrededor de

4.5 veces más comunes entre los niños (1 de cada 42) que entre las niñas (1 de cada 189).

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) describen a quienes padecen autismo como niños que tienen dificultades con la interacción social, presentan problemas con la comunicación tanto verbal como no verbal, exhiben comportamientos repetitivos, y tienen intereses reducidos y obsesivos. Los efectos de estos comportamientos pueden ser desde leves hasta incapacitantes.

“La severidad y los síntomas del autismo varían”, explica la Dra. Amy Taylor, M.D., M.H.S., pediatra de la FDA. “Las terapias e intervenciones que existen para el autismo

están diseñadas para tratar síntomas específicos y pueden traer una mejora”, agrega.

Además, la FDA ha aprobado medicamentos que pueden ayudar a algunas personas a controlar los síntomas relacionados con el TEA. Por ejemplo, la FDA ha aprobado el uso de antipsicóticos, tales como la risperidona (para pacientes de entre 5 y 16 años de edad) y el aripiprazol (para pacientes de entre 6 y 17), para tratar la irritabilidad relacionada con los trastornos del espectro del autismo. Antes de emprender cualquier intervención conductual o terapia con medicamentos que aleguen ser un tratamiento o una cura para el TEA, consulte con su profesional de la salud.

La Asociación para la

Ciencia en el Tratamiento del Autismo (ASAT, por sus siglas en inglés), una organización sin fines de lucro conformada por padres y profesionales dedicados a mejorar la educación, el tratamiento y la atención para las personas con autismo, advierte que, desde el primer momento en que el trastorno fue identificado, ha habido un largo historial de curas novedosas pasajeras y tratamientos fallidos.

La FDA aplica mano dura contra las declaraciones fraudulentas.

Según el comandante Jason Humbert, M.H.S., R.N., un agente de operaciones de control de la Oficina de Asuntos Regulatorios de la FDA, la dependencia ha advertido o actuado contra varias empresas que han hecho afirmaciones indebidas sobre el uso indicado de sus productos como un tratamiento o una cura para el autismo o para los síntomas relacionados. Algunas de estas dize terapias conllevan riesgos significativos para la salud, como:

- Las “terapias de quelación”. La quelación de minerales importantes que son necesarios para el cuerpo puede

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ
Abogado

- Accidentes de Automóvil
 - Caidas por negligencia de otro
 - Accidentes de Trabajo
 - Muerte por Negligencia (wrongful death)
 - Casos 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, cuello, dolor de cabeza, “stress”, insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

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

4 tips para tener listo tu cuerpo de verano



¡Se acerca el verano y ha llegado la hora de prepararnos para poder lucir esos bikinis en la playa! No hay tiempo que perder, tenemos que empezar hoy mismo para que cuando lleguen esos días soleados podamos disfrutarlos al máximo luciendo lo mejor posible.

Aquí te ofrezco cuatro tips que puedes empezar a implementar hoy mismo para lucir un cuerpo envidiable durante la temporada de verano:

1. Bebe mucha agua: ¡No es un mito! Tomar agua todos los días es muy beneficioso para tu cuerpo. Además de hidratarte, especialmente durante el verano cuando se transpira más, el agua puede ayudarte mientras te ejercitas. Si no te hidratas lo suficiente, podrías sufrir alteraciones en tu temperatura corporal, fatigarte más rápido y reducir tu motivación.

2. Aplícate con el ejercicio:

tener consecuencias graves y potencialmente mortales.

- La oxigenoterapia hiperbárica. Esta consiste en respirar oxígeno en una cámara presurizada y ha sido autorizada por la FDA.
- Los baños de arcilla purificantes.
- Productos variados, como la leche de camello cruda y los aceites esenciales.
- Desconfíe de los productos que afirman tratar una amplia gama de enfermedades.

En pocas palabras, si se trata de un tratamiento cuya eficacia no está comprobada o que es poco conocido, hable con su profesional de la salud antes de comprar o usar estos productos.

cicio: Si haces ejercicio regularmente, ¡bien por ti! Si no es tu caso, nunca es tarde para empezar. Una buena rutina de veinte minutos diarios de ejercicio podría hacer maravillas por tu cuerpo y los resultados los podrías empezar a ver más pronto de lo que imaginas. Si quieres tonificar tu cuerpo puedes hacer ejercicios con peso moderado y múltiples repeticiones.

3. Desintoxicate: De vez en cuando hay que darle un descanso a nuestro cuerpo de las múltiples toxinas que recibe a diario de la comida y el medioambiente. Una buena opción es realizar una desintoxicación. Para ello podrías optar por eliminar el consumo de alimentos procesados, frituras, dulces, y panes. En su lugar podrías considerar consumir alimentos naturales (proteínas magras, carbohidratos complejos, grasas sanas) cocinados al

vapor, así como incorporar más frutas a tu dieta.

4. Consume alimentos ricos en proteínas y fibra: Una dieta que incluye alimentos ricos en fibra podría ayudarte a sentirte satisfecha y promover la digestión. La proteína podría ayudarte a sentirte satisfecha, especialmente cuando le sumas fibra. ¡Los pistachos contienen ambas! Son una buena fuente de proteínas y fibra, y una alternativa saludable para consumir como snack. Si estás de antojitos, te recomiendo comer Wonderful Pistachios Sweet Chili o Wonderful Pistachios Salt & Pepper, que son muy satisfactorios y de gran sabor.

Sigue estos consejos y en menos de lo que esperas estarás lista para mostrar tu cuerpo en la playa. Recuerda que la constancia y la disciplina son clave para lograr tu objetivo.

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

