

¿Dolor de Garganta o Molestias Causadas por la Tos?

La Miel Totalmente Natural Puede ser la Solución

Firestone, Colo., 2015
 - Para la mayoría de los estadounidenses este fin de invierno ha sido muy frío, con temperaturas más bajas que las promedio de la época y récords de nieve. Y el clima frío y los cambios de estación causan que muchas personas se sientan mal por la irritación de garganta, la molesta tos y los resfriados persistentes. Si todo esto te suena familiar y necesitas un alivio rápido, la solución puede estar nada más y nada menos que en tu propia alacena.

Por siglos, la miel ha sido un remedio de probada eficacia para aliviar y calmar la irritación de garganta causada por la tos. La miel es un inhibidor natural de la tos que ofrece un modo efectivo para calmar los molestos síntomas de algunas enfermedades. Y si se combina con otros ingredientes naturales de probada eficacia que complementan las cualidades de la miel, este método holístico para calmar males-



tares también resulta excelente para el organismo a largo plazo, según la experta certificada en salud holística y bienestar, Nataly Valenzuela.

“Como asesora de estilo de vida holístico, me enorgullece informar a mis clientes y ayudarlos a aprender el valor de llevar un estilo de vida natural. Esto se muestra especialmente cuando se enferman,”

expresa Valenzuela, quien es conocida en todo el sur de California por ser una personalidad muy dinámica de la televisión y la radio. “La miel es el ingrediente más común que siempre recomiendo tener en la cocina. La miel es la primera opción a la que recorro para calmar la irritación de garganta de manera natural, porque los adultos y niños mayores de un año pue-

den usarlo en vez de algún inhibidor de la tos de venta sin receta. Y lo mejor de todo es que la miel se puede conseguir fácilmente, es económica y tiene un sabor delicioso.”

Los remedios naturales y agradables al paladar desarrollados por Valenzuela pueden prepararse fácilmente en casa y no sólo la miel sino también sus otros ingredientes nos recuerdan a una tienda de dulces: toque de vainilla, jugos cítricos energizantes, hierbas refrescantes como la menta o una cálida combinación de canela y clavo de olor. Todos los ingredientes extras tienen propiedades calmantes únicas y cuando se combinan con el endulzante natural crean una amplia variedad de caramelos, paletas y grageas para reducir la molesta tos. Sin embargo, recuerda consultar a tu médico si los síntomas persisten por más de dos o tres días.

Los dulces holísticos a base de miel desarrollados por Valenzuela para ofrecer un remedio rápido se encuentran en www.mielpura.org.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado
 •Accidentes de Automóvil
 •Caídas por negligencia de otro
 •Accidentes de Trabajo
 •Muerte por Negligencia (wrongful death)
 •Causa 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

Acceptamos Mayoría de Seguros

ABOGADOS

ARIEL ALVAREZ, Esq.

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

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

Noticias útiles de AARP: Ayuda para los nuevos cuidadores de familia

Por Nicole Duritz,
 vicepresidenta del equipo de salud y la familia de AARP

Cuarenta y dos millones de estadounidenses prestan apoyo a padres mayores, cónyuges y otros seres queridos. Si estás cuidando a un ser querido, posiblemente no te consideras ser un cuidador familiar, pero probablemente lo eres. Quizás comenzaste a prestar cuidados súbitamente, o quizás con el tiempo asumiste la responsabilidad. A continuación brindamos consejos. Para más información sobre cómo prestar cuidados familiares, de AARP, visita www.aarp.org/cuidar.

Busca maneras de desempeñar tus múltiples roles

Millones de cuidadores familiares trabajan fuera del hogar y además asumen la responsabilidad de cuidar a un ser querido. Sea que estás intentando resolver cómo desempeñar estos roles ahora o estás preparándote para el futuro, sácale provecho al libro electrónico gratuito de AARP, *Juggling Work and Caregiving* (Entre el trabajo y el cuidado de los nuestros: Cómo lograr un equilibrio), escrito por Amy Goyer, experta en familias y el envejecimiento. Puedes descargarlo desde varias librerías en internet, www.amazon.com y www.barnesandnoble.com.

La tecnología también puede jugar un papel y ayudarte a desempeñar tus responsabilidades como cuidador y demás. AARP hace poco lanzó la aplicación AARP Caregiving. Está disponible gratis en la tienda de aplicaciones iTunes de Apple para iOS y puede usarse para ayudar con el manejo de medicamentos, mantener al día listas de contactos (médicos, seguros, amistades y demás), y más. Hasta puedes compartir el acceso a la aplicación con amistades y familiares que forman parte del

equipo de cuidadores. Esta aplicación pronto estará disponible en Google Play para dispositivos Android.

Toda la familia puede contribuir

No tienes por qué prestar cuidados solo por tu cuenta. Para ayudarte a comenzar, reúne a la familia. Si le es posible, anima a tu ser querido a participar en la discusión familiar, considera otros tipos de ayuda, especialmente si trabajas fuera del hogar.

Infórmate acerca de Medicare

Si estás cuidando a un ser querido de 65 años o mayor, lo más probable es que tenga beneficios de Medicare. Es útil comprender los elementos básicos del programa, y AARP está aquí para ayudarte. Hemos creado un recurso de preguntas y respuestas, www.aarp.org/MedicareQA, que te puede ayudar a entender cómo funciona Medicare. Puedes explorar por temas o ingresar palabras claves para buscar información.

Cuidate a ti mismo
 Es importante mantenerte consciente de tu

propia salud y bienestar. El amor y el apoyo que te prestas a tu ser querido es tan fuerte como el amor y el apoyo que te prestas a ti mismo. Mantente en contacto con tus amistades y permíteles ayudarte cuando se ofrecen a hacerlo. Y trata de ejercitarle y descansar cuando puedas.

Obtén ayuda cuando la necesites

Aún con la ayuda de amistades y familiares, podrías sentir que necesitas más ayuda. Un recurso útil es The Eldercare Locator (Buscador de Cuidados para Adultos Mayores) disponible en www.eldercare.gov o por teléfono al 800-677-1116. Este recurso te puede poner en contacto con organizaciones gubernamentales o en la comunidad que sirven a los adultos mayores y a sus cuidadores familiares.

Ser cuidador de familia puede ser uno de los roles más gratificantes —y uno de los más retadores— de tu vida. Cuidate a ti mismo, y no olvides que tienes a tu disposición ayuda y apoyo a través de tu propia red y www.aarp.org/cuidar.

MANTENERSE SALUDABLE CON EL VIH Los Recientemente Diagnosticados Deben Someterse A Tratamiento Médico

NEWARK, NJ. - Recibir el diagnóstico de VIH puede ser un momento horrible e incierto en la vida de uno. Como es de esperar, muchos pacientes tienen preguntas y preocupaciones después de recibir la noticia de que el examen dio positivo para VIH. Hace solamente unos años esa diagnosis significaba que la muerte era inevitable. Con grandes pasos, detección temprana, y tratamiento médico, una persona infectada puede disfrutar de una vida larga y saludable, pero solamente si toma decisiones positivas, busca atención médica y sigue con cuidado un plan de

tratamiento. Para aquellos recién diagnosticados, el primer paso debe ser el buscar atención médica.

La línea SIDA/VIH/STD de NJ es un gran recurso para los individuos que son positivos de VIH y quieren controlar su infección. Un profesional de la salud puede poner en contacto al que llama con un “navegante” que lo puede poner en cuidado médico en 24 horas. Una vez allí, los pacientes aprenden los beneficios y los riesgos del tratamiento de VIH, así como reducir el peligro de pasarle la infección a otros. Los pacientes y sus profesionales de la salud trabajan juntos

para tomar decisiones importantes, por ejemplo cuando empezar el tratamiento y cuales medicinas usar. Lo más temprano que se empieza el tratamiento mejor. La meta principal del tratamiento es luchar con el virus en el cuerpo para que la persona se mantenga saludable por mucho tiempo. Al tomar las medicinas en la forma que ellas fueron prescritas, los pacientes le dan el mejor chance a las medicinas para que trabajen y previenen pasarse el VIH a otros.

La línea de SIDA/VIH/STD de New Jersey es atendida por profesionales de la salud 24 horas al día, 7 días a

la semana, todos los días del año para ayudar a los que llaman a encontrar un sitio para el seguimiento de atención médica, o con preguntas o preocupaciones sobre la diagnosis de VIH, infección, opciones de tratamiento y lugares de consejería. El personal ayuda a reunir a los que buscan cuidado medico con los profesionales médicos adecuados. Las llamadas son gratis y confidenciales. A la línea se puede llegar por teléfono al 1-800-624-2377, por texto al 8006242377@njpies.org o por computadora al www.njhivstdline.org

Rutgers
 Establecida en 1766, Rutgers, la Universidad del Estado de New Jersey es la octava institución de educación superior mas antigua de los Estados Unidos, y una de las universidades publicas de primer nivel de la nación. Con mas de 65,000 alumnos, en campus, centros, institutos y otros lugares en todo el estado, Rutgers es la única universidad pública en Nueva Jersey que es miembro de la prestigiosa Asociación de Universidades de América. La escuela de Biomédica y Ciencias de la Salud es la división del cuidado de la salud, educación, e investigaciones clínicas de la universidad de Rutgers, comprendiendo nueve escuelas y sus centros, institutos y clínicas afiliados.



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

Lic. Altigracia Núñez

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)

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

