

El Trinitas inicia campaña de ejercicios y vida saludable para el corazón

Elizabeth, NJ – Con vistas a homenajear la iniciativa National Walking Day que cada año lleva adelante la Asociación Americana del Corazón, el Trinitas Regional Medical Center se unió a varios socios comunitarios para dar inicio a una nueva campaña de ejercicios físicos que incluye subida de escaleras, limentación saludable y actividades deportivas en general.

Esta campaña del Trinitas, dirigida a los jóvenes y familias atendidas por la YMCA y los 2.700 empleados del Centro Médico de Elizabeth, cuenta con el apoyo financiero del Departamento de Salud de New Jersey.

Los socios comunitarios del Trinitas que también se beneficiarán de los fondos son: YMCA Eastern Union County, Groundworks Elizabeth, y el Elizabeth Development Council.

Como parte también de la campaña aparece la iniciativa denominada One Flight Up, Two Flights Down que alienta a los empleados a utilizar las escaleras en vez del ascensor.

Y a medida que se vaya desarrollando la campaña el Trinitas da-



Los niños en edad preescolar del YMCA Jacobson Center aprenden sobre nutrición gracias a los expertos del Trinitas Regional Medical Center. En foto aparecen Michelle Ali (izquierda), la directora de los Servicios Alimentarios y Nutrición; y la dietista Monisha Vora. (Foto cortesía del Trinitas)

rá a conocer mapas que ilustran las rutas para caminatas tanto dentro como fuera de los edificios principales del campus. Asimismo se divulgarán consejos nutricionales mensuales y otras informaciones sobre alimentación saludable y ejercicios físicos.

El personal del Trinitas igualmente ha comenzado a ofrecer clases de nutrición para los estudiantes pre-escolares atendidos por The Child Development Center del YMCA (Eas-

tern Union County). Esta actividad se ampliará para incluir a los adolescentes y las familias atendidas por la YMCA.

“Desafiamos a otras agencias de la ciudad para participar en la campaña One Flight Up, Two Flights Down y nuestro reto fue aceptado por el Departamento de Salud de la ciudad de Elizabeth”, explicó el presidente del Trinitas Regional Medical Center, Gary S. Horan. “Esperamos con interés trabajar con la Ciudad y

otras entidades para mejorar la salud de nuestros trabajadores y de la comunidad en general. Esta campaña es una oportunidad para apartar 30 minutos al día y ponernos en marcha. Resulta una gran manera de dar a conocer la importancia de la actividad física y para darles a nuestros amigos y compañeros de trabajo un empujón amistoso hacia un estilo de vida saludable”, concluyó Horan.

Se incrementan las infecciones provocadas por comestibles

De acuerdo con el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, las infecciones humanas por bacterias peligrosas relacionadas con contaminación de alimentos aumentaron el año pasado.

Dicen los científicos que especialmente hubo un fuerte aumento de enfermedades producidas por bacterias presentes en los mariscos.

Aparentemente el número de casos de infección reportados aumentó un 3% en el 2012.

Eso incluyó un aumento del 25% en las infecciones causadas por la bacteria Vibrio, que se encuentra en las ostras crudas y los ma-

riscos cocidos. Funcionarios del gobierno dijeron que no podían identificar una razón para el aumento.

Según el mismo reporte del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, unas 48 millones de personas se enferman por comida contaminada cada año.

La bacteria Vibrio es similar al cólera y causa diarrea, calambres abdominales, náuseas, fiebre y vómitos.

La Administración de Drogas y Alimentos advirtió a los consumidores en julio pasado no comer mariscos de Oyster Bay Harbor en el condado de Nassau, New York, debido a la

contaminación con Vibrio Y el Departamento de Conservación Ambiental en New York también prohibió la recolección de marisco en la zona luego que las personas comenzaran a enfermarse.

En comparación con estadísticas registradas entre 2006-2008, las infecciones por Vibrio aumentaron un 43%, afirman las autoridades de FDA, donde realizaron estudios para comprender mejor el clima y los otros factores que contribuyen a la contaminación con mariscos, dijo un portavoz de la agencia.

Las infecciones humanas por la bacteria

Campylobacter, presente en la carne de ave, apenas era conocida pero ahora presenta un incremento del 14% con respecto al período 2006-2008.

Campylobacter es la segunda causa más frecuente de enfermedades transmitidas por los alimentos detrás de la Salmonella. La infección puede causar fiebre, calambres abdominales y diarrea durante una semana.

El USDA endureció sus normas de seguridad para los productores de pollo y pavo en el 2011 en un esfuerzo para reducir la contaminación por Campylobacter.

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
909 Elizabeth Ave. Elizabeth (908) 629-0800

1-888-4-AYUDATE
(888) 429-8328

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. GABRIEL GUZMAN (RI) (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

Un mensaje especial del Team Meghan y de Valerie Fund



¡Hola a todos! Es difícil creer que hace 5 años, y a sólo semanas de cumplir 15 años, tuve que acudir a una sala de emergencia donde los médicos me encontraron en el pecho un tumor de 9 por 12 pulgadas. Fue entonces cuando comencé una larga y angustiosa jornada buscando sobrevivir. En esa odisea me ayudaron mi familia, los amigos, y los increíbles médicos del Valerie Fund. Durante dos años me vi obligada a someterme a quimioterapias de manera que necesité estudiar en casa, renunciar a los deportes, y sacrificar una gran parte de mi formación pre-universitaria. Sin embargo siempre estuve decidida a no permitir que el cáncer definiera quién era yo. Estuve involucrada en actividades de la escuela, pero me di cuenta de que también debía hacer algo para ayudar a Valerie Fund. Ayudé en todo lo que pude en las campañas concebidas para difundir las maneras de enfrentar un cáncer pediátrico y, en esa nueva labor, una vez más conté con el apoyo de amigos y familiares al extremo de poder recaudar unos \$50 mil para Valerie Fund. Después de 2 años de quimioterapia y 2 reemplazos de cadera, hoy puedo decirles felizmente que ahora soy una estudiante de segundo año en la Universidad de New York donde además formo parte del consejo estudiantil. Puede que haya tenido cáncer, pero el cáncer nunca logró dominarme.

Espero verlos a todos en este año en la caminata del 15 de junio en el Verona Park que organiza Valerie Fund. Y si usted puede hacerlos nos encantaría que efectuara una donación para el TEAM MEGHAN.

Nuestro objetivo es reunir \$1,250. Si usted cree que puede realizar una donación llame a Bunny Flanders mediante el 973-761-0422.

También podría enviar un mensaje electrónico usando la dirección bflanders@thevaleriefund.org

proceso tarifario requiere la evaluación de todos los libros contables y garantiza que los consumidores no paguen precios demasiado altos ni contribuyan a las ganancias exorbitantes de la compañía.

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



Noticias útiles de AARP:

AARP al Consejo de Servicios Públicos: Hay que proteger a los consumidores

Por Dave Mollen Presidente estatal de AARP Nueva Jersey

Mientras Nueva Jersey lucha por salir de la recesión y tras la supertormenta Sandy, los residentes no pueden pagar los grandes aumentos de las tarifas.

La respuesta de la industria de los servicios públicos al enorme aumento posterior a Sandy no debería llevarse a cabo para someter a los residentes de Nueva Jersey a una segunda

oleada de sufrimiento representado por la debilitante alza de las tarifas. Los aumentos multimillonarios podrían resultar devastadores tanto para los consumidores residenciales como para las empresas.

A la luz de todo lo que los residentes de Nueva Jersey han sufrido y continúan haciéndolo, hacemos un llamamiento al BPU (Consejo de

Servicios Públicos) para que cuidadosa y diligentemente escurriña la magnitud de esta solicitud y su impacto para mantener los servicios públicos asequibles, en especial para quienes viven con ingresos fijos o bajos, y analice si los beneficios superan los costos de los proyectos propuestos por la compañía.

AARP se opone a la solicitud de PSE&G

de un aumento multimillonario en las tarifas que se establece a través de una cláusula especial. Esta y otras propuestas de un alza en las tarifas se deberían considerar desde la perspectiva de un proceso tarifario básico completo, ya que ofrece la máxima transparencia y responsabilidad, además de proteger mejor los intereses del consumidor. El