

Proteja Sus Rodillas Mientras Corre en una Cinta Rodante

Por el Dr. Kevin D. Plancher

Durante todo el año la caminadora o cinta rodante representa la libertad de muchos corredores, especialmente en los meses de invierno, cuando las personas no pueden salir a entrenar en el exterior debido al frío o la nieve. Pero la cinta rodante presenta desafíos especiales para las rodillas de manera que ajustar la caminadora con una pequeña inclinación pequeña puede ayudar a proteger estas coyunturas vulnerables, dice el cirujano ortopédico Kevin D. Plancher, MD, fundador de Plancher Orthopedics & Sports Medicine.

Si bien muchas caminadoras ofrecen inclinaciones entre un 0.5% y 12%, no todas ofrecen los niveles más adecuados de inclinación. Pero para los miles de atletas que suben a una cinta rodante en busca de un entrenamiento sólido y seguro, el Dr. Plancher tiene consejos claros para que puedan evitar mejor la lesión de rodilla centrándose en el nivel de inclinación de 3%.

Correr en una cinta rodante con un 0% de inclinación no es lo mismo que correr en tierra plana, dice. "Una pendiente de cero por ciento es en realidad el equivalente a correr un ligero descenso al aire libre", añade. "Provoca un desgaste adicional en la rodilla y el tendón rotuliano, que ayuda a los músculos de la parte delantera del muslo a enderezar la pierna".

Las inclinaciones más altas, que a menudo requieren un mayor esfuerzo para los corredores, puede ser difícil



en las rodillas, y a veces conduce a un dolor agudo en la rodilla, explica el doctor. "Muchos de nosotros levantamos la inclinación de la cinta, porque es desafiante y divertido, pero no estamos considerando cómo las inclinaciones de la cinta rodante afectan la articulación de la rodilla", dice el Dr. Plancher.

Las inclinaciones más altas pueden conducir al padecimiento llamado rodilla del corredor.

Las cintas de correr vienen pre-programadas con ajustes de inclinación por una buena razón. Cuando corremos en una pendiente quemamos más calorías puesto que trabajan más intensamente los músculos de las piernas, los grupos musculares de trabajo, como el glúteo mayor, los cuádriceps y los músculos de las pantorrillas.

"Correr en una pequeña pendiente puede incluso ayudar a evitar el desarrollo de férulas de la espinilla y promover la resistencia, algo que no ocurre si lo hacemos en una superficie

plana", señala el Dr. Plancher, también profesor de Ortopedia en el Albert Einstein College de Medicina en New York.

Correr en pendientes agudas, como colinas arriba, puede resultar en la dolorosa condición conocida como "rodilla de corredor", o conocido médicamente como síndrome de estrés patelofemoral. En estos ajustes de alta inclinación, las articulaciones del tobillo se mueven menos, haciendo que las rodillas compensen para llevar el cuerpo hacia arriba de la colina.

Y correr con una ligera inclinación del 3% es óptimo para evitar los patrones de movimiento no naturales en una cinta rodante.

"Incluso una inclinación del 1% nivela la superficie debajo de usted, alivia la presión de las rodillas y coloca la carga de trabajo en los glúteos y los músculos isquiotibiales", agrega el Dr. Plancher.

"Como todo en la vida, la moderación es clave", dice el Dr. Plancher, que da conferencias a nivel mundial sobre te-

mas relacionados con los procedimientos ortopédicos y la gestión de lesiones deportivas. "El sentido común también se aplica: Si algo duele, deje de hacerlo. Otras actividades, como ciclismo, natación y el uso de un entrenador elíptico, ofrecen beneficios similares para la salud, pero puede dar a sus articulaciones de la rodilla un descanso y son a menudo buena alternativa.

El Dr. Plancher añade que si tiene dudas sobre su cinta rodante y las lesiones en las rodillas debe ponerse en contacto con un especialista en ortopedia que le puede dar un programa personalizado y beneficioso para sus necesidades.

Kevin D. Plancher, MD, es un cirujano ortopédico certificado o fundador de Plancher Orthopedics & Sports Medicine.

Plancher Orthopedics & Sports Medicine es una práctica general de ortopedia y medicina deportiva con oficinas en New York y Greenwich, CT. Su sitio electrónico es <http://www.plancherortho.com>

Los productos que afirman "curar" el cáncer son un engaño cruel

Tenga cuidado con los productos que afirman curar el cáncer, ya sea en sitios de internet o en las plataformas de redes sociales como Facebook e Instagram, pues, según la Dra. Nicole Kornspan, M.P.H., agente de seguridad del consumidor de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), éstos abundan en nuestros días.

"Cualquier persona que sufra de cáncer o que conozca a alguien que lo padezca entiende el miedo y la desesperación que esto puede despertar", señala la Dra. Kornspan. "Uno puede sentirse muy tentado a agarrarse de cualquier cosa que parezca ofrecer una oportunidad de cura".

Los productos médicos legítimos, tales como los medicamentos y los dispositivos indicados para el tratamiento del cáncer, deben obtener la aprobación o autorización de la FDA antes de ser comercializados y vendidos. El proceso de evaluación de la depen-



Dr. Kornspan, de la FDA.

dencia ayuda a asegurarse de que estos productos sean seguros y eficaces para los usos previstos.

Sin embargo, siempre es posible encontrar a alguna empresa o persona ofertando "tratamientos" falsos contra el cáncer, los cuales pueden venir en muchas formas, como pastillas, cápsulas, polvos, cremas, tés o infusiones, aceites y kits de tratamiento. Con frecuencia anunciados como tratamientos "naturales" y a menudo falsamente etiquetados como suplementos alimenticios, ta-

los productos pueden parecer inofensivos, pero pueden causar daño al postergar o interferir con los tratamientos beneficiosos comprobados. Sin una aprobación o autorización de la FDA que valide su seguridad, también pueden contener ingredientes peligrosos.

Esto es cierto en cuanto a los tratamientos indicados tanto para los seres humanos como para las mascotas. "Cada vez más remedios falsos que dicen curar el cáncer en perros y gatos están apareciendo en línea", advierte la Dra.

Kornspan. "Quienes no pueden darse el lujo de gastar grandes sumas de dinero en el hospital veterinario para tratar el cáncer de sus queridos perros y gatos buscan remedios menos costosos".

La FDA insta a los consumidores a no recurrir a estos productos potencialmente peligrosos y cuya eficacia no está comprobada, y a siempre abordar las opciones de tratamiento para el cáncer con un prestador de servicios de salud acreditado.

La FDA actúa
En abril de 2017, la FDA envió cartas de advertencia a 14 empresas, recomendándoles cambiar o eliminar la publicidad engañosa de sus sitios de internet. De no cumplir, la FDA puede tomar otras medidas legales para impedir que sus productos lleguen al consumidor.

Las señales de alerta. Aunque algunos productos fraudulentos afirman curar diversas enfermedades y padecimientos, los publicitados para el cáncer a

menudo utilizan cierto vocabulario específico, explica la Dra. Kornspan. Los consumidores deben reconocer ciertas frases como señales de alerta, entre ellas:

- Trata todas las formas de cáncer
- Elimina milagrosamente las células y los tumores cancerosos
- Reduce el tamaño de los tumores malignos
- Elimina de manera selectiva las células cancerosas
- Es más eficaz que la quimioterapia
- Ataca a las células cancerosas, dejando intactas las células sanas
- Cura el cáncer

Además, ya sea que aleguen curar el cáncer u otra enfermedad, hay una serie de frases hechas que pueden indicarle que los productos son falsos.

"Existen vías legales para que los pacientes accedan a medicamentos experimentales; por ejemplo, participando en ensayos clínicos", aclara la Dra. Kornspan. Los pacientes que procuren probar un tratamiento experimental contra el cáncer deben hablar sobre las

opciones de tratamiento con su médico. Para obtener más información, visite la página de información sobre estudios clínicos del Instituto Nacional del Cáncer.

Este artículo está disponible en la página de Artículos para el Consumidor de la FDA, en la cual se publican las últimas novedades sobre todos los productos regulados por la FDA.

bebidas alcohólicas y cigarrillos.

Los menores de edad no son adultos en miniatura. Todo el mundo lo sabe. Nuestra declaración "The Teenage Brain: Under Construction" ("El cerebro del adolescente en construcción" - traducción libre) documenta las limitaciones cognitivas de los adolescentes que comprometen su capacidad para dar un consentimiento informado.

La AAP no disputa ninguna de estas investigaciones. Sin embargo, tal parece que su aceptación es selectiva. Aparentemente, para la AAP, la inmadurez cognitiva es un obstáculo para cruzar la calle, pero no para dar consentimiento al "cambio de sexo". Tal parece que la "corrección política" echa a un lado la ciencia cuando ésta se convierte en obstáculo para llevar adelante su agenda.

-El American College of Pediatricians ("Colegio de Pediatras de EEUU") es una asociación nacional de médicos y profesionales de la salud que se especializan en la atención de recién nacidos, niños y adolescentes. La misión del Colegio es capacitar a todos los niños para que alcancen el máximo de su salud física y emocional así como su bienestar.

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

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

Advierten contra la promoción del "cambio de sexo" en menores de edad

(Comunicado de prensa del Colegio de Pediatras de EEUU) **Michelle Cretella, MD, FCP, Presidente**

Gainesville, Florida. Recientemente la American Academy of Pediatrics (AAP) - "Academia de Pediatría de EEUU" (traducción libre) publicó un fragmento, en su boletín AAP Daily Briefing, de un estudio publicado en abril de la Journal of Experimental Psychology. El estudio informó que los niños y las niñas menores de 14 años de edad no son cognitivamente capaces de cruzar calles muy transitadas, "porque los niños carecen del juicio perceptivo y de la capacidad física que se necesitan para cruzar con seguridad de manera habitual".

Sin embargo, esta misma AAP también promueve con frecuencia la idea de que los niños y las niñas de esas mismas edades (meno-

res de 14 años) son cognitivamente capaces de decidir que son del sexo equivocado. Además, la AAP considera que estos niños y niñas son cognitivamente competentes para dar su consentimiento para recibir bloqueadores de la pubertad, tóxicas hormonas sexuales y cirugías para "cambiar de sexo" que mutilan los órganos sexuales.

La sociedad siempre ha reconocido que los menores de edad son cognitivamente inmaduros e incapaces de evaluar riesgos. Por ello, desde hace mucho tiempo, la sociedad ha tenido que establecer restricciones no solamente al consentimiento para procedimientos médicos, sino también para conducir vehículos, ejercer el voto, enlistarse en el ejército, y adquirir

opciones de tratamiento con su médico. Para obtener más información, visite la página de información sobre estudios clínicos del Instituto Nacional del Cáncer.

Este artículo está disponible en la página de Artículos para el Consumidor de la FDA, en la cual se publican las últimas novedades sobre todos los productos regulados por la FDA.

Este artículo está disponible en la página de Artículos para el Consumidor de la FDA, en la cual se publican las últimas novedades sobre todos los productos regulados por la FDA.

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

