

# La Salud Mental es Prioridad en Trinitas RMC

Elizabeth, NJ- El Trinitas Regional Medical Center, una institución que posee uno de los centros de tratamiento de la salud mental más completos de nuestra área, este mes de mayo también está participando en las actividades desarrolladas en el marco del Mes Nacional de la Salud Mental.

El Trinitas presta mucha atención a los problemas sociales que afectan a la salud mental y el bienestar de toda la comunidad y tiene un enfoque proactivo para ayudar a abordar estas cuestiones. Tras el lamentable tiroteo en la Sandy Hook School, en Newtown, Connecticut, el hospital publicó incluso la guía titulada Step-Up, Take Action: When Does a Child Need Help? con el objetivo de que los maestros, Juntas de Educación, organizaciones de padres y otras personas preocupadas por la violencia escolar estuvieran preparadas para anticipar y prevenir situaciones de esa naturaleza. Dicha guía, editada tanto en inglés como en español, puede ser leída accediendo al sitio [www.trinitasrmc.org](http://www.trinitasrmc.org) o poniéndose en contacto con el Departamento de Psiquiatría mediante el 908-994-7223.

El pasado mes de abril el Trinitas también efectuó una conferencia bajo el nombre de Pastillas/heroína= Sobredosis: Definición de la epidemia y ejecución de las estrategias para reducir Sobredosis. Este evento analizó el excesivo consumo de analgésicos recetados, un hecho que a menudo conduce a la adicción a la heroína. Durante la conferencia distinguidos panelistas del gobierno estatal, la policía, comunidad médica, agencias



La Dr. Lucy Esralew, quien además es la administradora clínico del programa S-COPE, contribuyó a las discusiones producidas durante la primera conferencia de S-COPE en el 2013. La conferencia exploró como responder de forma efectiva a las necesidades de instituciones como asilos de ancianos con vistas a reducir las visitas de las personas de la tercera edad a las salas de emergencia.

comunitarias y familiares de las víctimas intentaron examinar el tema y buscarle soluciones.

Con sede en Elizabeth, New Jersey, el Trinitas Regional Medical Center ofrece servicios de salud mental y psiquiátricos para adultos, niños, adolescentes y sus familias. Por lo general el personal a cargo de dichos servicios es bilingüe: psicólogos, trabajadores sociales, enfermeras, terapeutas y consejeros de abuso de sustancias. A través de estos profesionales, el Trinitas está bien posicionado para responder a cualquier tipo de emergencia psiquiátrica y facilitar servicios a pacientes internados, ambulatorios, a programas hospitalarios de

tipo parcial y para atender otros servicios concebidos para adultos, niños y familias.

Aunque la institución posee un centro de internación con 95 camas para adultos, niños, adolescentes y discapacitados mentalmente, la labor del Trinitas no está limitada a lo anterior. La institución proporciona además unas 200 mil visitas de salud mental cada año. En Elizabeth funciona asimismo el New Point Residential Treatment Center con capacidad para 15 camas, una instalación dedicadas a adolescentes con edades entre los 12 y los 18 años que requieren tratamiento voluntario ampliado (mínimo 180 días). Aquí los jóvenes pacientes reciben una

intensa atención, supervisada las 24 horas a través de un programa que trata las graves alteraciones de comportamiento y emocional. El equipo multidisciplinario del New Point Residential Treatment Center incluye pero no se limita a psiquiatras, trabajadores sociales, psicólogos, enfermeras y trabajadores especializados en niños.

Más allá de New Point, el Trinitas también exhibe una presencia en todo el estado a través de programas innovadores. Por ejemplo, existe el llamado-Statewide Clinical Consultation and Training program (SCCAT), diseñado para ayudar a personas con discapacidades del desarrollo. El SCCAT ofrece servicios de salud mental a personas mayores de 18 años. Y en colaboración con el New Jersey Institute of Successful Aging el Trinitas igualmente labora con las personas de la tercera edad en los 21 condados del estado a través del Statewide Clinical Outreach Program for the Elderly (S-COPE). Ya en su segundo año de actividad, el programa S-COPE atiende a adultos mayores de 55 años mayores que residen en asilos u otras instituciones similares. Estas personas ahora pueden ser vistos y evaluados por los médicos que se especializan en el cuidado y manejo de los problemas psicológicos y de comportamiento que enfrentan las personas de la tercera edad.

Para obtener más información sobre los programas y servicios que ofrece el Departamento de Psiquiatría en el Trinitas Regional Medical Center debe comunicarse con el 1-888-841-5564 o visitar el sitio [www.trinitasrmc.org](http://www.trinitasrmc.org)

## SECCION PROFESIONAL

### ABOGADOS

#### JULIO SANCHEZ

Abogado  
•Accidentes de Automóvil  
•Caidas 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

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

#### 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. 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

## Cómo prevenir las caídas de los ancianos

Elizabeth, NJ- Las autoridades del Condado de Union informaron que el viernes 23 de mayo efectuarán un evento gratuito dedicado a prevenir las caídas, lesiones, y otro tipo de percances que suelen sufrir las personas de la tercera edad.

La actividad tendrá como sede el campus de Cranford del Union County College, localizado en el número 1033 de Springfield Avenue. El evento es patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos del Condado de Union en colaboración con el Union County College y la Psi Beta Honor Society.

Durante la jornada los asistentes podrán realizarse exámenes gra-

tuitos de presión arterial, y habrá información sobre los cuidados en el hogar, servicios para las personas dedicadas a cuidar a familiares de la tercera edad, temas de nutrición, y servicios jurídicos y de transporte.

A nivel nacional, millones de ancianos son tratados médicamente y miles de ellos mueren anualmente como consecuencia de las lesiones producidas por caídas.

El evento se celebrará asimismo para celebrar el Mes de los Americanos de la Tercera Edad, una designación nacional que comenzó en 1963. El tema de este año es Safe Today, Healthy Tomorrow.

Al evento también

acudirá personal especializado en la prevención de lesiones y expertos de la Division of Aging and Disability Resource Connection, una entidad que forma parte del Departamento de Servicios Humanos del Condado de Union. Estas personas aportarán valiosa información sobre los recursos existentes para beneficiar a las personas de la tercera edad y a quienes los cuidan.

Para obtener más información acerca de este evento y otros servicios y recursos para los adultos mayores de 60 años se debe comunicar con el número gratuito 888-280-8226 o visitar el sitio electrónico [ucnj.org/aging](http://ucnj.org/aging).

## "La Belleza Interna y Externa Empieza con la Miel"

Por Laura Termini

Sabemos que nuestros hábitos alimenticios se ven reflejados en nuestra piel y niveles de energía. Afortunadamente, la tendencia actual de preocuparnos por nuestra alimentación ha provocado que cada vez valoremos más los beneficios de los ingredientes naturales. Por ejemplo, los de la miel y su capacidad de revitalizarnos interna y externamente. Una de las tendencias más populares de hoy en día es consumir jugos frescos... y no nos referimos a aquel que se hace con unas cuantas naranjas y un exprimidor. Hablamos de jugos que contienen una variedad de ingredientes que se combinan para llenarnos de energía y hacernos sentir que podemos afrontar todo lo que se nos cruce en el camino. Con esta sensación de bienestar en mente, National Honey Board y Laura Termini (Asesora



de Belleza y Nutricionista Holística Certificada, AADP) han creado cinco recetas de jugos con miel para energizarnos y hacernos sentir más que satisfechos con nosotros mismos!

Hay un refrán que dice que somos lo que

comemos, pero yo agregaría que también somos lo que tomamos. La creciente popularidad de los jugos frescos me ha motivado a incorporarlos en mi rutina diaria, ya que hay infinidad de combinaciones que pueden prepararse. A

continuación encontrarás cinco de mis jugos favoritos. Te invito a ser creativa y agregar tu toque especial a cada uno - sólo recuerda agregar el sabor totalmente natural de la miel. La miel se utiliza en la cocina y en los tratamientos

de belleza debido a sus diversos beneficios, razón por la cual este alimento dorado ha sido mi aliado en mi esfuerzo por llevar un estilo de vida natural. Comparto contigo la receta de cada jugo y una receta de belleza elaborada con ingredientes de cada uno, ya que me gusta combinar la alimentación totalmente natural con la belleza totalmente natural. Te invito a probar cada receta y a emprender hoy mismo tu propio camino hacia la belleza interior y exterior.

#### Jugo de Manzana, Cereales y Miel

¡Nada mejor que comenzar el día con una bebida alta en energía!

Para 1 porción  
Ingredientes:  
2 cucharaditas de miel (divididas)  
1 manzana picada  
1 cucharada de avena  
1 cucharada de grano de cebada  
2 cucharadas de salvado de trigo  
1 ½ taza de agua  
Preparación:  
Lava las verduras y frutas. Coloca todos los ingredientes, menos la

miel, en una licuadora y licua a alta velocidad.

Cuela y sirve en dos vasos, uno alto y otro bajo; llena el vaso alto y coloca lo demás en el vaso bajo. Reserva la pulpa y el vaso bajo de jugo para usarlo en la receta de belleza. Agrega 1 cucharada de miel en el vaso alto y revuelve hasta lograr una mezcla uniforme. ¡Dis-

fruta!

#### Receta de belleza: Exfoliante suave

Coloca la pulpa, el ½ vaso de jugo y la miel restante en un tazón y mezcla. Aplica la mezcla en el rostro y en las manos con movimientos circulares, exfoliando suavemente. Deja absorber en la piel durante 10 minutos. Retira con agua tibia.

## 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

