

# Noticias útiles de AARP: Una advertencia para papa en su día. Señores: ¡Su salud también importa!

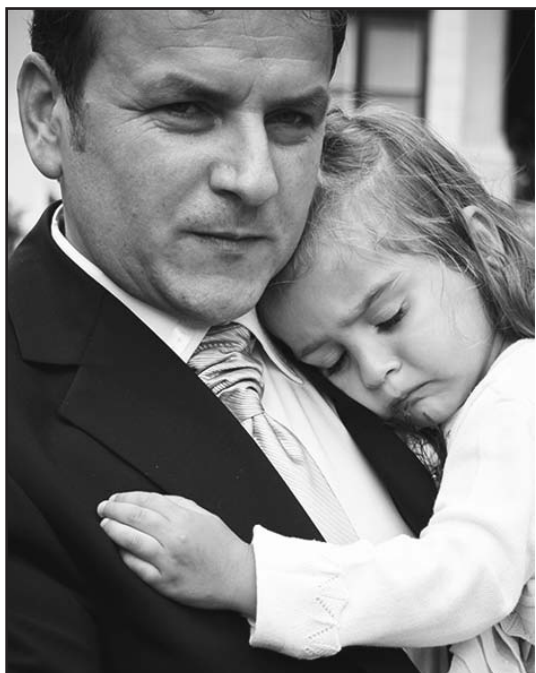
Por: Nicole Duritz, vicepresidenta de Salud de AARP

Contraten un seguro, háganse chequeos y vivan más saludables.

Este Día de los Padres no puedo evitar pensar en los increíbles hombres en mi vida. Mi papá es un médico extraordinario. Tengo un hermano inteligente y de talento. Tengo un esposo maravilloso y dos hijos fabulosos. Bueno, tal vez no sea muy imparcial, pero un hecho objetivo que tienen en común todos los hombres de mi entorno es que tienen una vida ocupada (algunos dirían "estresante"), agravada por el hecho de que quieren proteger y cuidar de su familia.

He notado que estos hombres, a menudo, ponen otras responsabilidades por encima de su salud y renuncian a ir al médico. ¿Es de extrañar, entonces, que los hombres mueran mucho antes que las mujeres? Dado que la viudez, con mucha frecuencia lleva a las mujeres a la pobreza, ¿crees que es la mejor manera de proteger a la familia? ¿Esto te toca una fibra sensible? Tengo una petición tanto para los hombres de mi familia como para todos los demás: Tómense el tiempo necesario para cuidar de su propia salud.

Antes de que me di-



gas que tú te cuidas (porque, después de todo, de vez en cuando vas al gimnasio), sigue al menos estos dos pasos:

1. Si no cuentas con seguro médico en la actualidad, obtén cobertura y alienta a tus seres queridos a hacer lo mismo.

Gracias a la ACA (Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio), a partir del 2014, todos los estadounidenses sin seguro (muchos de los cuales no tienen acceso a un seguro a través de su empleador) podrán contratar cobertura a través de los mercados de seguros. Independientemente de si trabaja por cuenta propia, estás entre un empleo y otro, o te han denegado cobertura, gracias a la ACA podrás buscar y comparar los beneficios y los costos de los distintos planes de salud.

Piensa en la contratación de tu seguro médico como si se tratara de la compra de un auto nuevo. Todos cuentan con lo básico: ruedas, un motor, frenos. Algunos autos cuentan con funciones especiales, como un sistema de navegación y asientos climatizados. De manera similar, todos los planes de

salud en los intercambios ofrecerán un paquete de beneficios básicos (hospitalario, de emergencia, servicios de laboratorio y otros tipos de atención). Algunos también ofrecerán otras funciones además de los beneficios esenciales. Como al comprar un auto, querrás asegurarte de que recibes una oferta: la oferta justa para ti y tu familia. Cuando compras en un intercambio de seguros médicos, puedes buscar el mejor plan al mejor precio que cubra tus necesidades de salud y no te rechazarán debido a una enfermedad preexistente.

En el mercado de seguros de salud:

- podrás ver cuáles serán los costos de tu prima, tu deducible y los gastos que correrán de tu propio bolsillo antes de tomar la decisión de inscribirte.
- podrás comparar los costos y la cobertura de diversos planes de salud.

Además, según tus ingresos, podrías resultar elegible para recibir una ayuda en forma de beneficios fiscales que reducirán la prima mensual de tu seguro. La información acerca de las opciones de cobertura a través del mercado estará disponible a principios de octubre del 2013. Hoy puedes visitar la Guía de la Ley de

Salud, accequible en [www.aarp.org/healthla](http://www.aarp.org/healthla) wguide (en inglés) o [www.aarp.org/guiadelaleydesalud](http://www.aarp.org/guiadelaleydesalud) (en español) para obtener más información acerca de lo que la ley significa para ti y tu familia. Guarda este sitio web en tu navegador y visítalo para obtener información actualizada a medida que se implementa la ley.

2. Hazte chequeos:

Una vez que cuentes con seguro de salud, no tienes excusas para retrasar las visitas al médico. Si tienes 50 años o más, es importante tener una conver-

sación sincera con tu médico, aunque se traten temas delicados como la salud colorrectal o de la próstata. Tu médico te recomendará las pruebas adecuadas para ti. Gracias a la ACA, la mayoría de los seguros de salud (incluido Medicare) debe cubrir beneficios de prevención; por ejemplo, vacunas como la vacuna contra la gripe y exámenes para la prevención de la diabetes y ciertos tipos de cáncer. Consulta tu plan de seguros para averiguar qué servicios de prevención están cubiertos sin gas-

## 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  
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

## Científicos sospechan que los factores ambientales tienen que ver con el autismo

Investigadores que acudieron recientemente a una conferencia internacional sobre el autismo en España insinuaron que las influencias ambientales desempeñan un importante papel en la enfermedad.

En un estudio, las mujeres embarazadas que estuvieron expuestas a ciertos niveles de contaminación del aire se encontraban en mayor riesgo de tener un niño con autismo. Otra presentación sugirió que los suplementos de hierro antes y al principio del embarazo pueden reducir el riesgo, y un tercero sugirió alguna asociación entre el uso de varios insecticidas domésticos y un mayor riesgo de autismo.

Las causas del autismo, un trastorno del desarrollo que implica problemas de la habilidad social, entre otros síntomas, todavía no se explican muy bien pero se cree que son multifacéticas.

Lo genético, por ejemplo, implica un alto factor de riesgo (entre un 35% y el 60%). Sin embargo, algunos expertos creen que la nutrición y otros factores ambientales también pueden desempeñar un papel importante, sobre todo porque la tasa de autismo en los Estados Unidos parece haber aumentado considerablemente durante la última década.

Los nuevos estudios muestran además otras asociaciones con factores como la gripe y el uso de ciertos medicamentos en mujeres embarazadas, por ejemplo. Esos datos proporcionan más evidencia de que los factores ambientales, lo que comemos y donde vivimos, son significativos en términos de riesgo.

Marc Weisskopf, un científico de la Harvard School of Public Health, presentó los resultados de un amplio estudio nacional conocida como Nurses' Health Study II. La investigación sugiere que la exposición de las madres a altos niveles de ciertos tipos de contaminantes del aire, como los metales y partículas diesel, aumenta el riesgo de autismo en casi un 50%.

El Dr. Weisskopf y sus colegas examinaron los niveles de algunas partículas contaminantes en los lugares donde viven las 330 mujeres del estudio que reportaron tener un hijo con autismo. Los investigadores compararon los niveles de 22.000 mujeres que no tienen un hijo con autismo, centrándose en 14 contaminantes que habían sido previamente reportados en la literatura médica como posiblemente relacionado con el autismo.

Los resultados parecen confirmar otros trabajos publicados anteriormente sobre la contaminación del tráfico y el riesgo de autismo en California. Según el doctor Weisskopf, tales estudios hacen pensar que el actor ambiental es muy importante. "En esta etapa, parece que hay algo relacionado con la contaminación del aire", dijo Weisskopf.

Los datos de otro estudio encontró por primera vez que las madres que habían tomado suplementos de hierro antes o durante el embarazo tuvieron una disminución del 40% en el riesgo asociado de tener un hijo autista, un efecto similar en magnitud a la de los suplementos de ácido fólico y su reducción de ciertos defectos congénitos, dijo Rebecca Schmidt, una profesora de ciencias.

Su equipo comparó las madres de 510 niños con un trastorno del espectro autista a las madres de 341 niños sin autismo. Las madres completaron una encuesta telefónica que incluía preguntas sobre si ingerían suplementos vitamínicos prenatales y otros nutrientes específicos como cereales y barras de proteína, que a menudo están fortificados con hierro y otros nutrientes. No se les preguntó acerca de otras fuentes alimenticias como la carne roja y las verduras. Schmidt advirtió que las mujeres no deben aumentar la ingesta de hierro porque el exceso de hierro puede conducir a la toxicidad.



## LA UNIÓN PERFECTA DE TRADICIÓN, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN PRÁCTICA PARA LA MAMÁ LATINA DE HOY

"Como madre hispana, estoy encantada de que la marca de comida de bebé Beech-Nut se haya unido a Goya Foods para ofrecernos una histórica línea de 22 sabores tradicionales, auténticos y nutritivos para nuestros hijos, lo más parecido a la comida hecha en casa."

Barbara Bermudo, periodista y presentadora de Primer Impacto.



Disponibles en sus tiendas favoritas.  
19 de los productos son elegibles para el programa WIC.  
Para más información visite [www.beechnut.com/goya](http://www.beechnut.com/goya)