

La salud y la amistad entran por la cocina

Elizabeth, NJ- Laura Zinn Fromm, una autora local, recientemente presentó su libro de cocina titulado "Sweet Survival: Tales of Cooking & Coping."

El libro de Laura, quien es residente de Short Hills, combina las recetas clásicas con reflexiones sobre el valor de la amistad y la magia de la cocina.

Ella habló de su libro en un almuerzo de mujeres patrocinado por Trinitas Health Foundation. El evento tuvo lugar en el Shackamaxon Country Club de Scotch Plains.

La Trinitas Health Foundation también organizó el almuerzo para agradecer el arduo trabajo desempeñado por la comisión que organiza la gala anual de la Funda-



Laura Zinn Fromm (tercera desde la izquierda) muestra copias de su libro. De izquierda a derecha también aparecen: Susan Feinberg, vicepresidenta, asesora de Wells Fargo Bank, y ex residente de Short Hills; Ruthi Byrne, presidente de Zinn Graves & Field Inc., y residente en Short Hills; y Nadine Brechner, vicepresidenta de Trinitas Health Foundation. La Gala es uno de varios eventos recaudatorios promovidos para apoyar la labor que realiza el Trinitas Regional Medical Center.

Aumentan casos de enfermedad de Lyme

Consejos y Medidas
A medida que avanza el verano y los días se hacen más cálidos, las personas, sobre todo los residentes del nordeste donde los inviernos son muy largos y fríos, están ansiosas por aventurarse al aire libre y caminar por parques comunitarios o senderos arbolados.

Lamentablemente el disfrute implica riesgos: el clima cálido también anuncia el regreso de la temporada de garrapatas.

Esos insectos son los transmisores de la temida enfermedad de Lyme, un mal que cada vez afecta a más personas en Estados Unidos.

Las cifras de personas infectadas ya son tan grandes que se ha instituido el mes de mayo como la temporada nacional de concientización sobre Lyme.

La enfermedad, que es causada por bacterias transmitidas a través de la picadura de una garrapata de patas negras (garrapata del venado) puede causar serios problemas al corazón y al sistema nervioso en caso de que no se trate con antibióticos de inmediato.

Pero hay varias simples medidas que las



personas podrían tomar para ayudar a evitar la infección.

Sencillas Medidas
Por ejemplo, vestirse con ropa de colores claros que hará que sea más fácil ver una garrapata; la realización de un control minucioso después de pasar tiempo al aire libre; y ducharse o bañarse inmediatamente después de cualquier exposición a un posible hábitat de garrapata.

Como las poblaciones de garrapatas han seguido extendiéndose a nuevos territorios -en parte gracias a los cambios en los patrones climáticos y el desarrollo residencial generalizado, la enfermedad de Lyme se ha convertido en un problema en Washington y zonas aledañas.

La enfermedad de Lyme se transmite con mayor frecuencia a través de la picadura de una garrapata de patas negras también conocido como garrapata del venado. Los pequeños insectos pueden ser difíciles de detectar, con cuerpos tan pequeños como la punta de un lápiz.

Una infección reciente se asocia a menudo con una erupción roja e irritada en el sitio de la picadura. Pero no todo el mundo tiene una erupción. Los expertos advierten que resulta importante estar al tanto de otros síntomas posibles, incluidos la fiebre, dolor de cabeza, fatiga y dolor muscular o de las articulaciones.

Las personas están en mayor riesgo de la infección de Lyme en

áreas donde los roedores, ciervos y otros animales pequeños son fácilmente capaces de transferir las garrapatas a los humanos.

Aunque el tratamiento y el diagnóstico de la enfermedad sigue siendo controvertido, el gobierno de Estados Unidos, a través de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, considera que las pruebas de diagnóstico son generalmente confiables.

Los funcionarios de salud pública piensan que la mejor manera de evitar una infección de Lyme es tomar precauciones para evitar las garrapatas y sus picaduras. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan las siguientes precauciones:

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evitar los arbolados y las zonas de sombra con hierba alta y hojarasca.
- Camine por el centro de los senderos.
- Use un repelente de garrapatas en la piel y la ropa.
- Para botas, pantalones y tiendas de campaña, usar un repelente que contenga permetrina.
- Realizar una investigación completa en su cuerpo después de la exposición áreas infestadas por garrapatas.
- Inspeccionar de forma minuciosa a sus mascotas.
- Bañarse tan pronto como sea posible después de pasar tiempo al aire libre.
- Utilizar las secadoras de ropa a alta temperatura para matar las garrapatas.
- Reducir el hábitat de las garrapata limpiando los patios y eliminando los pastos altos y los arbustos.

LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD SON:

- Erupciones rojas en la piel
- Fatiga
- Escalofríos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares y articulares
- Ganglios linfáticos

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

ABOGADOS

ARIEL ALVAREZ, Esq.
Oficina Legal
• Reclamo por Incapacidad al Seguro Social
• Divorcios • Accidentes
• Resbalones y Caidas
• 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

Proteja a su mascota del calor

La temporada de verano puede ser ideal para que usted se divierta, haga ejercicio o camine junto a su mascota.

Para disfrutar de actividades al aire libre con su mascota, primero considere tomar algunas medidas de precaución que la protejan durante esos días de calor:

Bajo el sol. El sol puede afectar a su mascota, sobre todo si tiene pelo corto, piel blanca o rosada. Antes de salir aplíquese un protector solar especial para mascotas en las orejas y la nariz. Consulte con su veterinario sobre los protectores solares.

Ante el calor extremo. Las altas temperaturas pueden perjudicar la salud de su mascota. Realicen actividades al aire libre en la mañana o al final de la tarde, cuando suele hacer menos calor. Asegúrese que su mascota beba suficiente agua. Tenga especial cuidado con los cachorros y animales de edad avanzada, ya que pueden deshidratarse más fácilmente.

En el agua. Vigile siempre a su mascota



cuando esté en el agua.

Por ejemplo, tenga en cuenta que aunque muchos perros suelen ser buenos nadadores, una corriente fuerte los puede arrastrar en el mar, el río u otro canal de agua. Si su mascota está en una piscina, asegúrese que tenga un lugar por donde salir, como unos escalones o una rampa. Para mayor seguridad puede colocarle un chaleco salvavidas.

Contra los insectos. Las garrapatas, pulgas y otros insectos abundan en climas cálidos y pueden transmitir enfermedades. Bañe a su mascota con más frecuencia durante el verano utilizando un champú anti pulgas. Hable con su veterinario para que le recomiende otros tratamientos contra

insectos.

Al viajar en auto. Coloque a su mascota dentro de una jaula especial o amárrela al cinturón de seguridad con un arnés o pechera, de preferencia de plástico para evitar lesiones causadas por el metal caliente. No deje a su mascota sola dentro del auto cuando hace calor, incluso con las ventanillas abajo y en la sombra, ya que las temperaturas elevadas le podrían causar daño.

Si observa que su mascota tiene jadeo constante, la lengua roja, vómitos, diarrea o la temperatura corporal elevada, llévela inmediatamente al veterinario. Podría tener insolación o estar sufriendo de calor extremo.

Fuente: Fuerza Aérea de EE. UU.



Altagracia 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. Altagracia Núñez
Altagracia 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.
Altagracia 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