

Alimenta tu pasión con una buena nutrición



McDonald's estuvo impartiendo una serie de talleres para los asistentes con la nutricionista certificada Sandra Arévalo, quien dio consejos de cómo combinar las distintas opciones del menú de McDonald's para lograr una alimentación balanceada. Por ejemplo, opciones del Happy Meal como los trozos de manzana, la leche baja en grasa y la más reciente novedad: el Go-Gurt (yogurt bajo en grasa) que estará disponible en los restaurantes a principios del próximo mes. La clínica de fútbol, McDonald's estuvo impartiendo una serie de talleres para los asistentes con la nutricionista certificada Sandra Arévalo.

La Enfermedad de Lyme hay que tomarla en serio

Aunque existen otras enfermedades transmitidas por garrapatas-incluido el muy raro virus Powassan que mató a una mujer del condado de Warren el año pasado-la enfermedad de Lyme es la más frecuentemente reportada en Estados Unidos.

En el 2012, el último año del que hay datos disponibles, el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades informó que New Jersey ocupa el tercer lugar en el país, después de Pennsylvania y Massachusetts, con más de 2.700 nuevos casos.

Las garrapatas, cuya picadura puede transmitir la infección bacteriana que causa la enfermedad de Lyme, así como algunas otras infecciones bacterianas y virales, están presentes durante todo el año. Pero a medida que aumentan las temperaturas en la primavera y el verano las garrapatas se vuelven más activas.

Un ser humano que contrae la enfermedad de Lyme puede enfrentar serios problemas de salud, sobre todo si la enfermedad se deja sin tratar. Con el tiempo, puede afectar a todas las áreas del cuerpo.

En los últimos años también ha habido cierta controversia sobre los posibles efectos a largo plazo de la enfermedad, incluso después del tratamiento. Los médicos subrayan, sin embargo, que el mejor plan para hacer frente a la enfermedad de Lyme es asegurarse de que usted nunca la adquiera una primera vez.

"Persona precavida vale por dos", dijo Leonard Sigal, un profesor clínico de medicina y pediatría en la Rutgers-Robert Wood Johnson Medical School de New Brunswick. "Ha habido mucha de histeria sobre

la enfermedad de Lyme en los últimos años pero yo no conozco a nadie que se beneficie de la histeria. En este caso sólo hay que tener algo claro: si usted se está moviendo dentro de un área donde la enfermedad de Lyme es un riesgo entonces usted debe saber qué hacer para evitar el problema".

Shereen Semple, una epidemióloga del Departamento de Salud del estado, dijo que a pesar de que la enfermedad de Lyme es más frecuente en los condados del noroeste de Hunterdon, Warren, Sussex y Morris, en realidad resulta endémica en todo el estado.

"Cualquier persona puede contraer la enfermedad de Lyme y todas las edades están en riesgo", explicó Semple. "Los hombres de todas las edades tienden a tener el mayor número de casos pero el riesgo está presente para todos".

Como era de esperar, las personas con mayor riesgo son aquellos que están activos al aire libre durante épocas de clima cálido.

Las garrapatas se pueden encontrar en zonas boscosas, campos deportivos e incluso en su patio trasero.

La experta Shereen Semple sostiene que los niños entre las edades de 5 y 9 años tienen la mayor incidencia de la enfermedad de Lyme, seguido de los hombres entre 45 y 55 años. Pero cualquier persona que pasa por zonas visitadas por los ciervos y otros animales salvajes está en riesgo.

LOS SINTOMAS DE LA ENFERMEDAD DE LYME

Los síntomas iniciales de la enfermedad de Lyme a menudo se asemejan a un caso de gripe, con fiebre, dolor de cabeza, musculares,

de las articulaciones y ganglios linfáticos inflamados. Las personas también deben estar alertas a una erupción en el sitio de la piel donde lo ha mordido una garrapata.

La erupción, sin embargo, puede ser demasiado pequeña para ser visto, o podría estar ubicada en un lugar del cuerpo que es difícil de detectar. No debe ser considerado como el único signo de infección.

¿QUE PASA SI NO ES DETECTADA LA ENFERMEDAD?

Sin tratamiento, la enfermedad de Lyme puede afectar a otros órganos del cuerpo, causar más dolor en las articulaciones e incluso causar problemas cognitivos. En los últimos años también ha habido un debate sobre si la enfermedad de Lyme puede reaparecer años después de que alguien parece haber terminado con éxito tratamiento.

¿CUAL ES EL TRATAMIENTO CONTRA LA ENFERMEDAD?

Una vez que la enfermedad de Lyme se diagnostica mediante un análisis de sangre el tratamiento más adecuado o extendido es un plan a base de antibióticos.

LAS MEDIDAS PREVENTIVAS

Si camina por zonas boscosas, campos depor-

tivos e incluso por su patio trasero tome las siguientes medidas:

1-Meta sus pantalones dentro de los calcetines.

2-Use camisas de manga larga y repelentes de insectos sobre si mismo y sus mascotas.

3- También es importante revisar su cuerpo con frecuencia cuando se encuentre en un área infestada de garrapatas. No pase por alto lugares como el cuero cabelludo, detrás de las orejas, debajo de los brazos, en los tobillos, y en la ingle, donde las garrapatas pueden ser difíciles de detectar. Y si usted encuentra una garrapata retírela de inmediato.

4-Si la garrapata se ha fijado a la piel use pinzas para agarrarla y tirar de ella hacia fuera de manera constante.

5- Una vez eliminada la garrapata, desinfecte el área de la mordedura y las pinzas con alcohol, y lávese las manos con agua caliente y jabón.

5- Si sus hijos salen a jugar usted debe comprobar sus ropas al regresar a casa. Si usted ve algo extraño quíteles la ropa y échelas en la secadora durante 10 o 15 minutos. Eso debería ser suficiente para matar a cualquier otro garrapatas que podrían estar allí.

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. 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

Cursos para formar socorristas en salud mental

Westfield, NJ- La organización CONTACT We Care anunció que el 24 y 25 de junio estará ofreciendo un entrenamiento para formar nuevos socorristas (primeros auxilios) de salud mental.

Los cursos, que también cuentan con el apoyo de las instituciones SAGE Eldercare (Summit), tendrán lugar en la Primera Iglesia Bautista de Westfield, un templo situado en el 170 de Elm Street.

Este entrenamiento está concebido para educadores, sacerdotes, líderes de grupos comunitarios, empresarios, y también para familias con miembros que sufren de problemas de salud mental.

CONTACTO We Care es un programa de prevención del suicidio que además posee una línea telefónica para atender situaciones de crisis. SAGE Eldercare proporciona programas y servicios para personas de la tercera edad y sus cuidadores.

Alrededor del 6% de las personas de la tercera edad en Estados Unidos sufren de alguna enfermedad mental. De acuerdo con el National Institute of Mental Health (NIMH), las enfermedades mentales pueden incluir trastornos del estado de ánimo, como la depresión y el trastorno bipolar; ansiedad, pánico, el

trastorno obsesivo-compulsivo, estrés postraumático y fobia social.

"Las personas que nos rodean pueden estar sufriendo de problemas de salud mental, incluidos nuestros seres queridos, compañeros de trabajo o empleados, miembros de nuestras organizaciones, iglesias, o simplemente la persona que permanece en una fila del supermercado", dijo Joanne Oppelt, la directora ejecutiva de CONTACT We Care.

El entrenamiento de primeros auxilios en salud mental es un curso de ocho horas que enseña a los participantes cómo ayudar a alguien que está desarrollando un problema de salud mental. El entrenamiento les ayuda a identificar, comprender y responder a los signos de las enfermedades mentales y los trastornos por consumo de sustancias.

El curso facilita además a los participantes poder identificar factores de riesgo, así como las señales y síntomas de una amplia gama de problemas de salud mental.

El entrenamiento

prepara a los participantes para interactuar con una persona en crisis y conectar a la persona con ayuda. Los convierte en un CPR pero en salud mental.

Todos los participantes reciben además un manual para complementar el material del curso.

Cualquier persona interesada en convertirse en un socorrista de salud mental debe ponerse en contacto con Sue Fasano mediante el 908-301-1899. Igualmente podría comunicarse utilizando la dirección electrónica sue.fasano@contactwe-care.org.

La organización CONTACT We Care sirve a personas del centro y norte de New Jersey. Sus expertos responden a llamadas de personas a punto de suicidarse que se originan en nuestro estado. Esa línea directa es 1-800-273-TALK o 1-800-SUICIDE.

Las personas también pueden ser escuchados por los expertos de CONTACT We Care si llaman al 908-232-2880 o envían un mensaje de texto CWC al 839863.

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



GILDA RODRIGUEZ

Sales Associate
Notary Public

(908) 688-3000 EXT. 216 OFFICE
(908) 624-2131 DIRECT LINE
(908) 403-4743 MOBILE
(973) 387-4888 EFAX



RESIDENTIAL BROKERAGE

367 Chestnut Street
Union, NJ 07083

gilda.rodriguez@cbmoves.com

Operated by a subsidiary of NRT LLC.