

Cuando tu salud está en juego...

(NAPSM)— Cuando tu salud está en juego es importante contar con información clara y confiable. Cómo tú y tu equipo de atención médica pueden tomar las mejores decisiones.

El saber que tienes una enfermedad o condición médica puede ser agobiante y seguramente querrás aprender más acerca de tu condición. Puede que recibas consejos de diferentes partes, por ejemplo, de amigos y familiares, del Internet, las revistas, los periódicos o la televisión. Pero eventualmente querrás entender tus opciones de tratamiento para poder discutir las con tu equipo de atención médica.

Pero, ¿cómo saber en qué información confiar?

Cada paciente es único y tiene diferentes preguntas acerca de sus opciones de tratamiento. Aunque podemos aprender de las experiencias de otros, todos podemos beneficiar de la información que es basada en evidencia e imparcial. La Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica, AHRQ, por sus siglas en inglés) te da los recursos para informarte acerca de las opciones de tratamiento para



muchas de las condiciones de salud comunes.

La AHRQ presenta información basada en evidencia científica de forma resumida en guías fáciles de leer que ayudan a las personas y a sus equipos de atención médica a comparar las ventajas y desventajas de las opciones de tratamiento. Como por ejemplo, puedes comparar los diferentes medicamentos para la diabetes tipo 2 o los tratamientos para el colesterol alto. Los recursos de la AHRQ también sugieren preguntas importantes para hacerle a tu equipo médico. Después de todo, entender tus opciones de tratamiento te ayudará a tomar mejores decisiones acerca de lo que más te conviene a ti y a tus

seres queridos.

Estos tres pasos te pueden ayudar a preparar para tu próxima cita médica:

1. **Infórmate:** usa las guías sumarias gratuitas de la AHRQ que te ayudarán a aprender más acerca de las opciones de tratamiento disponibles para tu condición médica. La AHRQ tiene información sobre una amplia variedad de condiciones de salud como enfermedades cardiovasculares, de los músculos, los huesos, las articulaciones, diabetes, salud mental, salud de los hombres y de las mujeres.
2. **Compara.** Lee sobre los beneficios, los riesgos y los posibles efectos secundarios de cada tratamiento. Comenta con tu equipo

médico sobre lo que es más importante para ti y para tus seres queridos a medida que exploran los posibles tratamientos.

3. **Prepárate.** Escribe una lista de preguntas y temas que te preocupan para discutirlos en tu próxima cita médica. Esta lista será de ayuda para que tú y tu médico decidan qué tratamientos funcionarán mejor de acuerdo a tus necesidades.

Para comparar tus opciones de tratamiento y descargar las guías, visita la página Facebook de Toma las riendas de la AHRQ, www.facebook.com/AHRQehc.espanol. Para ordenar guías gratuitas, llama al 1800-358-9295 y usa el código C01.

La depresión: un tema que ya alarma en Estados Unidos

Un psicólogo ofrece valiosos consejos para mantener el equilibrio en tiempos difíciles

De acuerdo con serias estadísticas, uno de cada 10 estadounidenses sufre de depresión.

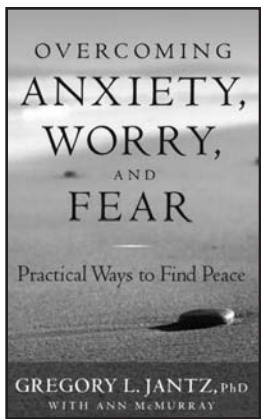
En el criterio del psicólogo Gregory L. Jantz, entre el grupo de personas con más posibilidades de sufrir una depresión aparecen los desempleados, aquellos que no tienen un seguro de salud, y los obesos.

Para fundamentar sus opiniones el doctor Jantz recurre a varios estudios realizados por el Centro para el Control de Enfermedades.

“Lamentablemente se trata de un padecimiento que ha estado presente en muchos titulares periodísticos durante los últimos cinco años”, dijo Gregory L. Jantz. “Pero existe una peor noticia: según la Organización Mundial de la Salud, en el año 2020 la depresión será la segunda enfermedad más debilitantes en todo el mundo”.

El doctor Gregory L. Jantz, quien también es autor del libro titulado Superar la ansiedad, la preocupación y el miedo, asegura que estas emociones negativas, junto con el exceso de estrés, pueden conducir a la depresión.

“La depresión puede estar basada en una serie de problemas y por tanto no es un padecimiento que se resuelve tomando una simple píldora. Además la ira, el



miedo, y la culpa, pueden ser causas subyacentes, incluso cuando la persona no es consciente de que está experimentando esos sentimientos”.

Un enfoque de tratamiento integral, que puede o no incluir medicación, ayuda a las personas a superar la enfermedad y les enseña a gestionar ellos mismos su situación, explicó el psicólogo.

En el criterio de científico, las personas con riesgo de depresión podrían mantener su equilibrio emocional si contrarrestan los sentimientos negativos con optimismo, esperanza y alegría. Y es una solución más eficaz si lo hacen de manera integral, y abordando las cuatro categorías principales de la necesidades humanas.

“Alimentando a propósito los aspectos intelectuales, relacionales, físicos y espirituales con emociones positivas, se puede lograr el equilibrio”, dice Jantz.

El doctor Gregory L.

Jantz recomienda asimismo lo siguiente:

• **Aspecto Intelectual:** Sea consciente de lo que está alimentando en su mente. Trate de leer un libro edificante, y dedique un momento del día para llenarse intelectualmente con mensajes de ánimo constructivo. Sea consciente de lo que está leyendo y escuchando, y tratar de contrarrestar las ideas negativas.

• **Aspecto Relacional:** Piense en una persona con quien disfrute hablar y que le haga sentir bien consigo mismo o alguien que simplemente sea divertido. Planifique un tiempo para reunirse con esa persona. Haga un esfuerzo por agradecer verbalmente esa presencia positiva.

• **Aspecto Físicos:** La actividad física es una manera maravillosa de promover la salud emocional. Intente realizar algún tipo de ejercicio suave. Por ejemplo, de un paseo por su barrio. Acuda a un parque de la ciudad. El objetivo es poner su cuerpo en movimiento para que pueda centrarse en su entorno. Salude a sus vecinos, deténganse en el parque y contemple a las personas que juegan con su perro. Apoye a una liga de beisbol infantil u otro evento deportivo. La idea es abrir su mente de forma intencional para abarcar e incluir el amplio mundo que le rodea.

• **Apoyo espiritual:**

Tómese su tiempo para alimentar el espíritu. Si usted es miembro de una organización religiosa, asegúrese de asistir a los servicios de la semana. Si no es así, escuche música religiosa o meditativa. Pase tiempo en tranquila reflexión, meditando o en oración. Participe en una actividad que le facilite conectarse de nuevo con su espíritu.

Y si no está deprimido, pero se siente ansioso y estresado, o tiene problemas para dormir, es hora de empezar a cuidar de sí mismo, opina el doctor Jantz.

“La depresión es tan dolorosa y debilitante como cualquier otra enfermedad”, dice psicólogo. “Tome medidas para eliminar el estrés y conseguir el equilibrio emocional antes de que empeore la situación.”

Acerca del doctor Gregory L. Jantz.

Gregory L. Jantz tiene más de 25 años de experiencia en consejería de salud mental, y es el fundador de un Centro de Asesoramiento y Recursos de Salud, cerca de Seattle, Washington. La institución proporciona una atención integral que incluyen terapias médicas, físicas, psicológicas, emocionales, nutricionales, y espiritual. Jantz ha escrito más de 20 libros sobre temas de psicología. Entre su obras aparecen When Your Teenager Becomes the Stranger in the House.

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
DOLORS 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

La violencia doméstica, la epidemia silenciosa

En el Día de las Madres y el Día de los Padres muchos compartieron un tiempo especial con sus familias – Tal vez salieron a cenar o quizás recibieron regalos y flores de sus hijos.

Pero en otra parte, en un lugar secreto, hay otra madre que ha escapado de una relación abusiva. Ella ha entrado literalmente en la oscuridad con sus niños y pasó estos días rodeada por extraños, y con pocos bienes personales. Probablemente en un refugio de violencia doméstica – una casa segura – solo con la ropa que tiene puesta. Ella y sus niños son felices con sentirse seguros; y mientras los regalos y las flores son maravillosos, teniendo un lugar para dormir y despertar sin el miedo de la violencia es la cosa más importante para ella y sus hijos en este momento.

La violencia doméstica es una de las cuestiones más serias que existe en estos días – y tristemente, es a menudo lo más secreto y no relatado. Una en cada cuatro mujeres experimentará la violencia doméstica en su vida, y mas triste es que 3 mujeres por día en los Estados Unidos son asesinadas por sus maridos o novios. La violencia doméstica es un problema “de igualdad de oportunidades” – Cualquier persona puede ser impactada y no importa su categoría económica, raza, pertenencia étnica, religión, género ni preferencia sexual. Es probable que usted conozca a alguien que sea una víctima – Tal vez sea usted y no lo reconoce. Muchos nos quedamos callados pero hoy te digo que es tu oportunidad de liberarte.

Lee sobre la Violencia Doméstica y aprende los síntomas de modo que puedas reconocerla mejor y quizás apoyar a alguien que la esté sufriendo.

Algunos refugios dan



Cristina Pinzon, autora de este artículo aparece con su mamá Marta y su perrita Missy en esta gráfica.

la bienvenida a voluntarios que puedan proporcionar comidas especiales y otros acontecimientos para hacer las mujeres sentirse especiales.

¡Las donaciones siempre son apreciadas! En general, cuesta un promedio de \$100 la noche para albergar a una madre y sus hijos que han sido víctimas de la Violencia Doméstica. Póngase en contacto con su agencia de violencia doméstica para preguntar cómo puede ayudar – cada contribución a una agencia de violencia doméstica es apreciada – y su regalo ayudará a mujeres que entran

como víctimas, salir como sobrevivientes fuertes.

Para mas información, por favor contacte a su refugio de Violencia Doméstica. Si vive en el Condado de Union, por favor llame la organización “Young Women’s Christian Association of Eastern Union County” (YWCA-EUC) al número 908-355-1995. Si eres una víctima en búsqueda de ayuda inmediata, llame al número 908-355-4357.

—Cristina Pinzon
Miembro de la junta Ejecutiva, YWCA-EUC
Presidente del comité en “ADVOCACY”

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

