

Quijano modera evento sobre cáncer del seno en Trinitas



Los doctores Lisa Henson, Gerardo Capo, y Leonard Resnikoff integraron el panel que moderó la asambleísta Annette Quijano.

Elizabeth, NJ- La asambleísta Annette Quijano el pasado 4 de junio moderó un evento científico sobre el cáncer del seno titulado Better Breast Health: What You Need to Know.

La reunión, que congregó a unas 50 mujeres, tuvo lugar en los salones del edificio CORE del Trinitas Regional Medical Center.

Quijano aprovechó su presencia para debatir

preguntas en torno al cáncer del seno que le han hecho sus electoras del distrito 20.

El panel del encuentro estuvo integrado además por la doctora Lisa Henson, jefa del departamento de Radiación Oncológica; el doctor Gerardo Capo, un reputado especialista del Trinitas Comprehensive Cancer Center; y el doctor Leonard Resnikoff, un radiólogo

del Trinitas Regional Medical center.

Los expertos abordaron en sus respectivas charlas una amplia variedad de temas, incluidos aspectos básicos como la salud del seno, la importancia de las mamografías y el conocimiento de los antecedentes de salud a nivel familiar, los tipos de cáncer, y sus diferentes tratamientos.

Sobrevivientes de la

enfermedad que estaban invitadas al evento narraron además sus experiencias y explicaron los cambios producidos en sus vidas tras conocer el diagnóstico.

Durante el encuentro también se dieron a conocer los recursos que posee el Trinitas Comprehensive Cancer Center para combatir el mal.

¡A disfrutar del verano!

Por: Luisa Fernanda Montero

Con el verano a la vuelta de la esquina es muy probable que estemos preparándonos para pasar más tiempo al aire libre, disfrutando de las calidas temperaturas y de las alternativas que nos ofrece la naturaleza para relajarnos un poco, por eso, es importante recordar que hay ciertas precauciones que debemos tomar para disfrutar y mantenernos saludables.

Las temperaturas veraniegas no son solo atractivas para los humanos; mosquitos, pulgas y garrapatas, entre otros insectos, pueden representar un riesgo para la salud de toda la familia.

Las garrapatas – ticks – se alimentan de sangre



Luisa F. Montero

y pueden transmitir a los humanos infecciones graves y enfermedades como la anaplasmosis o la enfermedad de Lyme que cuenta entre sus síntomas con fiebre, dolor de cabeza, fatiga y rascuña y que de no ser tratada puede afectar el

corazón y el sistema nervioso en general.

Por eso a la hora de interactuar con la naturaleza siempre es mejor usar un repelente de insectos que los mantenga a raya. Recuerde que los mosquitos suelen aparecer en la mañana o en la tarde, pero las garrapatas no tienen horario y muchas veces son muy difíciles de ver, son muy pequeñas.

Los Centros de Control de Enfermedades recomiendan evitar áreas que puedan estar infestadas como aquellas donde hay demasiada hojarasca o césped alto y usar repelentes que contengan al menos un 20 por ciento de DEET.

Siempre es recomendable tomar una buena ducha después de salir

al campo, lavar y secar la ropa y revisar las mascotas, pero por si acaso, si desarrolla una erupción, tiene fiebre o dolores corporales, no dude en llamar al médico, los síntomas pueden aparecer de 1 a 3 semanas después de sufrir una picadura y puede tratarse de una condición delicada.

Y a la hora de la parrilla, una de las grandes atracciones del verano, asegúrese de comprobar que las carnes estén bien cocidas. Recuerde que debe tener ciertas precauciones con los recipientes, use siempre platos o bandejas limpias para poner la carne asada, nunca la deposite en el mismo lugar que uso para ponerla cuando estaba cruda.

Lave bien sus manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos – recuerde que un buen lavado debe durar al menos 20 segundos – y no olvide refregar entre los dedos y bajo las uñas.

Y a la hora de disfrutar del agua, recuerde que los niños deben estar siempre acompañados por adultos en ríos, lagos, piscinas y playas.

La CDC recuerda que el que una corriente de agua parezca transparente no significa que sea segura para beber. La Giardia y el Cryptosporidium son dos parásitos que no se pueden ver pero que pueden causar problemas de salud, sea cuidadoso.

Si va a pasar tiempo en la piscina evite las enfermedades causadas por gérmenes o químicos, no trague agua de la piscina, tome siempre una ducha antes y después de usarla y pro-

La Historia de Falung...

(Viene de la Página 2)

cósmicos: Con suaves movimientos que hacen deslizar las manos, este ejercicio purifica el cuerpo utilizando la energía del cosmos.

4. Circulación Celestial Falun: Recorriendo suavemente todo el cuerpo con las manos, el cuarto ejercicio rectifica todas las condiciones anormales en el cuerpo, y hace circular la energía ampliamente.

5. Reforzando los Poderes Divinos:

Una meditación que refina tanto el cuerpo como la mente a través de la tranquilidad profunda mientras que refuerza los poderes divinos innatos y la potencia de energía



DISFRUTANDO DE LA SERENIDAD: Neoyorquinos realizan la meditación de Falun Gong en un parque de la ciudad. Un componente central de la práctica es la auto-mejora, o "cultivación", por lo que es verdaderamente una práctica de cuerpo y mente.

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
909 Elizabeth Ave. Elizabeth (908) 629-0800

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

Julie Stave se une a Equifax en proyecto para el consumidor hispano

Para más de 41 millones de hispanos de Estados Unidos, Julie Stave es la experta financiera. Con una innovadora plataforma que incluye múltiples medios de comunicación, Julie inspira y motiva a personas de todos los orígenes a través de su enormemente popular programa radial "Tu Dinero con Julie Stave", que se transmite diariamente de costa a costa; de su exitoso sitio en el Internet, www.JulieStave.com; de sus presentaciones en varias cadenas de televisión; de sus libros, y de su más reciente proyecto lanzado por el grupo: Equifax Personal Information Solutions, el programa está diseñado para educar al consumidor hispano acerca de la importancia del crédito personal, y a la vez, vigorizar la autonomía del consumidor hispano a través de la enseñanza y los recursos necesarios para tomar decisiones cabales que Julie aprendió en el transcurso de su vida.

Los primeros años de Julie en Cuba estuvieron llenos de dificultades. Luego de lo que parecía una vida perfecta en su país natal -su padre era propietario de una fábrica y su familia contaba con buenos recursos económicos-, todo cambió el día en que Fidel Castro se apoderó del país. Su padre fue obligado a convertirse en empleado de limpieza de la que había sido su propia empresa y a causa de estos cambios, con gran dolor, sus padres enviaron a Julie al extranjero para que pudiera tener la oportunidad de una vida mejor.

Poco después de separarse de su familia, fue internada en un orfanato en México, donde pasó dos angustiosos años separada de sus seres queridos, con quienes pudo reunirse en Los Angeles, California, donde se instaló la familia.

Con un título de bachiller de la Universidad de Loyola Marymount, logrado con muchos sacrificios y la ayuda de muchos, Julie se casó y tuvo un hijo. Cuando después de divorciarse, se quedó a cargo de la crianza de su hijo y sin un centavo en el banco, Julie se dio cuenta de que tenía que tomar el control de sus finanzas y aprender cómo poner su dinero a trabajar para ella. Con el tiempo, Julie obtuvo su licencia de agente de

téjala con los tratamientos de agua adecuados.

Recuerde que el exceso de sol puede traer problemas, evite exposiciones prolongadas al medio día y use protector solar con un mínimo de SPF 15.

Siempre es buena idea usar ropa, sombreros de ala ancha y anteojos que bloqueen los rayos UVA y UVB y no lo olvide: manténgase hidratado.

Tomando estas sencillas precauciones, es bastante probable que pase un verano inolvidable. ¡Disfrútelo!



Julie Stave

estrangero para que pudiera tener la oportunidad de una vida mejor. Poco después de separarse de su familia, fue internada en un orfanato en México, donde pasó dos angustiosos años separada de sus seres queridos, con quienes pudo reunirse en Los Angeles, California, donde se instaló la familia.

Con un título de bachiller de la Universidad de Loyola Marymount, logrado con muchos sacrificios y la ayuda de muchos, Julie se casó y tuvo un hijo. Cuando después de divorciarse, se quedó a cargo de la crianza de su hijo y sin un centavo en el banco, Julie se dio cuenta de que tenía que tomar el control de sus finanzas y aprender cómo poner su dinero a trabajar para ella. Con el tiempo, Julie obtuvo su licencia de agente de

valores de la Bolsa y comenzó a educar a miles de personas todos los años -tanto en inglés como en español- mediante seminarios de planificación financiera.

"Me honra el poder colaborar con Equifax en esta iniciativa", dijo Stave, escritora distinguida y presentadora del programa cotidiano en la radio: Tu Dinero con Julie Stave. "A medida que los hispanos en los Estados Unidos adquieren poder adquisitivo, es esencial que tengan un excelente conocimiento de lo que es el crédito personal y el impacto que éste tiene en su bienestar económico. Desde hace tiempo me ha interesado esta enseñanza fundamental y por lo tanto me entusiasma muchísimo colaborar con Equifax para darle vida a este proyecto".

En calidad de embajadora de Equifax en este proyecto innovador, Stave se enfocará en desarrollar los conocimientos y el interés de este mercado. El proyecto está centralizado en un nuevo y abundante sitio web: (www.equifax.com/español) en el cual el público encontrará las respuestas necesarias sobre el crédito personal, así como recursos educativos, videos, productos y herramientas que ayudan al consumidor a estar al día sobre su perfil crediticio.

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

