

Retiro con los Elementos de la Naturaleza en el Mes de Julio

Condado de Union, NJ – Los jóvenes adultos con necesidades especiales entre las edades de 18 a 21 años de edad, están bienvenidos asistir tres días a un retiro sensorial con la naturaleza en el Trail-side Nature Science Center en la Reserva de Watchung en Mountainside desde el 1ero al 3 de julio.

“Una característica sobresaliente del Trail-side Nature Science Center del Condado de Union es su sendero sensorial,” dijo Bette Jane Kowalski, Presidenta de la Junta de Freeholders del Condado de Union. La Junta de Freeholders está orgullosa de que el Condado de Union pueda proporcionar este retiro como una maravillosa oportunidad para que puedan disfrutar de los entornos naturales.”

Los campistas disfru-



tarán de actividades dentro y al aire libre designadas para personas con necesidades especiales. El sendero sensorial es el más extenso en la nación, diseñado para estimular las necesidades físicas y sociales a través de la visión, tacto, olfato y el sonido.

Los espacios son limitados. Para inscribirse visiten la página www.ucnj.org/opdsn-reg. Para preguntas o información llame al. (908) 527-4807 o 527-4781.

La Oficina para Personas Discapacitadas y con Necesidades Especiales del Condado de

Union es parte del Departamento de Servicios Humanos (DHS), División de Servicios de Individuos y Apoyo Familiar. Para información sobre los servicios del DHS visite la página www.ucnj.org/human-services.

Protección Solar y Detección de Cáncer de Piel Gratis el 29 de Junio

Condado de Union, NJ – La Junta de Freeholders del Condado de Union invita a los residentes a participar el Programa de Protección Solar y Detección de Cáncer de Piel el sábado 29 de junio 11:00 a.m. a 3:00 p.m. en el Clark Community Pool, 201 Oak Ridge Road, Clark.

El evento está abierto a todos pero es necesario inscripción previa llamando a la Oficina de Manejo de Salud del Condado de Union al

908-518-5620.

Personal de la Oficina de Salud del Condado de Union, el Departamento de Salud de Clark y el Memorial Sloan Kettering Center estarán presente para ofrecer pruebas de detección de cáncer de piel y ayudar a los residentes a que aprendan como reducir el riesgo del cáncer de piel.

El cáncer de piel es el más común en los Estados Unidos. Las personas que trabajan o jue-

gan al aire libre y tienen la piel clara y se solean muy fácilmente y además tienen historia en su familia de melanoma tienen un riesgo grande de contraer cáncer de piel.

Precauciones para evadir esta enfermedad incluyen:

- Cubrirese la piel cuando están expuesto al sol.
- Usar un sombrero de ala ancha para protección de la cabeza, orejas y cuello.

• Usar gafas de sol de un 100 por ciento UVA y UVB para proteger los ojos del sol.

• Buscar áreas de sombra y tratar de evadir el sol lo más posible durante el mediodía, que es cuando los rayos del sol son más fuertes.

• Aplicar protector de sol de SPF 15 o más elevado.

• Evitar los salones de bronceado que han sido probado de incrementar el riesgo de cáncer de piel.

Aprovechar el Verano para Mejorar Nuestra Salud

El verano está a la vuelta de la esquina y nos hemos estado preparando para lucir nuestra mejor versión este verano. Pero nuestros esfuerzos no servirán de nada si no podemos mantener un estilo de vida saludable sin importar la temporada del año y lugar donde estés.

Esta época del año trae consigo cambios en nuestra rutina. Hacemos más actividades al aire libre, nos vamos de viaje o simplemente decidimos estar tranquilos en casa y aprovechar el tiempo libre para descansar y relajarnos. Estos cambios afectan nuestra alimentación debido a las variaciones en nuestro diario vivir. Nuestro horario alimenticio puede volverse desordenado y descuidado por razones tan simples como decir “estoy de vacaciones”.

Disfrutar del verano no significa que tengas que romper lazos con tus buenos hábitos. Con el propósito de garantizar una buena alimentación durante este verano, Wonderful Pistachios quiere sugerirte que tomes en cuenta los siguientes consejos sin importar en qué lugar del mundo te encuentres:

1- Hidrátate: El verano está caracterizado



por ser la época del año más calurosa. Por esta razón, es de suma importancia mantenerse hidratado. Es recomendable beber 2 litros de agua al día, pero a muchos se nos hace difícil beber esa cantidad de agua. Así que además de beber agua, una buena forma de mantenerte hidratado es comer frutas con gran porcentaje de agua como la sandía, el melón y las fresas.

2- Evita la comida rápida: Cuando estamos de vacaciones es muy normal sentirse tentado a pasar por restaurantes de comida rápida y comprar comida llena de calorías y grasas saturadas. Para esas ocasiones, hay que prepararnos con anticipación. Está bien darse un

gusto de vez en cuando, pero siempre intenta irte por opciones que preferiblemente sean más saludables o restaurantes que te ofrezcan en el menú algunas opciones saludables.

3- Prepara tus snacks con anticipación: Los snacks son súper importantes ya que son los encargados de mantener a nuestro sistema digestivo ocupado y evita que sintamos hambre a deshora. Sin embargo, no nos damos cuenta de que nuestras decisiones alimenticias con respecto a los snacks pueden afectar nuestro propósito principal de mantenernos saludables. Por eso, a la hora de elegir tus snacks toma en cuenta la cantidad de nutrientes que te pueden ofrecer. Los Won-

derful Pistachios están entre los snacks más altos en proteína y fibra, ya que tienen 6 gramos de proteína y 3 gramos de proteína por porción (aproximadamente 49 pistachos).

4- Mantente activo: Una alimentación sana debe estar acompañada de ejercicios físicos. Hacer ejercicio es esencial si quieres mantener un estilo de vida saludable. La actividad física te ayuda a aumentar la energía, reducir el estrés y a controlar tu peso corporal. No necesariamente tienes que ir al gimnasio durante tus vacaciones, intenta nuevas actividades como ir a correr a la playa, jugar voleibol, inscríbete en clases de yoga, monta bicicleta, etc. ¡Simplemente, muévete!

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caídas 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

QUIROPRACTICOS

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, de cuello, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad y su salud general

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Avenue, Elizabeth, NJ Tel. 908-355-3358



Causas de dolores de ciática y consejos para su prevención

West Orange, New Jersey. “Las causas de los dolores de ciática son múltiples y, a veces, difíciles de identificar”, afirma el doctor Kaliq Chang, del Atlantic Spine Center, con sede en New Jersey, un especialista en anestesia intervencionista y certificado en anestesiología.

Los padecimientos en la ciática se caracterizan por dolor punzante, desde leve a debilitante, que se irradia en todo el nervio ciático, el más largo del cuerpo, el cual se extiende desde la parte inferior de la columna vertebral, a través de las nalgas y las piernas. El dolor puede ser persistente, repentino e impredecible, lo que da como resultado una sensación de “pinchazos y agujas”, entumecimiento o debilidad en una pierna.

El problema se desarrolla, inicialmente, cuando el nervio ciático se comprime, debido, típicamente, a un disco espinal herniado o una inflamación en la región lumbar (inferior) de la espalda; estenosis espinal lumbar, un trastorno de compresión nerviosa que afecta a adultos mayores; enfermedad degenerativa del disco, como la espondilolistesis; espolones óseos -un crecimiento excesivo de huesos- en las vértebras; o lesión en la espalda baja, explica el Dr. Chang.

Sin embargo, algunas afecciones son de naturaleza idiopática y, en ocasiones, se responsabiliza al paciente, por transportar cargas pesadas, estar sentado por un tiempo prolongado -como en un trabajo de escritorio-, conducir un vehículo por períodos prolongados y posiciones extrañas para dormir. Sin embargo, “hay una falta de evidencia concluyente que relacione algunas de estas” causas “directamente con la ciática”, asegura el Dr. Chang.

El está de acuerdo en que el desgaste en la columna vertebral es debido a: la edad avanzada; la obesidad, que aumenta la presión en la espalda baja; y la diabetes, que puede aumentar el riesgo de una persona para sufrir este trastorno.

Shakespeare se refirió al dolor ciático como una “maldición”, en una de



Dr. Kaliq Chang

sus obras, y los primeros alemanes lo llamaron “la ranura de la bruja”, porque creían que el dolor estaba vinculado a demonios.

El Dr. Chang reafirma que el trastorno no es sobrenatural. Es, en cambio, una enfermedad física común que afecta, aproximadamente, al 5 por ciento de los hombres y al 4 por ciento de las mujeres en algún momento de sus vidas, y que causa una cantidad significativa de días de trabajo perdidos. Más de cinco millones de casos de padecimientos de ciática se reportan cada año en Estados Unidos.

Los casos leves de dolores de ciática desparecen en unas pocas semanas, y la mayoría de los médicos recomiendan el autotratamiento, incluidos ejercicios suaves y aeróbicos de bajo impacto, como la natación y el uso limitado de analgésicos de venta libre. Las lesiones de ciática más graves y crónicas pueden requerir

medicamentos recetados, inyecciones de corticosteroides, terapia física u otros métodos conservadores.

Según el Dr. Chang, sólo se justifica la cirugía para corregir la fuente del dolor de la ciática, si éste no se controla, empeora o provoca síntomas de preocupación, como la disfunción del intestino y la vejiga o debilidad en las piernas.

Consejos preventivos

El Dr. Chang informa que el mejor tratamiento es la prevención. Él ofrece estos consejos para reducir los riesgos de lesiones en la ciática:

• Haga ejercicio regularmente, para mantener un rango libre de movimiento de la columna vertebral.

• Asegúrese de mantener una postura correcta al sentarse, para evitar poner demasiada presión en la espalda y el nervio ciático. Mantenga la espalda recta, las caderas en un ángulo aproximado de 45 grados, los pies ligeramente elevados, si es posible. Evite cruzar las piernas.

• Utilizar la mecánica corporal correcta. Por ejemplo, al estar de pie durante un tiempo prolongado, es necesario elevar a veces un pie, colocándolo en un taburete o caja pequeña.

• Si tiene sobrepeso, pierda los kilos de más.

• Ingiera una dieta saludable.

El doctor Kaliq Chang es un especialista en el tratamiento intervencionista del dolor, certificado en anestesiología y control del dolor.

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

