

La Suma Importancia de la Salud Emocional Infantil

(Por Dr. Lisa Flores, PHD)

Estar mentalmente sano durante la infancia significa alcanzar los indicadores del desarrollo y los indicadores emocionales, así como también aprender destrezas sociales saludables y cómo enfrentar los problemas que puedan presentarse. Los niños que son mentalmente sanos tienen una calidad de vida positiva y pueden desempeñarse bien en el hogar, la escuela y sus comunidades.

Los trastornos mentales o emocionales en los niños se describen como cambios serios en su forma habitual de aprender, comportarse o manejar las emociones, lo cual causa angustia y problemas en las actividades diarias. Ocasionalmente, muchos niños presentan temores y preocupaciones o muestran comportamientos disruptivos. Si los síntomas son serios y persisten e interfieren con las actividades en la escuela, la casa y al jugar, puede que al niño le diagnostiquen un trastorno mental.

Tener salud emocional no es simplemente la ausencia de un trastorno mental. Los niños que no tienen un trastorno mental podrían diferenciarse en cuán bien se encuentran, y los niños con el mismo trastorno mental diagnosticado podrían mostrar fortalezas y debilidades diferentes en la forma en que se están desarrollando y sobrellevan las situaciones, y tener una calidad de vida diferente. Considerar la salud mental como un proceso continuo y la identificación de trastornos mentales específicos son maneras



de entender cuán bien se encuentran los niños.

¿Se pueden tratar los trastornos mentales infantiles?

Los trastornos mentales infantiles se pueden tratar y controlar. Existen muchas opciones de tratamiento que se basan en la mejor y más actualizada evidencia científica. Los padres y los médicos deben trabajar en estrecha colaboración con todas las personas que participen en el tratamiento del niño: maestros, entrenadores, terapeutas y otros integrantes de la familia. Aprovechar todos los recursos disponibles ayudará a los padres, profesionales de la salud y educadores a guiar al niño hacia el éxito. El diagnóstico temprano y los servicios adecuados para los niños y sus familias pueden lograr un cambio en la vida de los menores con trastornos mentales.

¿Cuál es el impacto de los trastornos mentales en los niños?

La salud mental es importante para la salud en general. Los tras-

tornos mentales son afecciones crónicas —aquellas que duran mucho tiempo y que, a menudo, nunca desaparecen por completo— que pueden continuar durante toda la vida. Sin un diagnóstico temprano ni tratamiento, los niños con trastornos mentales pueden tener problemas en el hogar, en la escuela y para hacerse amigos. Los trastornos mentales también pueden interferir en su desarrollo saludable, causando problemas que pueden continuar cuando sean adultos.

La salud pública incluye la salud mental

Con el fin de ayudar a los niños con afecciones mentales, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) trabajan con agencias asociadas para comprender mejor estos trastornos y el impacto que tienen en los menores.

Lo que usted puede hacer

Padres: Ustedes conocen a su hijo mejor que nadie. Hablen con el profesional de la

salud que atiende al niño si tienen inquietudes acerca de la forma en que su hijo se comporta en la casa, en la escuela o con sus amigos.

Jóvenes: Cuidar de la salud mental es tan importante como cuidar de la salud física. Si están enojados, preocupados o tristes, no teman hablar acerca de sus sentimientos y acudir a un amigo o adulto de confianza.

Profesionales de la salud: Es muy importante tener un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado que se base en directrices actualizadas. Hay recursos disponibles para ayudar a diagnosticar y tratar los trastornos mentales de los niños.

Maestros o personal administrativo de la escuela: La identificación temprana del problema es importante para que los niños puedan recibir la ayuda que necesitan. Trabajen con las familias y los profesionales de la salud si tienen alguna preocupación sobre la salud mental de un niño en su escuela.

Division on Aging-ADRC lanza sitio web

Union County, NJ – June 2022 – El Departamento de Servicios Humanos del Condado de Union anunció hoy que la División de Envejecientes /ADRC (Conexión de Recursos de Adultos Mayores y Discapacitados) lanzó su nueva página web ofreciendo al público un sitio optimizado que es fácil de usar con una navegación más simple nuevos contenidos y funciones interactivas. La nueva página es: <https://ucnj.org/dhs/aging/>.

Entre los muchos artículos útiles que muestra el nuevo sitio web se encuentran:

- Un rediseño fácil de usar y una apariencia elegante

- Una barra de menú optimizada que simplifica la navegación

- Habilidades interactivas que permiten que los documentos se descarguen Cuadros de información fáciles de leer

“El nuevo sitio ha mejorado su navegación para fácilmente conectar a los visitantes con cualquier información que puedan necesitar bajo la División de Envejecien-



tes,” dijo la Presidenta de la Junta de Comisionados Rebecca Williams. “Estos cambios hacen que está sección sea mucho más accesible y fácil de leer en ambos el ordenador y su teléfono móvil, para no tener que buscar entre muchos enlaces para encontrar lo que necesitan.”

“La División de Envejecientes reconoce el panorama cambiante y la necesidad de acceder a la información de forma rápida, fácil y precisa. Esperamos que con este nuevo diseño y la plataforma de información todos los individuos que buscan asistencia y pue-

dan descubrir quienes somos y como les podemos ayudar, y nuestro dedicado personal siempre está disponible a constestar sus llamadas,” dijo Natalie Zarrillo, Directora Ejecutiva de la División de Envejecientes.

La División de Envejecientes del Condado de Union es una de las 21 del Estado designada como Agencia del Área de Adultos Mayores encargada de conectar el Estado, Condado y gobierno local. Es reconocida como la agencia líder de ADRC (Conexión de Recursos de Adultos Mayores y Discapacitados), en todo el estado

que coordina los servicios, y apoya a los adultos mayores y discapacitados.

La Misión de la División de Envejecientes del Condado de Union es de proporcionar servicios a los adultos mayores, y cuidadores de adultos en el Condado de Union para mejorar sus calidades de vida como:

- Promover el conocimiento de los servicios disponibles

- Abordar las necesidades y preocupaciones a medida que la población se vuelve más diversa

- Maximizar el uso de los recursos para servir a los adultos mayores del Condado de Union con equidad

- Planear los cambios demográficos futuros a medida que la población de adultos mayores crece a un ritmo sin precedente

Para visitar la nueva página o para más información de los programas o servicios que se ofrecen en la División de Envejecientes use: <https://ucnj.org/dhs/aging/> o llame al 908-527-4870.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
 - Caidas por negligencia de otro
 - Accidentes de Trabajo
 - Muerte por Negligencia (wrongful death)
 - Casos de Incapacidad al Seguro Social
- 425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

QUIROPRACTICOS

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

ESI: Como algunos pacientes deletrean el alivio del dolor de espalda y cuello

Por el Dr. Kalik Chang

West Orange, NJ. Las inyecciones epidurales de corticosteroides pueden aliviar el dolor insoportable de cuello y espalda a largo plazo, ayudar a los pacientes a volver a ser funcionales, mejorar la calidad de vida y, en muchos casos, pueden reducir o eliminar el dolor indefinidamente de los problemas de la columna, según el especialista en manejo del dolor intervencionista y certificado por la junta médica en anestesiología Dr. Kalik Chang.

“Las personas que opten por recibir estas inyecciones deben asegurarse de que las realice un médico con mucha experiencia en el control del dolor, que sepa cómo elegir a los mejores candidatos para el procedimiento y que pueda maximizar la seguridad y la eficacia de las inyecciones”, dice el Dr. Chang. Él enfatiza que las inyecciones epidurales de esteroides (ESI, por sus siglas en inglés) normalmente no se recomiendan hasta que el paciente haya fallado con medidas no quirúrgicas más conservadoras para aliviar el dolor, y dice que sus efectos disminuyen con el tiempo.

Causas

Las causas comunes de tal inflamación son la hernia de uno o más discos intervertebrales y un estrechamiento del canal espinal o cervical (estenosis), donde salen los nervios. Ambas son condiciones que pueden resultar en la compresión del nervio. Cuando un disco se abulta o se avulsiona, el tejido puede presionar y pellizcar un nervio.

De manera similar, el deterioro de los huesos de la columna o de los huesos de la cervical, debido a la osteoartritis relacionada con la edad u otros trastornos, contribuye a la estenosis, al provocar el colapso del disco, engrosar los ligamentos en el área o provocar la formación de espolones óseos, que pueden bloquear parcialmente los canales y afectar los nervios.

Mínimamente invasivo

Afortunadamente, la inyección de corticosteroides antiinflamatorios, que a veces se mezclan con un anestésico local, en el espacio epidural de la espalda o el cuello, es un procedimiento mínimamente invasivo, que sólo requiere unos minutos, dice el Dr. Chang. “Usando fluoroscopia con tinte de contraste, para guiar la colocación y la profundidad de la aguja, el médico emplea una de



Dr. Kalik Chang

varias técnicas para insertar la aguja y administrar el medicamento en la ubicación adecuada en el espacio epidural”.

El espacio epidural rodea la cubierta protectora de la columna vertebral y contiene vasos sanguíneos, tejido conectivo y nervios. Cuando se inyectan, los corticosteroides bloquean las señales de dolor provenientes de los nervios irritados, minimizan la producción de sustancias inflamatorias naturales del cuerpo y suprimen las sustancias químicas que liberan los discos dañados y que activan las fibras nerviosas.

Candidatos

Los pacientes con infecciones, neoplasias malignas o trastornos hemorrágicos no se consideran candidatos para ESI. Además, “un médico puede o no proceder con un ESI si un paciente tiene una enfermedad cardíaca, diabetes no controlada u osteoporosis”, dice el Dr. Chang.

Pero, la selección óptima del paciente y la seguridad son sólo parte de la ecuación. Las inyecciones epidurales de corticosteroides deben ofrecerse a los pacientes como parte de una “estrategia multimodal”, que incluye ejercicio, peso corporal saludable, dejar de fumar y otros factores relacionados con

el estilo de vida, enfatiza el Dr. Chang.

“Los ESI no son balas mágicas, pero pueden cambiar la vida del paciente de forma limitada. Son terapias de segunda línea, que ofrecen un alivio temporal cuando las medidas más conservadoras, como la fisioterapia, los analgésicos de venta libre y los relajantes musculares, no solucionan el problema”, dice el Dr. Chang.

Consejos

Por supuesto, el mejor seguro contra el dolor es una buena salud de la columna. Es por eso que el Dr. Chang ofrece estos consejos para mantener un cuello y una espalda saludables:

- Practique una buena postura cuando esté de pie o sentado. Siéntese derecho. Si está de pie durante mucho tiempo, doble ligeramente las rodillas y coloque un pie delante del otro.

- Haga ejercicio con regularidad, centrándose en los músculos centrales del abdomen y la espalda baja.

- Utilice técnicas de levantamiento adecuadas, especialmente cuando levante objetos pesados o torpes.

- Use zapatos que le den soporte a la columna y mantengan el cuerpo alineado.

- Perder peso. La obesidad ejerce una tensión indebida sobre la columna, porque los kilos abdominales de más tiran de ella.

- Dormir en un colchón lo suficientemente firme.

Lo que es más importante, si se desarrollan problemas en la columna, siga de cerca los consejos de su médico. Una ESI puede hacerlo sentir mejor; sin embargo, el Dr. Chang dice que puede estar activo, pero con precaución. Su columna vertebral se lo agradecerá.

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Horarios con cita previa. Llame o envíe un correo electrónico a robert@murgadocarroll.com para concertar una cita

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

