

No subestime el protector solar: podría salvarle la vida

No subestime el uso de protectores solares: utilizar un buen protector solar mantiene la piel más joven y disminuye el riesgo de cáncer de piel. Uno de cada cinco adultos son propensos a desarrollar algún tipo de cáncer de piel. De manera que es importante revisar su piel regularmente para detectar lunares extraños y llagas que no se curan.

Un estudio realizado en Australia confirmó recientemente que el uso regular de protectores solares reduce radicalmente el riesgo para el melanoma, el cáncer de piel más mortal.

Los rayos ultravioletas del sol son responsables del 90% de las arrugas, flacidez, manchas ásperas y manchas en la piel. Los investigadores australianos también descubrieron que quien lleva protector solar reduce el envejecimiento de la piel en un 24%.

Debe colocarse el protector incluso si va a estar fuera unos pocos minutos.

CONSEJOS DE LOS MEDICOS

A continuación enumeramos una serie de consejos ofrecidos por los médicos relacionados con el uso de los protectores solares:

1- No utilizar protectores solares caducados o los que contienen ingredientes como oxibenzona química o avobenzona (es más seguro que oxibenzona pero puede causar reacciones alérgicas). Tampoco use cremas anti-envejecimiento cuyos ingredientes contengan palmitato de retinol porque estudios de laboratorio inducen que estimulan el crecimiento de tumores.

2- Optar por protectores solares con óxido de zinc micronizado. Partículas de óxido de zinc finamente trituradas



son buenos para enfrentar los rayos UV-A, que dañan las células profundas en la piel, y los rayos UV-B, que causan quemaduras de sol.

3- Opte por producto SPF-30. Su ventaja es que son capaces de desviar el 97% de la radiación del sol UV-B. Pagar un extra por un produc-

to que se puede comprar fácilmente o quiere más protección, considere invertir en la ropa que tenga protección ultravioleta UPF (de 25 a 50) que puede bloquear entre el 96 y el 98% de los rayos UV.

Los niños son candidatos perfectos para la ropa de la UPF, especialmente en la playa.

co nacional relacionado con el tratamiento del melanoma metastásico o cáncer de piel avanzado.

El estudio aprovecha los avances en genómica, la informática y la tecnología de información de la salud, para ofrecer tratamientos médicos más precisos para los pacientes con esta enfermedad devastadora.

La Clínica Mayo es la única institución de Arizona que ofrece este nuevo tratamiento, patrocinado por Stand Up to Cancer (SU2C) y la Alianza de Investigación del melanoma. Estos ensayos clínicos son la culminación de casi cuatro años de investigación.

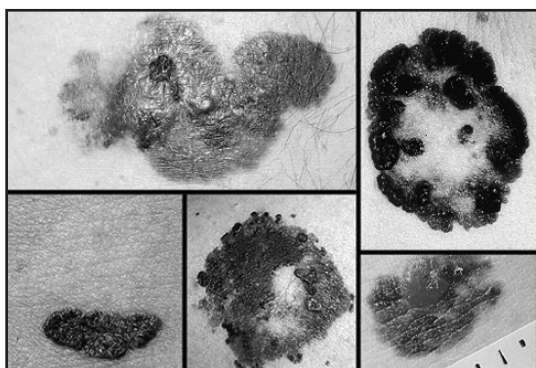
El melanoma metastásico es un tipo de cáncer que se ha propagado desde la piel a otras partes del cuerpo, con mayor frecuencia en los pulmones, los músculos, el cerebro y el hígado. El melanoma metastásico es responsable de más de 9 mil muertes al año en Estados Unidos.

La Clínica Mayo los investigadores del TGen tienen una larga historia de investigación sobre tratamientos para pacientes con melanoma metastásico. Este nuevo ensayo clínico representa la próxima generación de tratamientos para esta enfermedad.

El tratamiento trabaja con pilares fundamentales: la inmunoterapia y terapia genética específica. La inmunoterapia puede conducir a control de la enfermedad a largo plazo en el 30-50% de los pacientes. Para el resto de los pacientes, aproximadamente la mitad, una alteración en el gen BRAF puede ser objetivo de una nueva generación de píldoras.

“Este estudio es el único que ofrece más de 20 opciones diferentes de tratamiento en un solo ensayo. Al aprovechar el poder de la genómica del cáncer, creemos que podemos tratar a cada paciente con la mejor droga para su situación individual. Este diseño ofrece a los pacientes una gran ventaja sobre el viejo modelo de tratamiento”, dijo Alan Bryce, un investigador clínico de la Clínica Mayo.

(FUENTE: American Cancer Society).



Diferentes manifestaciones de melanoma.

to SPF-50 sólo aumenta la protección de un 1%. Cuando se aplique productos SPF-30 hágalo de forma generosa, es decir no ahorre crema. Y vuelva aplicársela si usted ha estado nadando o sudando mucho. Preste especial atención a la espalda.

4- Cúbrase lo más posible para que tenga protección adicional. No confíe en sólo una camiseta o sombrilla de playa. La investigación muestra que no lo protege con eficacia de los rayos UV. Si usted se

Ropa UPF se puede encontrar en casi todas las grandes tienda de artículos deportivos.

Así que utilice un protector solar, grandes gafas de sol, un sombrero de ala ancha y ropa UPF si quiere disfrutar del verano sin daños en su piel.

NUEVOS TRATAMIENTOS EN LA CLINICA MAYO

La Clínica Mayo y el Instituto de Investigación Genómica Tradicional (TGen) están ayudando a poner en marcha un ensayo clínico-

New Jersey necesita sangre tipo O-negativo

Trenton, NJ- New Jersey Blood Services, una división del New York Blood Center (NYBC), está pidiendo a los residentes del área tri-estatal que por favor acudan a donar sangre.

Las autoridades de salud necesitan todo tipo de sangre para mantener un suministro adecuado pero especialmente urge el tipo O-negativo. Esta última se conoce como sangre “universal” porque puede ser transfundida a cualquier persona en caso de emergencia.

Dicen las autoridades que se necesitan cientos de donaciones a fin de satisfacer la demanda de los hospitales locales. El problema es que sus reservas de sangre han disminuido.

“Es simple: la demanda de sangre para pacientes en los hospitales a menudo supera nuestros mejores esfuerzos para reclutar donantes”, explicó Andrea Cefarelli, la directora ejecutiva de reclutamiento de donantes en NYBC. “Siempre hay razones para donar sangre pero ahora existe mayor apremio porque los pacientes de los hospitales lo necesitan”.

“Se trata de uno de los momentos más difíciles del año”, agregó Cefarelli. “Por eso estamos pidiendo un esfuerzo extra”.

Los productos sanguíneos tienen una vida útil corta: de cinco a 42 días. Eso significa que la reposición debe hacerse de manera constante. Todos los días hay pacientes que

dependen de la transfusión de glóbulos rojos, plaquetas y plasma para mantenerse con vida. Pero la sangre y sus productos no pueden ser fabricados. Sólo pueden provenir de donantes de sangre voluntarios que toman un tiempo para asistir a una unidad de sangre o visitar un centro de donación.

Para donar sangre u obtener información sobre cómo realizar una donación de sangre los lectores pueden llamar al teléfono gratuito: 1-800-933-2566 o visitar el sitio electrónico www.nybloodcenter.org

Diga Lo Lei En LA VOZ
www.lavoznj.com

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ
Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caídas 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

MEDICOS

DR. PEDRO GUTIERREZ

CIRUJANO GENERAL

464 NORTH AVE., ELIZ.
(908) 351-0790

Aceptamos Mayoría de Seguros

ABOGADOS

ARIEL ALVAREZ, Esq.
Oficina Legal

- Reclamo por Incapacidad al Seguro Social
- Divorcios • Accidentes
- Resbalones y Caídas
- Negligencia • Inmigración • Querrelas Legales

(908) 583-5454

500 North Wood Ave., Linden

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. 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

A comer saludable este verano

Los beneficios de incorporar frutas y verduras de estación, así como también pescado y pollo en la dieta diaria, ya que resultan fundamentales a la hora de mantener una adecuada alimentación y propender una vida más saludable. Ubicando en un primer plano este tipo de alimentos que favorecen al buen funcionamiento del organismo y rendimiento tanto físico como mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que todas las personas traten de comer por lo menos 5 porciones por día de verduras y/o frutas.

Frutas y verduras en la dieta:

- Aportan fibras que ayudan a disminuir el colesterol en sangre, a regular el azúcar y a evitar el estreñimiento
- Brindan colorido, textura y sabor a los platos.
- Fortalecen las defensas del organismo gracias a su aporte de vitaminas.
- Los cítricos tienen antioxidantes que protegen contra enfermedades crónicas, incluyendo el cáncer y padecimientos cardiovasculares.
- Ofrecen minerales que ayudan a mejorar la memoria.
- Otorgan energía para movernos.
- La vitamina C de los cítricos previene enfermedades respiratorias.
- Al incluirlas en una dieta saludable y balanceada son una excelente opción para bajar de peso y nutrirnos.
- Son bajas en kilocalorías, grasas y sodio.

Pescados: Los pescados poseen propiedades nutricionales que los convierten en alimentos fundamentales dentro de lo que se considera una alimentación equilibrada y cardiosaludable.

De hecho, en los países donde se consumen verduras, hortalizas,



frutas, cereales como el arroz y productos que derivan de los cereales (pan y pastas), frutos secos, legumbres, lácteos y aceite de oliva, el pescado constituye una pieza imprescindible.

No sólo disponen de proteínas de excelente calidad, sino que además presentan un perfil de lípidos más saludable que el de otros alimentos también ricos en proteínas, como las carnes.

Las propiedades nutritivas de los pescados le otorgan a estos alimentos efectos beneficiosos para la salud, por lo que su ingesta, dentro de una alimentación sana y equilibrada, constituye un modo de prevenir la aparición de ciertas dolencias.

Aves: Es una de las comidas más recomendadas para incorporar proteínas y nutrientes con un bajo contenido de grasa (si se consume sin piel).

El pollo tiene una importante cantidad de proteínas de alto valor biológico (buena calidad) igual a la carne vacuna. Vitaminas: aporta del complejo B, que protegen el sistema nervioso, e intervienen en el metabolismo que provee la energía al cuerpo para su normal funcionamiento, etc. Minerales: posee hierro, que interviene en la formación de los glóbulos rojos y el transporte de oxígeno; y fósforo, que forma los huesos y potasio, y es esencial para la contracción muscular y el funcionamiento del corazón. También aporta zinc, que mejora el sistema inmunitario, presente especialmente en sus partes más oscuras. Es bajo en colesterol, excepto si se lo come con piel, que tiene muy alto contenido de grasas y de colesterol, al igual que sus interiores.

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

