

## Poniéndose en Forma en Warinanco Park



La celebración para ponerse en forma para el verano "Fitness in the Park", la cual es parte del programa Get Fit auspiciado por el Condado de Union tuvo lugar en el Warinanco Park, en Roselle, el pasado sábado 14 de junio. El evento incluyó exámenes básicos por personal del Trinitas Regional Medical Center, y actividades físicas como clases de Pound, Zumba, Yoga, Belly Dancing y Artes Marciales, ofrecidas por el YMCA de Eastern Union County, y CKO Kickboxing y más a cargo de Shims Martial Arts academy. Entre los participantes vemos al alcalde de Roselle, Jamel C. Holley, Freeholders Linda Carter, Mohamed Jalloh, Sergio Granados y Vernell Wright y, al frente, Angela Zapata, del Trinitas Regional Medical Center y la invitada especial Cara Castronuova del popular programa The Biggest Loser. (Foto Jim Lowney/Condado de Union).

## Cancer en la piel no importa el color

El cancer de piel puede afectar a cualquier persona; sin embargo, muchos pacientes y médicos creen que las personas con piel oscura son inmunes a la enfermedad, esto no es verdad y esa creencia puede generar peligrosas demoras en el diagnóstico. Por esto, aunque los Caucásicos son más propensos a desarrollar cáncer de piel, las personas con piel oscura tienen una mayor posibilidad de morir por esta causa.



Afortunadamente, el cáncer de piel es casi siempre curable, si es detectado y tratado a tiempo. Por lo tanto, es vital que las personas de piel oscura y sus médicos estén alertas a las señales de peligro. Las personas con piel oscura también necesitan protegerse de los peligrosos rayos del sol, los cuales son la principal causa de cáncer de piel.

La piel tiene tres capas principales: Epidermis, dermis y grasa subcutánea. Un tipo de células de la epidermis (la capa más externa) son los melanocitos, los cuales producen melanina, el pigmento que da el color a la piel, a los ojos y al pelo. A mayor cantidad de melanina, más oscura será la piel.

La melanina ayuda a proteger la piel de los rayos ultravioleta (RUV), una conocida causa de cáncer de piel. Por ejemplo, en un Afroamericano la melanina le da un factor de protección solar (FPS) de aproximadamente 13.4, comparado con el 3.4 de una piel clara. El FPS mide la habilidad de un protector solar para prevenir el daño de los rayos UVB. (The Skin Cancer Foundation recomienda usar protectores solares con un FPS mayor o

igual a 15). Los caucásicos son naturalmente de piel clara, quienes por su poca cantidad de melanina son más vulnerables a los RUV del sol o a las cámaras bronceadoras. Sin embargo, las personas de piel oscura también son vulnerables al daño causado por los RUV y el cáncer de piel.

La escala de Fitzpatrick, con los diferentes fototipos de piel, ayuda a identificar el riesgo de un individuo al daño causado por los RUV, clasificando los tipos de piel de acuerdo con su tono y respuesta a la luz UV.

**Fototipo**  
Características Típicas  
Respuesta a la luz UV

**I** Piel muy blanca, ojos claros  
Siempre se quema, no se broncea

**II** Piel blanca, ojos claros. Se quema muy fácil, se broncea poco

**III** Piel ligeramente morena. Se broncea después de quemarse

**IV** Piel morena o café claro. Se quema poco, se broncea fácil

**V** Muy morena o oscura. Rara vez se quema, se oscurece fácil

**VI** Piel negra  
Nunca se quema, siempre se broncea

¿Qué fototipo de piel tiene usted? Los fototipos de piel según Fitzpatrick I, II y III son más propensos a desarrollar cáncer de piel.

Sin embargo, aquellas personas con fototipos IV, V y VI, quienes desarrollan cáncer de piel tienen mayor riesgo a morir por esta causa, principalmente porque las personas de piel oscura usualmente son diagnosticadas más tarde, cuando el cáncer está más avanzado. Por ejemplo, la tasa de supervivencia global para el melanoma, la forma más peligrosa de cáncer de piel, es solo de 77% para las personas de la raza negra, frente a un 91% de los caucásicos.

Algunos latinos (de raza negra o mestizos), afroamericanos, asiáticos, personas del Medio Oriente y de las Islas del Pacífico con piel clara son considerados fototipos I, II o III, y pueden ser igual de susceptibles que los caucásicos a las quemaduras solares y al desarrollo de cáncer de piel. La información más precisa sobre su vulnerabilidad a los RUV se la dará su color de piel y no su origen étnico.

El carcinoma basocelular (CBC), el carcinoma escamocelular (CEC) y el melanoma son las formas más comunes de cancer de piel.

El CBC es la forma más común de cáncer de piel en los caucásicos y otras razas. Casi siempre, el CBC está relacionado con la exposición a los RUV en todas las razas, y por lo general,

se encuentran en partes del cuerpo que han sido frecuentemente expuestas al sol, como por ejemplo la cabeza y el cuello. El CBC rara vez produce metástasis (diseminación a otras partes del cuerpo) o causa la muerte, pero puede producir desfiguramiento si se deja crecer.

Antecedente de radioterapia

Albinismo (desorden genético que causa pérdida total o parcial de la melanina)

Cicatrices secundarias a quemaduras (principalmente entre los Indios Asiáticos)

Cicatrización crónica

Exposición al arsénico

Trasplante de órgano sólido (inmunosuprimidos para evitar el rechazo del trasplante)

Enfermedades genéticas de la piel

El CEC es la forma más común de cáncer de piel entre los Afroamericanos e Indios Asiáticos. Los RUV no son el principal factor de riesgo, sino las úlceras y heridas crónicas que no cicatrizan. Las localizaciones más comunes de los CEC en personas de piel oscura o morena son las piernas, seguida de la región anogenital. Estos tumores, particularmente los causados en áreas de cicatrización crónica, tienen una alta tasa de metástasis (30%) comparado con el CEC que desarrollan los Caucásicos por exposición solar (menos del 5%).

Papiloma Virus Humano (PVH) (El virus que causa las verrugas en la piel y genitales)

Trasplante de órganos sólidos. Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH)

Albinismo

Exposición al arsénico

Enfermedades genéticas

## 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  
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, cuello, dolor de cabeza, "stress", insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Ave., Elizabeth, N.J. Tel. 908-355-3358

## Noticias útiles de AARP: La ley CARE beneficia TAMBIÉN a los hospitales

Hace dos años, Medicare comenzó el Programa de Readmisiones Hospitalarias en un esfuerzo por reducir dramáticamente las readmisiones en todo el país al penalizar a los hospitales que mostraran altas ocurrencias de pacientes readmitidos dentro de un período de un mes desde el alta. El 2014 marca el segundo año de estos esfuerzos, lo que nos deja pensando: ¿cómo les va a los

hospitales de Nueva Jersey? La respuesta es pésimamente. Recibirán multas 59 de los 64 hospitales de NJ. Por eso nuestro estado necesita que se apruebe la ley Caregiver Advise, Record and Enable (CARE, Aconsejar, Señalar y Posibilitar a los Cuidadores), N.º A2955.

La ley CARE, apoyada por AARP, permitiría que los pacientes reconocieran legalmente el papel importante

de los cuidadores tras una hospitalización y les proveyeran recursos, información y capacitación para asegurarse de que el plan de alta del paciente se siga de manera exitosa. Esto beneficia no solo a los cuidadores y sus seres queridos, sino también a los hospitales porque ayudaría a reducir drásticamente la cantidad de pacientes readmitidos y, por lo tanto, ayudaría a disminuir las multas.

## La generación Baby Boomer es la más afectada por la hepatitis C

Newark, NJ-Los profesionales de la salud de la línea NJ AIDS/HIV/STD Hotline quieren llamar la atención sobre una epidemia silenciosa que afecta a la llamada generación baby boomer.

Si bien cualquier persona puede contraer la hepatitis C, lo cierto es que más del 75% de los adultos infectados por esa enfermedad (3 de cada 4) son de la generación baby boomers, es decir, las personas nacidas entre 1945 y 1965. La mayoría de las personas que viven con hepatitis C no saben que están infectadas porque a menudo es asintomática. Por lo tanto las personas pueden vivir décadas sin tener síntomas o sentirse enfermo.

La hepatitis C es una enfermedad hepática grave y las personas se contagian principalmente a través de la sangre. Cuanto más tiempo el virus no ha sido detectado mayor es el riesgo de una persona de desarrollar un daño grave en su hígado, cirrosis, cáncer de hígado e incluso la muerte. De hecho, la hepatitis C es la principal causa de cáncer de hígado. La detección y el tratamiento tempranos son clave para prevenir la

propagación del virus y salvar vidas.

La razón por la que baby boomers tienen altos índices de hepatitis C no se conoce completamente. También algunos pueden haber sido infectados en su juventud, ya sea por la experimentación con el uso de drogas inyectables o por transfusiones de sangre antes del comienzo de las precauciones universales y los análisis de sangre en 1992. Además, hacerse tatuajes y perforaciones en el cuerpo tal vez haya contribuido a que esta generación haya sido

más proclive a contraer hepatitis C.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ofrecen una herramienta de evaluación de riesgo de la hepatitis en el internet que ayuda al público a medir su riesgo de infección. El sitio [www.cdc.gov/hepatitis](http://www.cdc.gov/hepatitis)

NJ AIDS/HIV/STD Hotline recomienda que todas las personas se realicen un análisis para detectar hepatitis C. También deben efectuárselo las personas con SIDA. Llame 800-624-2377 o 800624-2377@njpies.org.

**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

