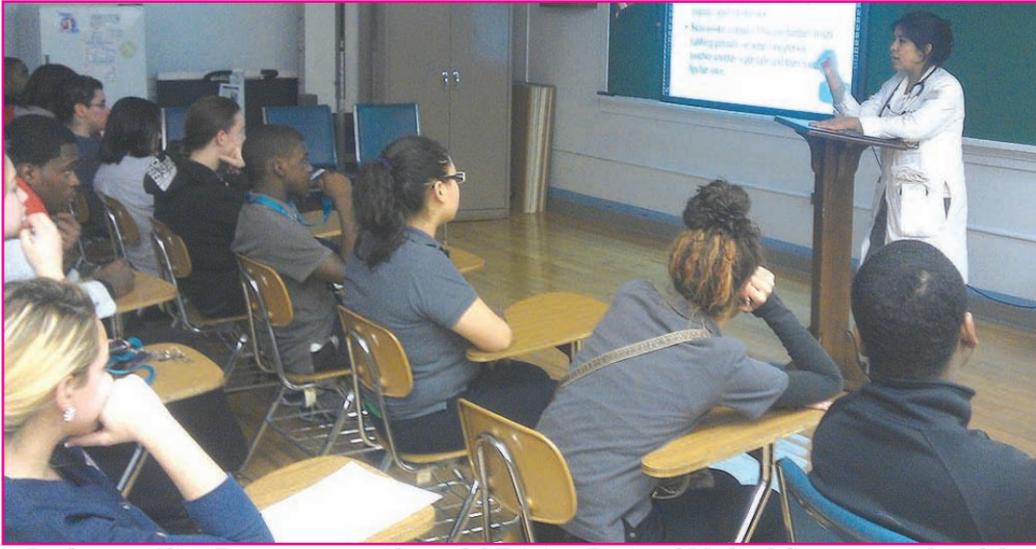


Médico del Trinitas crea exitoso programa de educación



La doctora Alina Basnet, una residente del Trinitas Regional Medical Center, toma la palabra ante un auditorio conformado por estudiantes de la Elizabeth High School. La charla forma parte de la exitosa iniciativa denominada Project RATE. El proyecto fue idea del doctor Deon Ford, otro galeno residente, y su propósito es educar a los estudiantes sobre enfermedades de transmisión sexual, y acerca de los peligros de las drogas, el alcohol y la obesidad.

Elizabeth, NJ- El doctor Deon Ford, un médico residente en el Trinitas Regional Medical Center, oriundo de Belice, observa que por lo general en Latinoamérica y el Caribe las personas no son propensas a tener hábitos saludables. "En nuestros países fumar y beber alcohol es muy popular y además tampoco preocupa mucho la obesidad", explicó el doctor Ford. El galeno enfatizó que tal actitud da lugar a enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes.

Mientras trabajaba en la comunidad de Elizabeth, el doctor Ford comenzó a notar la misma actitud entre aquellos inmigrantes que visitaban el Trinitas. "Como yo sabía que sus conductas poco saludables no eran fáciles de

cambiar, opte por trabajar con las generaciones más jóvenes, con sus hijos y nietos. Siempre tuve la esperanza de que un esfuerzo así no sólo mejoraría la salud de los jóvenes sino que también contribuiría a compartir la información con otros miembros de la familia".

Más tarde el doctor Deon Ford mostró su idea a los médicos Jill Butler y William Farrer, quienes encabezan los programas de Residencia en el Trinitas. "Pensamos que era una buena propuesta y que debíamos ponerla en práctica", declaró Farrer. Este último explicó asimismo que la doctora Butler ya había notado el mismo comportamiento entre los pacientes que venían de Sudamérica y el Caribe, de manera que también

estuvo de acuerdo con fundar un programa sobre educación sanitaria".

Una vez con ese respaldo, el doctor Ford creó el programa denominado Project RATE, una iniciativa mediante la cual los médicos residentes del Trinitas acuden a las escuelas de nuestra área para educar a los estudiantes sobre enfermedades de transmisión sexual, y acerca de los peligros de las drogas, el alcohol y la obesidad.

El proyecto fue lanzado recientemente y ya posibilita que los residentes ofrezcan sus charlas dos veces al mes. Dice Ford que el jefe de los residentes, el doctor Shulik, está haciendo gestiones para que ellos puedan tener más tiempo libre a fin de incrementar la fre-

cuencia y el número de las charlas.

El doctor Ford también señaló que el personal de la Elizabeth High School está cooperando con el Project RATE. "Los trabajadores sociales de la escuela ayudan a identificar a los estudiantes que podrían beneficiarse de las clases, y nos los envían en grupos de 30 o más. La respuesta de la escuela y los estudiantes ha sido excelente hasta ahora. Creo que empezamos a tener un impacto".

Al médico de Belice le gustaría que Project RATE se convirtiera en un esfuerzo permanente dentro del programa de residencia del Trinitas. "Estoy agradecido de trabajar donde ideas como estas pueden ser realidad. Esa es la razón de estudiar medicina", dijo el doctor Ford.

Noticias útiles de AARP: Pasos inteligentes para tu salud

por Nicole Duritz,

vicepresidenta del equipo de Salud y Familia en el grupo de Educación y Difusión de AARP.

Invertir solo un poquito de tiempo en entender tu cobertura médica es una decisión muy sensata. Esto puede ayudarte a permanecer saludable e incluso a ahorrar dinero. Toma estas medidas para que puedas disfrutar de buena salud:

1. Aprende cómo funciona tu plan de salud: Averigua lo que está y lo que no está cubierto por tu plan. Sabe cuáles son los deducibles, copagos y otros gastos de tu propio bolsillo antes de recibir servicios médicos o adquirir medicamentos.

2. Selecciona a tus médicos con cuidado: Si tu plan cuenta con una red, debes elegir médicos que sean proveedores participantes o "in-network". Cuando visites a un médico que no forme parte de tu red, es muy probable que debas pagar copagos más altos y cualquier diferencia en el precio del servicio médico. Si tu plan no tiene una red de proveedores de servicios médicos, pregúntele a la recepcionista en el consultorio del médico si aceptan tu plan de salud antes de programar una cita.

3. Da prioridad a la



prevención: Los exámenes preventivos y las vacunas pueden ayudarte a prevenir enfermedades. La mayoría de los planes de seguros médicos ahora cubren beneficios preventivos y de bienestar, como exámenes para detectar la diabetes y ciertos tipos de cáncer, sin deducibles ni copagos. También deberías hacer una cita con tu médico para hablar acerca de cómo pueden colaborar para que mantengas una buena salud durante todo el año.

Si eres beneficiario de Medicare, resultas elegible para una visita de bienvenida a Medicare durante los primeros doce meses de inscripción a la Parte B. En esta visita, el médico:

- revisará tu historial de salud;
- medirá tu talla, peso y presión arterial;
- calculará tu IMC (índice de masa corporal);
- te realizará un examen simple de la visión;
- te aconsejará respecto a cómo prevenir enfermedades y mejorar tu salud,
- y te referirá a médicos especialistas, si fuese necesario.

Si eres beneficiario de Medicare desde hace más de doce meses y tu médico acepta Medicare, resultas elegible para una visita de bienestar gratuita en la que el médico:

- revisará tus antecedentes médicos y los de tu familia;
- medirá tu talla, peso y presión arterial;
- evaluará los medi-

camentos que estás tomando;

• programará las vacunas y los exámenes preventivos recomendados.

Llama al consultorio de tu médico e indica claramente que quieres programar una visita preventiva "de bienvenida a Medicare" o tu visita médica "anual" gratuita. Para evitar sorpresas, pregunta con anticipación si el médico llevará a cabo procedimientos adicionales que podrían requerir un copago.

4. Infórmate sobre la Ley de Salud: Además de aprovechar al máximo tu cobertura, podría haber beneficios y protecciones adicionales que puedes obtener gracias a la Ley de salud, conocida como ACA (Ley de cuidado de salud costeable). Puedes consultar la Guía de la Ley de Salud, de AARP, <http://www.aarp.org/guiaadelaleydesalud>, para obtener más información acerca de cómo funciona la ley para ti y tu familia. Guarda este sitio web y visítalo para obtener información actualizada a medida que se vaya implementando la ley.

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

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. GABRIEL GUZMAN (RI) (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

Sofía Vergara combate el hipotiroidismo

La actriz Sofía Vergara, nominada al Emmy, está ayudando a generar conciencia sobre la importancia del diagnóstico y el tratamiento del hipotiroidismo, una afección de la glándula tiroidea que afecta a millones de estadounidenses, a través de una nueva campaña llamada "Follow the Script" (Siga el guión), auspiciada por AbbVie.

"En el año 2000, me diagnosticaron cáncer de tiroides y me extrajeron la glándula tiroidea. A raíz de esto, tengo hipotiroidismo y tomo medicamentos para tratar la afección", señala Vergara. "En mi carrera, soy conocida por improvisar y no respetar el guión; pero no cuando se trata de mi salud. Me aseguro de seguir el guión para hacer exactamente lo que me indica mi médico. Esto es muy importante para mí, ya que no se puede disfrutar de lo que uno tiene sin salud".

Para ayudar a generar conciencia sobre el hipotiroidismo, comunicarse con la comunidad de personas con hipotiroidismo y alentar a los demás a asumir un papel activo con respecto a su salud, Sofía comparte su historia en www.followthescriptcampaign.com. El sitio web de "Follow the Script" también incluye encuestas interactivas, información sobre síntomas y tratamientos, "guiones" útiles para hablar con su médico o farmacéutico, e historias y videos de otras personas con hipotiroidismo. Los visitantes también pueden compartir sus propias experiencias e informarse acerca de cómo involucrarse como pacientes voluntarios de Synthroid® (comprimidos de levotiroxina sódica, USP).

Las afecciones tiroideas afectan a alrededor de 30 millones de personas en los EE.UU., y



Sofía Vergara

aparecen especialmente en mujeres. Aproximadamente una de cada ocho mujeres tendrá una afección tiroidea a lo largo de su vida. El hipotiroidismo, una afección en la que la glándula tiroidea no produce suficiente hormona tiroidea, puede controlarse con levotiroxina.

"Su glándula tiroidea puede afectar cómo se siente, cómo se ve y cómo suena", afirma el Dr. Jordan L. Geller, endocrinólogo de Vergara. "Trabajo con mis pacientes para asegurarme de que entiendan su diagnóstico de hipotiroidismo y los medicamentos y dosis adecuados para ellos".

La Administración de

Drogas y Alimentos de los Estados Unidos ha determinado que algunos productos de levotiroxina, pero no todos, son intercambiables. Es posible que un producto de levotiroxina que no es terapéuticamente equivalente no tenga el mismo efecto en los niveles de hormonas de tiroides del paciente. Sin embargo, los productos de levotiroxina que están clasificados como terapéuticamente equivalentes pueden reemplazarse con la aprobación de un médico.

Synthroid SYNTHROID® (comprimidos de levotiroxina sódica, USP) es una hormona tiroidea sintética recetada para tratar una afección denominada hipotiroidismo. Reemplaza una hormona que la glándula tiroidea normalmente produce. Generalmente la terapia de reemplazo de hormonas tiroideas se administra de por vida.

Información importante Las hormonas como SYNTHROID, no deben administrarse solas o en combinación con otros medicamentos para el tratar obesidad o la pérdida de peso. Dosis más elevadas pueden producir efectos graves o mortales.

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

