

Gran Carnaval Anual de Verano para Personas Discapacitadas

Condado de Union, NJ –El 18 de junio, el Departamento de Servicios Humanos, y la Oficina para Personas Discapacitadas y Necesidades Especiales del Condado de Union (OPDSN) llevó a cabo su Carnaval Anual de Verano en el Oak Ridge Park en Clark.

“El Carnaval Anual de Verano proporcionó un ambiente divertido e inclusive para individuos y familias de todas las edades,” dijo la Presidenta de la Junta de Comisionados Rebecca Williams. “Estuvimos encantados de ver aproximadamente 100 asistentes que disfrutaron el carnaval, juegos, diferentes atracciones, un artista con globos, un malabarista y un mago.

La oficina de Personas Discapacitadas y Necesidades Especiales es la primera de ese tipo en New Jersey. Fue establecida en el 2018 como parte de las iniciativas del Comisionado Sergio Granados. “La Oficina de las Personas con Discapacidades y Necesidades Especiales se basa en sus programas existentes con actividades y eventos que incluyen a más residentes y experien-



inclusion.

“El Condado de Union está comprometido a crear más oportunidades orientadas hacia los amigos, familias y vecinos de todas las edades,” dijo el Comisionado Sergio Granados. “La Oficina de las Personas con Discapacidades y Necesidades Especiales se basa en sus programas existentes con actividades y eventos que incluyen a más residentes y experien-

cias sociales enriquecedoras, que nos ayudan a forjar más vínculos con los socios de la comunidad y sus residentes.”

Junto con las actividades antes mencionadas para los que asistieron al Carnaval de Verano, Trailside Nature & Science Center y Kaleidoscope ABA Therapy Services también se brindaron obsequios sobre sus servicios, como rocitas de maíz, pretzels, helado italia-

no, y helados disonibles a los asistentes.

Para más detalles en cualquier programa que se ofrece a través de la Oficina de Personas con Discapacidades y Necesidades Especiales visite la página <https://ucnj.org/dhs/office-for-persons-with-disabilities-and-special-needs/> o contacte a la Coordinadora del Programa, Jasmine Doughty-Whitous a Jwhitous@ucnj.org.

La Importancia del Sueño para la Salud del Corazón

Mantener el corazón sano no es solo comer bien y hacer ejercicio de manera regular, sino también dormir lo suficiente.

De hecho, el sueño cumple un papel importante en la salud y el bienestar general. De la misma manera, una dieta saludable, el ejercicio regular y un bajo nivel de estrés pueden promover el tipo de sueño profundo y restaurador que es esencial para una buena salud cardiovascular.

¿Cuánto sueño necesita? Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en Atlanta aconsejan a los adultos de entre 18 y 65 años que tengan como objetivo, por lo menos, siete horas de sueño de buena calidad por noche.

Por desgracia, dormir bien no es la norma necesariamente. De hecho, según el National Heart, Lung, and Blood Institute de los National Institutes of Health, de 50 a 70 millones de adultos estadounidenses no duermen regularmente o presentan un trastorno del sueño.

¿Cómo afecta el sueño la salud cardíaca?

Los estudios muestran que una breve duración del sueño o una mala calidad del sueño, se asocia con una alta presión arterial, colesterol elevado y aterosclerosis. Y una breve duración del sueño habitual aumenta la posibilidad de episodios cardiovasculares.

No tener suficiente sueño reparador también se correlaciona con lo siguiente:

Una dieta deficiente o aumento de peso.

Un estudio de 495 participantes descubrió



una asociación entre una mala calidad del sueño, una mayor ingesta de alimentos y un menor consumo de granos integrales. Y la corta duración del sueño puede llevar a un aumento de peso, incluso en aquellos con bajo riesgo de obesidad.

Diabetes
Un análisis de estudios anteriores sugiere que no descansar lo suficiente aumenta considerablemente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Además, perder tan solo dos horas de sueño por día puede aumentar la resistencia a la insulina y disminuir la tolerancia a la glucosa en condiciones de laboratorio.

El alto nivel de azúcar en sangre asociado con la diabetes también puede aumentar el colesterol, la presión arterial y los triglicéridos, lo que, en última instancia, daña los nervios y vasos sanguíneos. Como resultado, las personas con diabetes tipo 2 tienen el doble de probabilidades de sufrir un infarto al miocardio accidente cerebrovascular.

Inflamación

En los estudios de laboratorio, la restricción del sueño se asocia con la inflamación, y la investigación preliminar sugiere que esto puede ser cierto en la población general. Esto es importante porque los procesos inflamatorios pueden elevar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Accidente cerebrovascular, infarto al miocardio y muerte

Los investigadores informan un vínculo modesto entre la duración tanto corta como larga del sueño, o más de nueve horas a la vez, y los accidentes cerebrovasculares. La duración corta y larga del sueño también están asociadas con un mayor riesgo de muerte.

El vínculo entre los trastornos del sueño y las enfermedades cardíacas

Tal vez, como era de esperarse, cada vez más investigaciones demuestran una correlación entre muchos trastornos del sueño y la salud cardiovascular.

Las personas con trastornos comunes del sueño, como apnea del

sueño obstructiva o insomnio, también tienen mucho más probabilidades de tener arritmias cardíacas, acumulación de placa, insuficiencia cardíaca y enfermedad de la arteria coronaria que el público general.

Cada vez hay más pruebas de que los trastornos neurológicos del sueño, como el síndrome de piernas inquietas, que afecta del 7% al 10% de los estadounidenses, pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, aunque se necesita más investigación para comprender mejor la conexión.

En la mayoría de las personas, la presión arterial baja durante el sueño. Sin embargo, esto no siempre se produce en personas con narcolepsia tipo 1. Aunque es necesario realizar más investigaciones en esta área, algunas sugieren que esto puede aumentar el riesgo de problemas cardíacos.

La función de la salud mental

Hay una relación bilateral similar entre el sueño y la salud mental: Las personas con trastornos psicológicos tienen más probabilidades de desarrollar problemas de sueño que la población general, y los problemas de sueño también pueden aumentar el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades mentales.

Esto puede afectar la salud del corazón. Muchos estudios han demostrado que tanto los factores estresantes diarios como los acontecimientos traumáticos aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La soledad, el estrés en el lugar de

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

Enseñar a Niños Responsabilidad Financiera

La enseñanza financiera durante el verano cae en manos de los padres: Solo 23% de estudiantes en EE.UU. tomaron clases de finanzas personales en 2022.

Ahora que los niños están disfrutando de las vacaciones y están descansando en casa, muchos padres quieren encontrar trabajos y actividades para que se diviertan y aprovechen el verano. Si bien muchas actividades implican dinero, es importante enseñarles a nuestros hijos los conceptos básicos, ofreciéndoles oportunidad de ganarse el suyo.

Según un informe de educación de NGPF (Next Gen Personal Finance) en el año escolar 2021-2022, casi el 23% de los estudiantes de secundaria de EE. UU. asistieron a escuelas en las que todos los estudiantes tomaron al menos una clase dedicada exclusivamente a las finanzas personales. Lo que significa que solo 1 de 4 estudiantes se graduó este año con la educación necesaria para ser financieramente capaz. Esto deja gran responsabilidad en las manos de los padres.

Enseñarle la importancia del dinero a tus

trabajo, la ira y la hostilidad, la ansiedad, la depresión e incluso el pesimismo afectan la salud general, lo que aumenta el riesgo para la salud del corazón.

Por otro lado, el optimismo está asociado con una vida más saludable, lo que incluye una mejor calidad del sueño y un menor riesgo de enfermedad cardiovascular y muerte por todas las causas.

En una declaración científica reciente, la American Heart Association reconoció el creciente número de evidencia que señala el fuerte vínculo entre la salud mental, los comportamientos y la salud física, indicando datos que sugieren que el tratamiento de la salud mental puede mejorar la salud del corazón.

¿Cuál es la conclusión?

Existe una fuerte conexión entre la salud mental, el sueño y la salud física en general, específicamente la salud cardiovascular.

Los factores del estilo de vida como la dieta y el ejercicio pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, tanto directa como indirectamente, promoviendo un



mejor sueño. Esto, a su vez, puede llevar a una mejor perspectiva y más energía, el mejor circuito de retroalimentación.

¿Qué debo hacer si tengo problemas para dormir?

Los CDC aconsejan a las personas hacer lo siguiente:

- Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, incluido el fin de semana.
- Dormir en un lugar oscuro y tranquilo, a una temperatura con-

pararlos para un futuro financiero sólido. Anima a tus hijos a usar sus pasatiempos o destrezas para ganar dinero. • Practica la independencia financiera: Al enseñarles dónde poner el dinero, les enseñas el hábito de administrar su dinero y aprender a vivir dentro de sus posibilidades. Una vez que empiecen a ahorrar más de \$100, considera abrir una cuenta de ahorros para ellos y déjalos hacer depósitos. Una cuenta bancaria conjunta pueden acceder tanto los padres como los hijos/as, abre las líneas de comunicación sobre la administración del dinero y les da la experiencia que necesitan.

fortable.

• Prohibir los dispositivos electrónicos en el dormitorio.

• Evitar consumir café, alcohol y comer abundantemente antes de ir a acostarse.

• Hacer ejercicio facilita el dormir durante esa noche.

Hable con su médico o profesional de la salud si tiene síntomas de un trastorno del sueño o si ha probado dichas medidas y aún no puede dormir.

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

