

Destacan las ventajas de llegar a la tercera edad

Elizabeth, NJ- El personal auxiliar del Trinitas Regional Medical Center hace pocos días dio la bienvenida a Richard "Rick" Stone, el director ejecutivo del Senior Citizens Council en el Condado de Union. Durante el encuentro Stone compartió con los presentes sus conocimientos sobre el tema de la salud en las personas de la tercera edad, una rica experiencia que él ha logrado atesorar durante sus más de tres décadas de trabajo.

El doctor Stone, cuyo doctorado en Vida Útil y Psicología Evolutiva lo obtuvo en la West Virginia University, informó a la audiencia que cada vez hay más conocimiento sobre las personas de la tercera edad gracias a una variedad de factores, pero en especial por los avances conseguidos en la especialidad de gerontología. "Hace 30 o 40 años había mucha información acerca de los jóvenes, pero se sabía muy poco acerca de la salud y el bienestar de las personas a medida que envejecen", explicó Stone. "Una mejor atención en materia de salud y nutrición están ayudando a que las personas vivan más ahora, y por eso estamos observando un creciente número de personas en sus 80 y 90 e incluso a personas con 100 años o más."

En la opinión del doctor Stone hay que mirar con optimismo el proce-



Sammy Rodríguez, residente muy conocido en la ciudad de Elizabeth (izquierda), habla con el doctor Rick Stone luego de su interesante charla en el Trinitas Regional Medical Center. Stone aceptó una invitación del personal auxiliar del Trinitas para disertar sobre como la tercera edad puede ser también una etapa muy productiva e incluso feliz en la vida de los seres humanos.

so de envejecimiento. "Algunas personas caen en pánico al ver los primeros signos de envejecimiento y los problemas de salud que puedan enfrentar a medida que envejecen", señaló el psicólogo. "En pocas palabras, la vida puede ser una aventura. De manera que las personas mayores nunca deberían dejar de hacer lo que han hecho toda su vida, simplemente porque son mayores", recalcó el director ejecutivo del Senior Citizens Council. Stone citó además la labor de Maggie Kuhn, la fundadora de Gray Panthers en la década de 1970. "Ella creía que demasiadas

personas aceptaban los estereotipos acerca de lo que significa ser 'viejo'. Trabajó duro para cambiar esa visión y, décadas después, ahora estamos cosechando los frutos de su pensamiento progresista." El doctor Stone recomienda a las personas mayores que permanezcan activos, se relacionen con los jóvenes, y se mantengan al día con los pasatiempos e intereses de toda la vida. Aconseja igualmente no retirarse a suburbios remotos sino a zonas donde el transporte público, la cultura y el entretenimiento permanezcan disponibles. Destacó asimismo que la sociedad debería

más bien centrarse en el potencial que puede ofrecer la etapa de envejecimiento y no en sus aspectos debilitantes. Recordó que las actividades de voluntariado insuflan energía a las personas mayores. "Es mejor pensar en devolver a la sociedad en lugar de concentrarse en conseguir los servicios y derechos", dijo Stone.

El Trinitas Regional Medical Center es una institución con una gran tradición de voluntariado, educación para la salud y apoyo a las personas mayores de la comunidad. Su personal auxiliar lo conforma un grupo de voluntarios que dedican su tiempo y energía a una variedad de eventos y programas. El personal auxiliar de Trinitas Regional Medical Center fomenta el interés entre sus miembros y entre toda la comunidad por el trabajo que realiza la institución médica, proporciona y promueve el voluntariado, y patrocina actividades para recaudar fondos en beneficio del hospital. Los auxiliares también ofrecen programas educativos sobre temas de salud destinados a la comunidad.

Para obtener más información acerca de los programas que llevan adelante el personal auxiliar del Trinitas Regional Medical Center o si desea convertirse en voluntario los lectores pueden llamar al 908-994-8988.

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
 909 Elizabeth Ave. Elizabeth (908) 629-0800
 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

SAI Dental Care LLC
 Dr. Kaushik Patel DDS
 560 Newark Ave., Elizabeth, NJ (908) 355-7800
¡Odontología general para toda la familia!
 —Horario de Oficina—
 Lune y Jueves: 9am-6 pm
 Sábado: 9a.m - 2 pm
 Aceptamos la mayoría de seguros Estatales y Privados y Tarjetas de Crédito
 Disponemos de Financiamiento si Califica

JACOBSON, D.M.D., M.S.
GENERAL DENTISTRY
Se Habla Español
 Oferta Especial para Nuevos Pacientes:
 Examen, Radiografías, y Limpieza por sólo... **\$80**
 Medical Arts Building, Suite 209 Llame al:
 230 W. Jersey St., Elizabeth, NJ 07202 (908) 220-1345

Ayude a mantener su sonrisa para toda la vida

Por la Doctora Lisa M. Jacobson, D.M.D., M.S.

La mayoría de la gente gusta mantener los dientes naturales que tienen para toda la vida. Saben que los dientes son importante para la apariencia total y la sonrisa, para hablar, masticar y para la digestión de la comida. Para obtener y mantener la salud de la boca uno debe tener una rutina efectiva para controlar la placa.

La placa es el depósito viscoso y descolorido de bacteria que constantemente se está formando en los dientes. Control de la placa, es removerla y la prevención de la acumulación. La mejor manera de efectuar esta rutina quitar mecánicamente la placa con el cepillo de dientes.

La A.D.A. (La Asociación Dental Americana sugiere:

- Usar el cepillo de dientes dos veces cada día (en la mañana y la noche, o después de las comidas)
- Usar el cepillo de dientes con las cerdas suaves (las cerdas duras pueden desgastar el esmalte de los dientes)
- Reemplazar su cepillo de dientes cuando las cerdas se hayan des-

gastado (normalmente cada tres o cuatro meses)

- Usar la pasta de dientes con fluoruro aceptado de la Asociación Dental Americana
- Usar el cepillo de dientes eléctrico para las personas con dificultades de destreza

Mientras el cepillo de dientes es el modo más fiable para controlar la placa, ayuda interdentel para limpiar entre los dientes son necesarios para complementar el cepillado en la remoción de la placa entre los dientes cada día.

El uso del hilo dental es el método más recomendado para remover la placa y las partículas entre los dientes y debajo de la encía. Sin embargo la manipulación apropiada del hilo dental requiere la destreza. Si tiene problemas con el hilo dental puede usar un portador de hilo dental o ayuda interdentel para limpiar entre los dientes. Algunos ejemplos son puntas de madera en forma de cuña (Stim-U-Dent), cepillos en forma de cono (Prox-a-brush) y un solo mechón (Sulcabrush Pocket Brush).

Es importante que si

la placa no se quita puede formarse un mineral duro en los dientes, llamado sarro. El sarro se puede formar en las zonas donde la placa nueva no se puede quitar porque se le dificulta a la persona y problemas serios pueden desarrollarse como la enfermedad periodontal. Las citas regulares al Dentista y las limpiezas profesionales son importante le ayudarán a combatir la acumulación de placa, las enfermedades de las encías y al mismo tiempo puede obtener un diagnóstico de caries en los dientes, cáncer oral y los otros problemas serios.

Tener conciencia de nuestra higiene oral puede prevenir caries en los dientes, la enfermedad periodontal, el mal aliento y los otros problemas serios proveerá un fuerte motivo para adherir a la rutina efectiva para controlar la placa. Esta rutina, con las citas regulares al Dentista puede ayudar a mantener su sonrisa sana para toda la vida.

Pueden llamar a La Doctora Lisa M. Jacobson, al 908-229-1345.

El cáncer en los ancianos

Por el Instituto Nacional del Cáncer

BETHESDA, Maryland /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ — En muchas familias estadounidenses, incluso las de poblaciones minoritarias, personas de muy diversas edades viven juntas bajo un mismo techo. La persona anciana en dichos hogares se enfrenta a lo que se conoce como enfermedades de la vejez, entre las cuales están la hipertensión, la diabetes, la artritis y el cáncer. El cáncer es un evento común entre los ancianos, y a medida que envejecemos el ries-

go aumenta, aun cuando ningún miembro de nuestra familia presente la enfermedad. Ya sea que un familiar o un amigo anciano viva o no con usted, saber un poco acerca del mundo del cáncer y las personas ancianas puede ayudar.

¿Por qué se presenta el cáncer en las personas ancianas? Algunos cánceres pueden ser heredados mientras que otros resultan por la exposición prolongada a sustancias que causan cáncer, como aquellas que provienen del humo del tabaco. Pero el cán-

cer es más posible a medida que envejecemos y el daño diario a nuestras células y a nuestros genes eventualmente se acumula. Nuestro cuerpo trabaja para reparar y controlar dicho daño, pero cuando las células continúan creciendo y dividiéndose, y no mueren cuando deberían hacerlo, el cáncer se puede formar. Claro que la mayoría de los síntomas de la vejez no están relacionados con el cáncer, pero las personas ancianas que no comunican a sus médicos los cambios inusuales corren riesgo de que no se detecte un cáncer que empieza y que podría ser tratado con éxito.

Recibir tratamiento Cuando se encuentra un cáncer que empieza, hay mayor probabilidad de que el tratamiento funcione. Pero las decisiones sobre cómo tratar a las personas ancianas pueden depender más de su salud general y de su calidad de vida que de su edad. La presencia de otros problemas de salud y las medicinas que toman para ellos pueden afectar también cuáles tratamientos del cáncer recibirán. Por otra parte, a las personas ancianas que son saludables en general les va tan bien con la mayoría de los trata-

mientos, incluso con la quimioterapia, aplicada a otros enfermos.

El dolor puede ser uno de los retos más grandes que enfrentan los pacientes ancianos con cáncer, ya que sus otros padecimientos o medicinas que toman pueden intensificar el dolor causado por el tratamiento. Por lo tanto, es importante que quienes cuidan de ellos estén conscientes de su estado general de salud y vigilen de cerca su dolor y su estado de salud. Los antiinflamatorios no esteroides (AINE), una clase de medicamentos para el dolor que se administran con frecuencia, pueden con más probabilidad causar efectos secundarios, tales como dolores de estómago y de cabeza, estreñimiento y confusión, en pacientes ancianos. Por otro lado, con frecuencia, estos pacientes no reciben medicamentos opioides (medicamentos fuertes para el dolor, como la oxidona) ya que los profesionales médicos y los mismos pacientes los consideran peligrosos. Sin embargo, dichos fármacos pueden ser particularmente efectivos en pacientes ancianos que pueden tolerarlos.

Por este motivo, tanto los familiares de pacien-

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

