

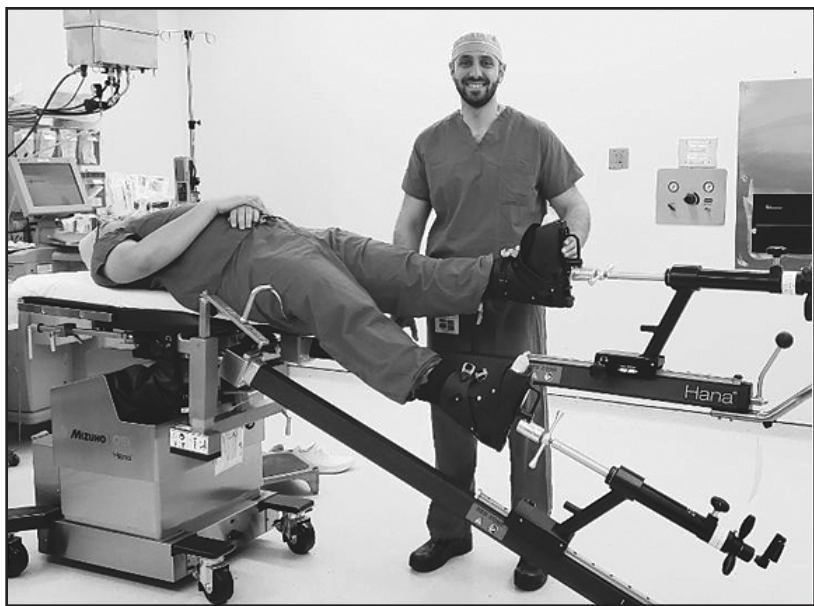
Reemplazo de Cadera con Mesa Ortopédica Hana

Elizabeth, New Jersey. Gracias a la mesa ortopédica Hana, la cirugía de reemplazo total de cadera no es lo que solía ser. De hecho, la experiencia de adquirir una nueva cadera es mínimamente invasiva, menos dolorosa y más rápida de sanar que nunca para muchos pacientes, en el Trinitas Regional Medical Center.

El Dr. Mark Ghobrial, quien recientemente se unió al personal de Trinitas, habla sobre los beneficios de la mesa Hana, diseñada para el Enfoque Anterior a la Artroplastia Total de Cadera (AATHA, sus siglas en inglés), a diferencia de los métodos tradicionales de cirugía sin la mesa.

“La mesa Hana me permite acercarme a la cadera, a través de la parte delantera del muslo, con una sola incisión. Ahora, no hay necesidad de desprendimiento del músculo de la pelvis o el fémur, que es menos invasivo como en las cirugías de reemplazo de cadera tradicionales. No corto ninguno de los músculos o tendones, como en los reemplazos de cadera tradicionales. Es un enfoque ahorrador de músculos”, asegura el doctor.

La mesa ortopédica Hana también ofrece guía de rayos X fluoroscópica durante la cirugía, lo que permite un posicionamiento más preciso de los componentes y, por lo tanto, una coincidencia más exacta de la anatomía del paciente.



“Al ir entre los músculos, hay menos daño muscular para el paciente, que se recuperará más rápido, pasará menos tiempo en el hospital, no experimentará el mismo grado de dolor que podría tener en el pasado y es poco probable que sufra dislocación. Y la fisioterapia formal no es necesariamente indispensable después de la cirugía. Todos estos increíbles beneficios conducen a una menor interrupción de la vida y a un retorno más rápido a la vida cotidiana de un paciente”, agrega Ghobrial.

Su formación durante su residencia en Rowan University-SOM/Jefferson Health (anteriormente UMD-NJ) en South Jersey, el Dr. Ghobrial recibió capacitación especializada en todas las subspecialidades de la ortopedia, incluyendo cirugía de trauma ortopédico, en el

Hospital Cooper, en Camden. Fue nombrado residente jefe y ganó el Premio de Investigación Residente, por su trabajo en reemplazo/revisión de cadera y rodilla.

Bajo la dirección del distinguido cirujano Marc Hungerford, en el Mercy Medical Center, Baltimore, el Dr. Ghobrial completó el entrenamiento avanzado en Reemplazo Directo de Cadera Anterior Mínimamente Invasivo.

“Mi objetivo siempre es trabajar colectivamente con cada paciente, para diagnosticar su problema, proporcionar múltiples opciones de tratamiento y ayudar a guiarlos a tomar la mejor decisión, para sentirse mejor y ser más activo en su vida diaria”, añade el Dr. Ghobrial.

Gary S. Horan, FACHE, Presidente y Director Ejecutivo del Trinitas Regional Medi-

cal Center, dijo: “El Dr. Ghobrial y la mesa Hana son una adición vital a nuestra calidad de atención en el departamento de Reemplazo Conjunto Total. Estamos encantados de poder ofrecer a los pacientes las tecnologías y médicos más avanzados, que vienen con una gran cantidad de conocimientos y experiencia. El Dr. Ghobrial, ciertamente, se ajusta a esa descripción y es un activo invaluable para nuestra comunidad médica. Tal vez aquellos que una vez evitaron la cirugía, porque no pudieron manejar el tiempo de recuperación, optarán por que sus articulaciones se restauren y recuperen un poco de su juventud”.

Para obtener más información sobre el Trinitas Regional Medical Center, visite el sitio en Internet: www.trinitasrhc.org o llame al (908) 994-5138.

Más que superficial: Entendiendo los peligros de la celulitis

Sharon Hochhauser, enfermera familiar certificada, de Advanced Dermatology PC, proporciona consejos para prevenir infecciones graves de la piel

Queens, NY. Cuando el famoso defensor extremo de la Liga Nacional de Fútbol J.J. Watt pidió un poco de loción para mejorar las lesiones en una de sus piernas, su entrenador le consiguió lo que realmente necesitaba: una visita al hospital y antibióticos intravenosos intensivos. Esa llamada de la suerte mantuvo al “pro bowler” en el juego, recogiendo un cuarto premio como Jugador Defensivo del Año de la Conferencia Americana de Fútbol, la temporada pasada.

“Esa es la parte aterradora de estas infecciones”, dice Sharon Hochhauser, una enfermera familiar certificada, que se especializa en dermatología en Advanced Dermatology PC. “Lo que puede parecer un problema menor de la piel, puede convertirse en una situación médica extremadamente grave, si no se trata con prontitud”.

La celulitis es la etiqueta para las infecciones desencadenadas, cuando las bacterias de nuestro entorno ganan entrada a través de una abertura en nuestra piel, incluso una pequeña grieta, de la que quizás no seamos conscientes.

“Cuando la gente habla de infecciones por estafilococos”, explica Hochhauser, “en realidad se refieren a Sta-



phylococcus Aureus, una de las bacterias responsables de la celulitis. Otros incluyen Streptococcus pyogenes. Estas bacterias pueden ser inofensivas en otros lugares, pero si se meten bajo nuestra piel, pueden crear grandes problemas de salud”.

La Academia Americana de Dermatología advierte que estas infecciones cutáneas comunes —alrededor de 14.5 millones de casos se diagnostican cada año— están en aumento, debido al incremento de los factores de riesgo.

Si no se tratan, las bacterias de la celulitis pueden propagarse a la sangre y los ganglios linfáticos, y progresar hacia una situación potencialmente mortal.

Consejos productivos Para ayudar en la pre-

vención y la identificación temprana de las infecciones por celulitis, Hochhauser ofrece las siguientes sugerencias:

5 consejos para protegerse de la celulitis

1. No dejes que un pequeño corte se convierta en un gran problema: “Cada herida merece atención”, afirma Hochhauser. “Cualquier herida en la piel requiere una limpieza regular con agua y jabón, así como una protección adecuada, como vaselina o un pomada antibiótica y una venda. Sin protección, las bacterias pueden entrar en aberturas muy pequeñas y desencadenar infecciones”, agrega.

2. ¿Tiempo del tratamiento? Cuanto antes, mejor: “Tenemos que actuar tan pronto como notamos una infección emergente”, subraya Hochhauser. El enrojecimiento, la hinchazón, la sensibilidad y el calor, así como cualquier síntoma fuera de lo común, como fiebre o fatiga, significan que necesitamos atención médica inmediata”.

3. Cuidar de otras afecciones de la piel: “Pie de atleta, eczema, piel seca”, enumera Hochhauser. “Los problemas de la piel que causan grietas pueden permitir la entrada de bacterias. Abordar estos problemas puede ayudarnos a evi-

tar la infección”.

4. Comprender su nivel de riesgo: “Los atletas como J.J. Watt tienen un mayor riesgo, debido a lesiones y al entorno del vestuario”, dice Hochhauser. También hay varios factores de riesgo fuera del campo que debemos tener en cuenta, como la diabetes, el exceso de peso, los problemas de circulación, el linfedema y las enfermedades o medicamentos que comprometen el sistema inmunitario.

Aquellos con mayor riesgo necesitan practicar una vigilancia adicional, en particular, revisando regularmente sus pies y piernas, lugares que son particularmente susceptibles a las infecciones”.

5. Practicar “mimos” prácticos: “Tratar nuestra piel y nuestras uñas con un cuidado amoroso es más que cosmético”, observa Hochhauser. “Puede proteger nuestra salud: La hidratación regular puede prevenir las grietas de la piel seca. Mantener una buena manicure puede evitar enganches y cortaduras. Estos pasos se sienten bien, y son buenos para nosotros”.

“Cuando se trata de celulitis”, concluye Hochhauser, “nuestra conciencia puede evitar que las infecciones graves nos pongan al margen”.

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

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

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, de cuello, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad y su salud general

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Avenue, Elizabeth, NJ Tel. 908-355-3358



Cómo aprovechar las proteínas al máximo

Por Laura Posada, coach de vida y portavoz de Wonderful Pistachios

Ahora están de moda las dietas de alto contenido proteico y bajas en carbohidratos para mantener o llegar a tu peso ideal. Se han dicho muchas cosas sobre ellas, pero en lo que todos podemos estar de acuerdo, es que las proteínas en sí mismas son esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente.

Este frenesí por las proteínas me da pie para darte unos pequeños consejos que te ayudarán a sacar el máximo provecho de tus proteínas y para que te sientas mejor que nunca.

Presta mucha atención a las combinaciones: para aprovecharlas mejor, consume proteínas con una buena porción de vegetales frescos o poco cocidos y grasas saludables. Una de las peores combinaciones son las proteínas con el azúcar. Por eso, si quieres sazonar las carnes, huevos, lácteos o legumbres hazlo con hierbas y especias, y evita las salsas preparadas que vienen llenas de azúcares disfrazados. Lo natural o hecho en casa siempre será mejor.

Aprovecha los beneficios de las proteínas de origen vegetal: las proteínas de origen vegetales como las legumbres y las nueces son tan completas como las provenientes de animales. De hecho, son especialmente nutritivas, porque además de aportar proteínas, son ricas en grasas sanas y fibra. Wonderful Pistachios es un buen ejemplo de esto, y que tiene 6 gramos de proteína y 3 gramos de fibra por porción, además que el 90% de sus grasas es insaturada (es decir, grasa de la buena). Son una buena opción para snacks o incluso puedes usarlo como un reemplazo mejor para ti en algunas recetas.

La combinación de proteínas con ejercicio es ideal: si quieres que tus

Sharon Hochhauser es una enfermera familiar certificada, especializada en dermatología, de Advanced Dermatology P.C. Para mayor información, puede visitar su sitio en Internet: www.advanceddermatologypc.com.



Laura Posada

músculos crezcan lo ideal es combinar el consumo de proteínas con el entrenamiento de fuerza y resistencia. Sin exagerar, con tres o cuatro veces por semana es suficiente. Permite que tu cuerpo descance uno o dos días y repare los tejidos ya gastados.

¡Ten estos datos en

mente cuando planifiques tus próximas comidas! En mis redes sociales (@lauraposadalifecoach) para encontrar más información sobre el ejercicio, la alimentación, la motivación y el cambio de mentalidad que necesitas para aumentar tu bienestar en todos los niveles.

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

