

Muestra al Menú McDonald's como parte de un estilo de vida sano



La dietista nutricionista registrada Sandra Arévalo, MPH, RDN, CDN, CDE, presentó una serie de talleres para compartir información sobre cómo la comida de McDonald's puede incorporarse a un estilo de vida activo y balanceado, dentro de una feria de salud presentada por la oficina en la región de Nueva York de la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association, ADA). El sábado 16 de agosto de 2014, la dietista nutricionista registrada Sandra Arévalo conversó con los asistentes a la "Feria de Salud sobre la Diabetes" de la ADA, en el parque St. Mary en el Bronx, acerca de cómo pueden disfrutar las opciones del menú de McDonald's y mantener un estilo de vida balanceado. Más de 4,000 asistentes tuvieron la oportunidad de recibir chequeos de salud gratuitos, ver demostraciones de cocina en vivo, y participar en una serie de talleres sobre nutrición. En sus talleres, la Sra. Arévalo ofreció consejos sobre cómo elegir una comida balanceada cuando se come tanto dentro como fuera de casa. Arévalo señaló cómo las opciones balanceadas de McDonald's pueden ser parte de una dieta balanceada.

Para más información sobre el valor nutricional de las opciones en el menú de McDonald's o para aprender más sobre cómo combinarlos de la mejor forma para crear una comida balanceada, visiten www.mcdonalds.com.

El Cáncer Ovárico, el más común y peligroso

El Cáncer Ovárico Es un tipo de cáncer en los ovarios, órganos reproductores femeninos que producen los óvulos.

Causas

El cáncer ovárico, cuya causa se desconoce, es el quinto cáncer más común entre las mujeres y provoca más muertes que cualquier otro cáncer del aparato reproductor.

El riesgo de sufrir cáncer ovárico puede deberse a:

- Cuantos menos hijos tenga una mujer y cuanto más tarde en su vida dé a luz, más alto será el riesgo de presentar este tipo de cáncer.

- Ciertos defectos genéticos (anomalías en los genes BRCA1 o BRCA2) son responsables de un pequeño número de casos de cáncer ovárico.

- Las mujeres con antecedentes personales de cáncer de mama o antecedentes familiares de cáncer de mama o cáncer de ovarios tienen mayor riesgo de sufrir este tipo de cáncer.

- Las mujeres que toman estrogenoterapia solamente (no con progesterona) durante 5 años o más pueden tener un riesgo alto de cáncer ovárico. Sin embargo, las pastillas anti-conceptivas disminuyen el riesgo de este cáncer.

- Los fármacos para la fertilidad probablemente no incrementan el riesgo de este cáncer.

- Las mujeres mayores tienen un riesgo más alto de padecer cáncer ovárico. La mayoría de las muertes por este tipo de cáncer se presentan en mujeres de 55 años en adelante.

Síntomas

Los síntomas de cáncer ovárico son con frecuencia vagos y tanto

las mujeres como los médicos generalmente se los atribuyen a otras afecciones más comunes. Cuando el cáncer se diagnostica, el tumor a menudo se ha diseminado más allá de los ovarios.

Acuda al médico si tiene los siguientes síntomas diariamente durante más de unas pocas semanas.

- Distensión o hinchazón del área abdominal
- Dificultad para comer o sentirse lleno rápidamente
- Dolor pélvico o abdominal bajo; el área puede sentirse "pesada" para usted

Otros síntomas también son posibles con el cáncer ovárico; sin embargo, estos síntomas son igualmente comunes en mujeres que no tienen cáncer.

- Ciclos menstruales anormales
- Síntomas digestivos:

- estreñimiento
- aumento de gases
- indigestión
- inapetencia
- náuseas y vómitos
- Dolor de espalda por razones desconocidas que empeora con el tiempo

- Sangrado vaginal que ocurre entre periodos
- Pérdida o aumento de peso

Otros síntomas que pueden ocurrir con esta enfermedad son:

- Crecimiento excesivo del vello que es áspero y oscuro
- Ganas repentinas de orinar
- Necesidad de orinar con más frecuencia de lo normal (aumento de la polaquiuria o tenesmo vesical)

Pruebas y exámenes

Un examen físico con

frecuencia es normal. Con el cáncer ovárico avanzado, el médico puede encontrar un abdomen hinchado con frecuencia debido a la acumulación de líquido (ascitis).

Un examen de la pelvis puede revelar una masa abdominal o en el ovario.

Un examen de sangre para CA-125 no se considera una buena prueba de detección para cáncer ovárico. Sin embargo, se puede hacer si una mujer:

- Tiene síntomas de este tipo de cáncer.
- Ya le han diagnosticado el cáncer para determinar qué tan bien está funcionando el tratamiento.

Otros exámenes:

- Química sanguínea y hemograma completos.

- Prueba de embarazo (GCH en suero).

- Tomografía computarizada o resonancia magnética de la pelvis o del abdomen.

- Ecografía de la pelvis.

Se pueden llevar a cabo una laparoscopia pélvica o laparotomía exploratoria para evaluar síntomas. Se hará una biopsia para ayudar a hacer el diagnóstico.

Ningún examen imagenológico ni de laboratorio alguna vez ha demostrado que pueda detectar o diagnosticar el cáncer ovárico en sus etapas iniciales.

Tratamiento

La cirugía se utiliza para tratar todas las fases o estadios del cáncer ovárico. Para los estadios iniciales, puede ser el único tratamiento. La cirugía implica:

- Extirpación del útero (histerectomía total).
- Extirpación de ova-

rios y trompas de Falopio (ovariosalpingectomía bilateral).

- Extirpación parcial o completa del epiplón, la capa grasa que cubre y forra los órganos en el abdomen.

- Examen, biopsia o extirpación de los ganglios linfáticos y otros tejidos en la pelvis y el abdomen.

Se ha demostrado que la cirugía realizada por un especialista en cáncer del aparato reproductor de la mujer da como resultado una tasa de eficacia más alta.

La quimioterapia se utiliza después de la cirugía para tratar cualquier enfermedad remanente y también se puede emplear si el cáncer reaparece. La quimioterapia casi siempre se administra dentro de las venas o, algunas veces, directamente dentro de la cavidad abdominal (intraperitoneal).

La radioterapia casi no se usa para tratar el cáncer ovárico en los Estados Unidos.

Después de la cirugía y la quimioterapia, los pacientes deben hacerse controles estrictos:

- Un examen físico (que incluye examen pélvico) cada 2 a 4 meses durante los primeros dos años, seguido de cada 6 meses durante 3 años, y luego anualmente.

- Un examen de sangre para CA-125 en cada consulta si el nivel era inicialmente alto.

- El médico puede ordenar igualmente una tomografía computarizada (TC) del tórax, el abdomen y del área pélvica.

Grupos de apoyo
El estrés causado por la enfermedad se puede

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caídas por negligencia de otro
- Accidentes de Trabajo
- Muerte por Negligencia (wrongful death)
- Casos 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

El Asiento de Seguridad: Muy Importante



El Programa de Inspección de Asientos de Seguridad para Niños del Condado de Union, conjuntamente con el Departamento de la Policía del Condado llevaron a cabo la feria "Family Fun and Flix", una noche de películas (al estilo Drive-In), en el Galloping Hill Golf Course, en Kenilworth. El objetivo fue recalcar la importancia de inspeccionar los asientos de seguridad para niños pequeños en los carros. Participaron con el público, los Freeholders Christopher Hudak (president), Vernell Wright y Linda Carter con Ron Esposito, de la New Jersey Automobile Club (AAA) y Christine Marcantonio, del Dpto. de Policía del Condado de Union. Visite el programa en www.ucnj.org/government/childsafety-seats o llame al 908-789-6830. (Foto Jim Lowney/Condado de Union).

aliviar uniéndose a un grupo de apoyo para el cáncer. El hecho de compartir con otras personas que tengan experiencias y problemas en común puede ayudarle a que no se sienta solo. Expectativas (pronóstico)

El cáncer de ovario raras veces se diagnostica en sus estadios iniciales y, por lo general, está bastante avanzado al momento de hacerse el diagnóstico.

- Aproximadamente 3 de cada 4 mujeres con cáncer ovárico sobreviven un año después del diagnóstico.

- Cerca de la mitad de las mujeres vive por más de 5 años después del diagnóstico.

- Si el diagnóstico se hace al comienzo de la enfermedad y el tratamiento se recibe antes de que el cáncer se disemine por fuera del ovario, la tasa de sobrevivida a 5 años es muy alta.

Posibles complicaciones

- Diseminación del cáncer a otros órganos
- Líquido en el abdomen (ascitis)
- Obstrucción intestinal

Cuándo contactar a un profesional médico
Consulte si usted es una mujer de más de 40 años de edad a quien no le han realizado un examen pélvico.

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

