

La lactancia y los Posibles Beneficios a la Salud Cardiovascular

DALLAS, agosto del 2022 — Desde hace mucho tiempo, la leche materna se ha considerado como un nutriente ideal para reforzar el sistema inmunitario de los recién nacidos y los lactantes. La American Heart Association afirma que la lactancia materna también puede aportar muchos beneficios para la salud cardíaca de los bebés y de quien los haya dado a luz.

En un estudio publicado en la revista *Journal of the American Heart Association* en enero del 2022, investigadores determinaron que las mujeres que amamantaron en algún punto de su vida tenían un 17% menos de probabilidades de morir a causa de enfermedades cardiovasculares que las mujeres que nunca lo han hecho. Durante un período de seguimiento promedio de 10 años, las mujeres que amamantaron tenían un 14% menos de probabilidades de padecer enfermedades cardíacas, un 12% menos de sufrir ataques o derrames cerebrales y un 11% menos de padecer cualquier enfermedad cardiovascular. Las mujeres que amamantaron hasta un máximo de 12 meses durante su vida presentaron menos riesgos. En el análisis, se incluyeron datos de casi 1.2 millones de mujeres de ocho estudios realizados entre 1986 y 2009 en Australia, China, Noruega, Japón y Estados Unidos, además de un estudio multinacional.

Según otro estudio publicado en la revista *Journal of the American Heart Association* en el 2021, los bebés que se alimentaron con leche materna, incluso durante solo unos días, presentaron una presión arterial más baja a la edad de 3 años en comparación con aquellos niños que nunca tomaron leche materna. La presión arterial fue más baja entre los lactantes mayores que habían si-



do amamantados, independientemente de la duración de la lactancia materna o si recibían otra alimentación u otros alimentos de manera complementaria.

“Cada vez existen más pruebas en las que se indica que la lactancia materna puede desempeñar un papel importante en la reducción de los riesgos de enfermedades cardiovasculares. Sabemos que los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluida la presión arterial alta, pueden comenzar en la infancia, por lo que amamantar al bebé, aunque sea durante unos días durante el período de lactancia, es un buen comienzo para una vida con un corazón sano”, afirmó María Avila, M.D., y voluntario experta de la Asociación Americana del Corazón y profesora asistente de cardiología en la Escuela de Medicina Zucker en Hofstra/Northwell en Hempstead, Nueva York. “En varios estudios se demuestra que la lactancia materna puede reducir el riesgo de que una mujer sufra una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral. Las personas que amamantan a sus bebés también están adoptan-

do medidas para mejorar su propia salud cardíaca, por lo que definitivamente es una opción que se debe considerar de manera profunda”.

En el caso de la salud de los bebés, la American Heart Association recomienda que la lactancia materna sea durante 12 meses y que la transición a otras fuentes adicionales de nutrientes se realice a partir de los cuatro o seis meses de edad aproximadamente, con el objetivo de garantizar una cantidad suficiente de micronutrientes en la dieta.

Sin embargo, no todas las personas que dan a luz pueden o quieren amamantar, lo cual está bien, indicó Avila. Extraer la leche materna, o incluso utilizar leche materna donada, y dársela al bebé en un biberón también puede ayudar a los bebés a obtener esos nutrientes importantes y, posiblemente, los beneficios para la salud cardíaca de la lactancia materna tradicional. Sin embargo, si ninguna de estas opciones es posible, se recomienda utilizar leche para lactantes enriquecida con hierro, según Avila.

“Tener un recién nacido puede ser un período estresante para cual-

quier padre/madre, y no poder amamantarlo o tener un bebé inquieto que no quiere ser amamantado podría empeorar la situación, así que se debe tener en cuenta que existen opciones. Lo más importante que pueden hacer los padres y las madres por sus hijos es empezar pronto a llevar una vida sana para el corazón; eso puede comenzar incluso antes de la concepción y con un buen cuidado prenatal para ayudar a reducir sus propios riesgos cardiovasculares en la mayor medida posible”, afirmó Avila. “Además de comer bien, mantenerse activo y controlar la presión arterial, el colesterol, el peso y otras afecciones médicas, la verdadera salud implica mantener el cuerpo y la mente en forma. Asegúrese de practicar el autocuidado y pida ayuda a su pareja, a su familia o a otros grupos de apoyo. Disfrute esta época especial en la vida de su familia porque realmente se termina de manera rápida”.

Los estudios publicados en las revistas científicas de la American Heart Association son revisados por expertos. Las afirmaciones y conclusiones en cada original son solo aquellas de los autores del estudio y no reflejan necesariamente la política ni la posición de la Asociación. La Asociación no ofrece representación ni garantía de ningún tipo de su exactitud o confiabilidad. La Asociación recibe financiación de personas particulares principalmente; además, distintas fundaciones y empresas (incluidas empresas farmacéuticas y fabricantes de dispositivos, entre otras) realizan donaciones y financian eventos y programas específicos de la Asociación. La Asociación tiene políticas estrictas para evitar que estas relaciones influyan en el contenido científico.

5 Consejos para Tener una Higiene Bucal y una Dentadura Sana

La boca es el espejo que refleja el estado general de la salud, y una pobre higiene bucal puede provocar severas infecciones orales que pudieran tener relación con otras enfermedades.

Según la Asociación Dental Americana (ADA), estudios científicos han demostrado que existe una estrecha relación entre las infecciones orales crónicas y las enfermedades cardíacas y pulmonares, los derrames cerebrales y la diabetes; incluso han mostrado que podrían ser la causa de muchos nacimientos prematuros.

La enfermedad periodontal (patología crónica que puede conducir a la destrucción de encías y hueso que sujeta los dientes) es la más común entre personas que viven con diabetes, afec-



tando a casi un 22% de las personas diagnosticadas. Con el incremento de la edad, un pobre control de azúcar en la sangre aumenta el riesgo de problemas en las encías.

Según la Asociación Americana del Corazón, muchos estudios muestran una relación —aún no explicada— entre enfermedad de las encías y la enfermedad cardíaca, incluso después de ajus-

tar por factores de riesgo comunes. Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o usted sufre de mal aliento persistente, visite a su dentista. Cualquiera de estas infecciones indica un problema.

A continuación, cinco pasos que se recomiendan para ayudar a tener una higiene bucal adecuada y una dentadura sana.

1. Establezca una rutina que incluya el uso del hilo dental y cepillarse al menos dos veces al día

Use hilo dental todos los días, ya que esta limpieza ayuda a eliminar la placa que se forma entre los dientes, en zonas a las que el cepillo de dientes no llega. Cepílese al menos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves y acostumbre a cambiar su cepillo cada tres meses, o antes si las cerdas se desgastan.

2. Utilice una pasta de dientes adecuada.

Busque una pasta de dientes que lo proteja contra caries, gingivitis, sensibilidad dental y que no contenga triclosán, un ingrediente dañino.

3. No olvide el enjuague bucal

SECCION PROFESIONAL

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

El Programa de ASK para Seniors Visita Ciudades en el Condado

Condado de Union, NJ – 30 de agosto, 2022 – Los residentes que andan en busca de información de servicios para adultos mayores pueden venir al Quiosco del Condado de Union ASK para buscar ayuda y poder hablar con el personal profesional para informarle de los recursos y programas, incluyendo ayuda para llenar las planillas durante el evento del 21 de septiembre.

El programa ASK lleva a nuestro personal profesional a nuestros vecindarios locales, para asegurarse que lleguen a todos los residentes que necesitan asistencia. Es una forma amigable y conveniente de que sepan de nuestros programas y servicios,” dijo la Presidenta de la Junta de Comisionados Rebecca L. Williams.

ASK es un programa del Departamento de Servicios Humanos a través de la División de Envejecientes y Recursos a Discapacitados, del Condado de Union sirviendo desde las edades de 60 en adelante.

El personal en los eventos de ASK pueden ayudar los adultos mayores a conectarse con una variedad de servicios incluyendo comidas a domicilio, atención de relevo, atención domiciliaria y apoyo a las personas que cuidan



de los adultos mayores. Cualquier adulto mayor del Condado de Union puede visitar los eventos ASK, sin importar en que ciudad viven. No se necesita cita previa. Las fechas y los lugares de el mes de septiembre son:

Jueves 1ero de septiembre
Union Public Library
1060 Stuyvesant Avenue, Union, 07083
10:00 A.M. – 12:00 P.M.
Lunes, 12 de septiembre

Clark Public Library
303 Westfield Avenue, Clark, 07066
10:00 A.M. – 12:00 P.M.
Miércoles, 14 de septiembre
Garwood Public Library
411 Third Avenue, Garwood, 07027
10:00 A.M. – 12:00 P.M.
Miércoles, 21 de septiembre

Personal bilingüe estará disponible para asistir a las personas que hablan Español
Elizabeth Public Library
11 South Broad Street,

Elizabeth, 07202
12:00 P.M. – 2:00 P.M.

Para ver otros eventos de ASK proxímente pueden llamar a la División de Envejecientes y Conexión de Recursos para Discapacitados al 1-888-280-8226 o visiten la página www.ucnj.org/dhs/aging.

ASK updates are also posted on Union County's social media channels and are frequently carried by local media, both print and digital.

La meta de la División de Envejecientes y Conexión de Recursos para Discapacitados es promover el bienestar, la independencia, dignidad y elección para las personas mayores de acuerdo a la iniciativa estatal adoptada por el Condado de Union en el 2012. Es una de las 622 “Agencias del Área de Adultos Mayores” nacional establecida bajo la Ley Federal de Estadounidenses Mayores.

Además de refrescar el aliento, ayuda a prevenir o controlar la caries dental, a reducir la placa bacteriana, a prevenir o reducir la gingivitis y reduce la formación de sarro en los dientes (la materia endurecida que se forma cuando la placa no se logra remover por medio del cepillado y el uso del hilo dental).

4. Coma sanamente y evite los dulces
La alimentación también influye en la salud bucal. Evite los dulces porque favorecen las bacterias de la placa bacteriana (la materia suave que se acumula alrededor de los dientes y de las encías).

5. Visite al dentista cada seis meses
El dentista puede detectar a tiempo signos de enfermedades peligrosas como el cáncer oral. Y siempre observa para ver si hay caries, alguna enfermedad en las encías, infecciones o señales de otros problemas. Además, durante su visita, se realizará

una limpieza dental profesional, cuyo objetivo principal es remover la placa bacteriana y el sarro.

Para prevenir infecciones y enfermedades que pudieran desencadenarse por un mal cuidado de la boca es importante concientizar sobre la prevención y crear el hábito de la higiene bucal. Si no ha visitado un dentista recientemente es importante hacer una cita lo más pronto posible. Existen programas de salud a bajo costo que proveen cuidados dentales para la familia.

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

