

Exitoso el Programa Mentor Westfield Medical



Este verano la Trinitas Health Foundation unió esfuerzos con la Westfield Foundation para ofrecer a 12 afortunados estudiantes un novedoso y entusiasta programa de introducción al mundo de la atención de la salud. Tanto los estudiantes como sus padres expresaron estar muy complacidos y agradecidos con el programa. El programa cumplió con lo cometido lo cual era lograr interesar a estos jóvenes en la profesión médica. En la foto, desde la izquierda: Lisa Liss, Directora de Servicios Voluntarios en Trinitas, y (sentadas) Nadine Brechner, Vicepresidenta y Jefa de Desarrollo del Trinitas Health Foundation; Abby Nagel, Directora de Afiliación Corporativa de Trinitas Health Foundation; Betsy Chance, Directora Ejecutiva de Westfield Foundation, Enfermera Certificada Nurse Pat Haydu, facilitadora del Programa Mentor. De pie, desde la izquierda los estudiantes Olivia Windorf, Chrissy Greismer, Katherine Duffy, Elizabeth Fox, Leah Isoif, Kayleigh Denner, Kelly Morrison, Norna Jules, Victoria Breza y Erin Frankel; residentes de Westfield Jill Sawers, Ellen Krevsky y Nancy Lessner, fideicomisos de la Junta del Trinitas Health Foundation; estudiantes Andrew Zale y Jason Liu, and Gary S. Horan, FACHE, Presidente y CEO de Trinitas Regional Medical Center.

Neurocirujano Ofrece 5 Consejos para la Salud Mental

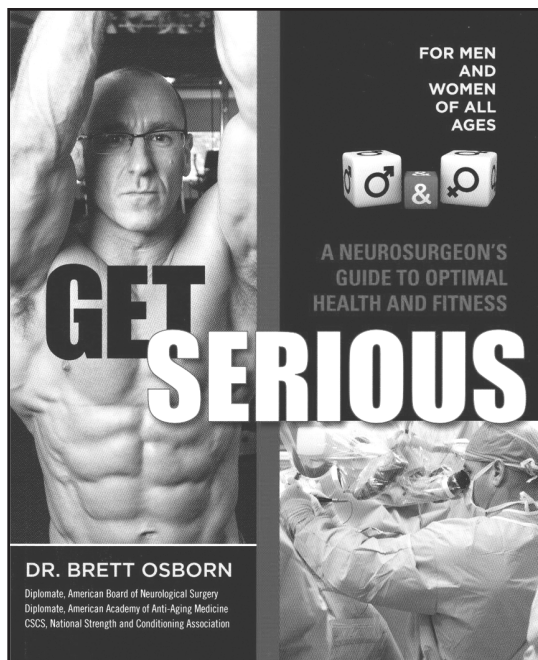
(Durante el Mes Mundial del Alzheimer, tome medidas para cuidar su órgano más vital)

Como un neurocirujano que es también un experto en acondicionamiento físico, el Dr. Brett Osborn dice que aprecia el creciente interés del público por los temas de salud y el entrenamiento en un gimnasio. Pero ahora, dice, Osborn, esa preocupación debe extenderse asimismo hacia nuestro órgano más esencial: el cerebro.

“Existe una industria multimillonaria dedicada a la quema de grasa y al fortalecimiento muscular; pero la salud cognitiva, la que tiene que ver con el cerebro, esta siendo pasada por alto en gran medida,” explica Osborn, el autor del libro “Get Serious, A Neurosurgeon’s Guide to Optimal Health and Fitness,” un texto que se puede obtener en el sitio electrónico www.drbrertosborn.com.

“Por supuesto, todo buen experto en salud se apresurará a recordar a los lectores que todo está conectado. Por ejemplo, lo que es bueno para el corazón será, directa o indirectamente, bueno para el cerebro”.

Septiembre es un momento apropiado para hablar sobre la salud del cerebro: Es el Mes Mundial del Alzheimer, y es además el comienzo de la temporada de fútbol Americano. Por ahora, sabemos que los jugadores de football de la NFL, incluso los que compiten en equipos universitarios o de segunda enseñanza sufren considerables traumas en la cabeza. Ellos reciben grandes golpes y por eso pueden terminar con conmociones



cerebrales.

Es también la temporada del fútbol (soccer) en otras partes del mundo. Siempre ha existido la inquietud en torno a los daños neurológicos que sufren los jugadores tras ser golpeados repetidamente en la cabeza por el balón. Esos deportistas enfrentan efectos a largo plazo, incluida depresión y otros problemas de salud mental, síntomas similares a los que sufren los jugadores de football americano.

“El deporte puede transmitir grandes hábitos a los niños, incluida la disciplina, el compañerismo y el énfasis en la fuerza y la resistencia,” dijo Osborn, quien es un culturista y padre. “Pero cuando nuestros hijos regresen a la escuela en el final del verano, cuando vuelvan a las actividades deportivas, las instituciones de salud, los entrenadores deportivos, y los padres, necesitan estar atentos para

que sea una prioridad proteger los cerebros de nuestros estudiantes-atletas.”

El doctor Osborn ofrece cinco consejos para mantener el cerebro en buenas condiciones. Esas recomendaciones son:

- Aprender nuevas habilidades. “Al igual que con otros problemas de salud, la salud del cerebro debe estar centrada en la prevención de la enfermedad”, dice. El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa, cuyas causas y la cura, son desconocidos. Sin embargo, se cree ampliamente que la estimulación y la actividad cerebral pueden retrasar la aparición de la enfermedad. La adquisición de una nueva habilidad como aprender a tocar un instrumento ejercita el cerebro

- Comprometerse con realizar ejercicio físico. Todo el mundo sabe que el ejercicio ayuda a proteger el corazón, pero no

todo el mundo sabe que la actividad física también es bueno para el cerebro. El cerebro no es un músculo, pero se se ejercita es capaz de forjar nuevas vías neuronales. “Seamos realistas, hay un componente de aprendizaje en el ejercicio,” dice Osborn.

“No se puede hacer cucullas de la noche a la mañana; el cerebro tiene que cambiar. Las conexiones neuronales, o sinapsis, se forman a través de mecanismos biofísicos muy complejas. Eso lleva tiempo”.

- No se preocupe por el estrés. Hay un tipo de estrés bueno, incluido el estrés físico agudo involucrado en el entrenamiento de fuerza. Por supuesto, existe el estrés malo, como el estrés psicológico asociado con el trabajo o las relaciones interpersonales y el estrés ambiental, sobre todo cuando es provocado por plaguicidas y toxinas. Como siempre, usted tiene una opción. Usted no tiene que aceptar el estrés mental en su vida. Reconsiderar las relaciones tóxicas. Repensar la forma de manejar la presión en el trabajo. Tal vez adoptar una rutina de ejercicios durante la hora del almuerzo.

- Alimente mejor tanto el cuerpo como el cerebro. “Yo no creo en ‘dietas’”, dice Osborn. “Los Individuos aptos existieron durante millones de años antes de que existiera el término, y la dieta con frecuencia se asocia a comportamientos autodestructivos”.

Una vez más, todo está conectado. Un equilibrio saludable de ali-

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

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

Seminarios Gratis en el Trinitas Regional Medical Center

Elizabeth, NJ- El Trinitas Regional Medical Center durante el final del verano e inicios del otoño estará ofreciendo interesantes seminarios gratuitos para informar y educar a la comunidad.

Y como el mes de Septiembre es el de la Concientización sobre el Cáncer de Próstata pues esta pautado un seminario acerca del tema.

El evento fue fijado para el Lunes 22 de septiembre a las 5:30 de la tarde. Estará a cargo del urólogo Dr. Brett Opell y el título de su charla es: Lo que todo hombre debe saber sobre la salud de la próstata. La sede de la conferencia es el Trinitas Center of Regional Education (CORE), una entidad localizada en el

número 1164 de Elizabeth Ave., en Elizabeth. Incluye una comida ligera. Para registrarse las personas deben llamar al 908-994-4636.

En octubre habrá un segundo seminario relacionado con la salud de los hombres pero esta vez a cargo del Urólogo y Cirujano Dr. Alan Krieger. Concretamente sera el martes 7 de octubre y a las 5 y media de la tarde. Este evento se llevará a cabo en The Gateway Family YMC-A, localizado en el número 1000 de Galloping Hill Road, en Union. Para inscribirse en este evento gratuito (que también incluye una comida ligera) hay que llamar al 908-994-4636.

“El Trinitas siempre ha sido una institución

muy pro-activa en los esfuerzos para educar a la comunidad en temas de salud, y lo ha hecho mediante ferias de salud, exámenes, y otros muchos recursos”, señaló Joe McTernan, el Director Senior de Servicios Comunitarios y clínicos en el Trinitas Regional Medical Center. “Estos seminarios previstos para septiembre y octubre son ejemplos de que Trinitas ofrece eventos externos a la comunidad con valiosa información médica y sanitaria proporcionada directamente por nuestros médicos.”

Para obtener más información sobre Trinitas Regional Medical Center se recomienda visitar el sitio electrónico www.TrinitasRM-C.org o llamar al (908) 994-5138.

rios potentes, y la inflamación es un componente clave en la patogénesis de la enfermedad de Alzheimer y otros males. También es posible que desee experimentar con el ginkgo biloba y la pregnenolona.

Acerca del Dr. Brett Osborn

Brett Osborn es un entrenador de la Universidad de New York, y también un cirujano neurológico especializado en Antienvejecimiento y Medicina Regenerativa.

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

