

Estiramientos para el Dolor de Cuello Permanente

Por el Dr. Kaliq Chang

Si tiene dolor de cuello simplemente porque durmió de manera extraña, ha desarrollado temporalmente un dolor en el cuello o le duele el cuello de manera crónica, está en buena compañía. La buena noticia aquí es que los estiramientos para el dolor de cuello son una solución lista para este problema común, dice el especialista en manejo de dolor intervencionista Dr. Kaliq Chang.

El dolor de cuello es el tercer tipo más común de dolor que experimentan los estadounidenses, con aproximadamente dos tercios de las personas que experimentan dolor de cuello en algún momento de sus vidas, según una encuesta realizada por los Centros Nacionales de Estadísticas de Salud. Si bien puede ser agudo (que dura menos de 3 meses) o crónico (que dura más de 3 meses), el dolor de cuello se está volviendo cada vez más común debido a que más personas trabajan en computadoras y miran sus teléfonos inteligentes, dice el Dr. Chang. También puede provocar dolores de cabeza y dolor de espalda superior.

“Lo llamamos ‘cuello técnico’ o ‘cuello de texto’, pero el dolor de cuello es definitivamente un problema del que más pacientes se quejan en estos días debido a problemas de postura relacionados con el uso de la tecnología”, explica el Dr. Chang, un especialista en dolor intervencionista.

“Investigaciones han demostrado que estirar el cuello no solo ayuda a reducir el dolor de cuello existente, sino que potencialmente evita que aparezca en primer lugar. Como con cualquier parte del cuerpo, estirar

el cuello puede fortalecer los músculos y hacerlo más flexible”.

Una gran variedad de estiramientos de cuello puede aliviar el dolor de cuello, incluso extendiendo los beneficios a través de la parte frontal del pecho y a lo largo de los hombros. El Dr. Chang recomienda probar estos movimientos para ayudar a eliminar el dolor en el cuello:

Liberación del cuello: Sentado con las piernas cruzadas en el suelo o en una silla con los pies apoyados en el suelo, extienda el brazo derecho al lado de la rodilla derecha y coloque la mano izquierda en la parte superior de la cabeza. Incline lentamente la cabeza hacia la izquierda, aplicando una presión suave con la mano mientras siente que se estira el cuello. Mantenga durante 30 segundos, luego levante lentamente la cabeza. Repita en el lado opuesto.

Estiramiento del cuello detrás de la espalda: Párese con los pies separados a la altura de las caderas, los brazos a los lados. Llegue con ambas manos detrás de las nalgas y sostenga la muñeca izquierda con la mano derecha. Use la mano derecha para enderezar suavemente el brazo izquierdo, alejándolo de usted. Baje lentamente la oreja derecha hacia el hombro para aumentar el estiramiento. Mantenga durante 30 segundos, luego cambie de lado.

Barbilla al pecho: Mientras está sentado o acostado sobre su espalda, incline suavemente la cabeza hacia adelante, llevando la barbilla hacia su pecho. Deténgase cuando sienta el estiramiento en la parte posterior de su cuello y sostenga durante 20 segundos. Repite 4



veces más.

Ojos al cielo: Mientras está sentado o acostado boca arriba, incline suavemente la cabeza hacia atrás. Deténgase cuando sienta el estiramiento en la parte delantera de su cuello y mantenga la posición durante 20 segundos. Regrese a la posición inicial y repita 4 veces más.

Vueltas de hombro: Mientras está de pie, levante los hombros hacia arriba y muévalos en un círculo hacia adelante 6 veces. Regrese a la posición inicial y muévalos hacia atrás en círculo 6 veces.

Inclinación hacia adelante y hacia atrás: Mientras está sentado o de pie, baje la barbilla hacia el pecho y manténgala presionada durante 15 a 30 segundos. Lentamente levante la cabeza hacia arriba. Ahora incline la barbilla hacia el techo, llevando la parte posterior de su cráneo hacia la parte superior de la espalda. Sostenga por 10 segundos y regrese a la posición inicial. Repite 4 veces más.

¿Cuándo es hora de hacer más?

La belleza de estos estiramientos de cuello es que se pueden hacer prácticamente en cualquier lugar, en cualquier momento, señala el Dr. Chang. “Una

ducha larga y caliente antes de hacer estiramientos en el cuello también puede ayudar a que los estiramientos funcionen de manera más efectiva”, agrega.

En el caso de que los estiramientos del cuello y otros ejercicios parezcan empeorar su dolor de cuello, o si el dolor de cuello se agudiza con el tiempo en lugar de disminuir, esto podría indicar un problema mayor dentro del cuello. Al igual que la parte inferior de la columna vertebral, la columna cervical (región del cuello) incluye vértebras y discos espinales que pueden desarrollar espolones óseos, abultamiento o hernia, señala el Dr. Chang. Además, el dolor de cuello puede ser causado por problemas musculares que no se resuelven por sí solos.

“Es hora de ver a un médico si el dolor de cuello empeora o no se resuelve en 6 semanas a 3 meses”, aconseja el Dr. Chang. “Todos necesitamos que nuestros cuellos funcionen bien para llevar a cabo nuestra vida cotidiana normal. Si tiene dudas, hágalo chequear.”

(Kaliq Chang, MD, es un especialista en manejo del dolor intervencionista, con doble certificación en manejo del dolor intervencionista y anestesiología).

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

•Accidentes de Automóvil
•Caidas por negligencia de otro
•Accidentes de Trabajo
•Muerte por Negligencia (wrongful death)
•Causa 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



Pediatras Alertan al Inspector de Salud Sobre la Cirugía de Transgénero en Menores

Por Martín M. Barillas

Washington, DC, LifeSiteNews.com).- Líderes del American College of Pediatricians alertaron al inspector de salud (surgeon general) de EEUU acerca del uso de “hormonas e intervenciones quirúrgicas” en niños que están confundidos respecto de su sexo.

La carta fue dirigida al Dr. Jerome M. Adams, inspector de salud, y firmada por la Dra. Michelle Cretella y el Dr. Quentin Van Meter del American College of Pediatricians (ACP), junto a otros cinco pediatras. En la carta, los galenos advierten al inspector general que el Royal College of General Practitioners del Reino Unido (“Colegio Real de Médicos Generales”, traducción libre) ha emitido una “alerta sin precedentes al público” acerca de “las dañinas intervenciones hormonales y quirúrgicas”, cuyos efectos en los menores de edad todavía no han sido sometidas a estudios a largo plazo.

La carta también expresó que estas intervenciones se “prescriben de manera rutinaria a jovencitos que tienen disforia de género como el nuevo ‘estándar de atención médica’ en lugar de una psicoterapia [en conformidad] con la ética”.

La disforia de género ha sido definida por la Asociación de Psiquiatría de EEUU como “un conflicto entre el género físico con el que nació la persona y el género con el que él o ella se identifica”. Hasta 2013, se le conocía como “desorden de identidad de género”. Hoy en día, algunos activistas transgéneros argumentan que la disforia de género no debería ser considerada para nada un desorden psiquiátrico y que, en vez de ello, debería ser considerada como una normal variación humana.

Pero la carta del ACP afirmó que del 61 al 98% de los niños afectados por la disforia de género la superan “si se les permite progresar a través de la pubertad de

manera natural”. También observó que algunos estados permiten que los menores “consientan” a estas “intervenciones”, que a veces son irreversibles, sin que los padres se involucren. La carta advirtió que el bloqueo de hormonas o de agonistas de la hormona liberadora de gonadotropina son suministradas para impedir el crecimiento normal de los órganos sexuales y otros atributos durante la pubertad. “Típicamente, a esto le sigue el suministro de hormonas cruzadas (hormonas del sexo opuesto) cuyas dosis aumentan gradualmente para lograr niveles hormonales de adultos que corresponden al sexo opuesto”.

Además, la carta expresó que antes de alcanzar la edad adulta, algunas intervenciones implican la extirpación de las gónadas (los testículos o los ovarios) y de los senos, mientras se llevan a cabo cirugías para “simular los genitales del sexo opuesto”. Los autores de la carta advirtieron que “Las perjudiciales consecuencias de estas intervenciones incluyen, pero no se limitan a, la esterilidad, la disfunción sexual, las complicaciones quirúrgicas, la enfermedad tromboembólica (coágulos en las venas que bloquean la sangre) y cardiovascular, osteo-

porosis, malignidad (tendencia a empeorar de un estado de salud, como el cáncer) y tasas persistentemente elevadas de suicidio”.

Se dice que no hay pruebas psicológicas o médicas para “diferenciar entre la mayoría los jóvenes que desistirán de su disforia de género. [Pero el problema es que] “a los profesionales de la salud cada vez más se les prohíbe investigar los factores psicosociales que pueden contribuir” a que los menores de edad se cuestionen su identidad de género. La carta lanzó la acusación de que a estos profesionales se les está exigiendo que “reafirmen la decisión de estos niños o niñas de identificarse con algo que no es la realidad de su sexo biológico” al mismo tiempo que los presionan para que acepten las “intervenciones” mencionadas arriba.

Los firmantes de la carta del ACP pidieron al inspector de salud que emitiera una advertencia a los profesionales de la salud acerca de los “riesgos graves e irreversibles para la salud” por parte de las “intervenciones médicas para la disforia de género”. El ACP envió copias de esta carta al secretario Alex M. Azar del departamento de Salud, y también al abogado Roger Severino, director de la Oficina del HHS para Derechos Civiles.

Grupo de Empoderamiento Niñas sin Miedo para adolescentes de 13 a 17 años

Condado de Union, NJ - El Departamento de Servicios Humanos del Condado de Union, la Comisión de Servicios Juveniles del Condado de Union y la organización sin fines de lucro Proceed, Inc. invitan a las muchachas de 13 a 17 años a participar en el nuevo Grupo de Empoderamiento Niñas sin Miedo.

“El grupo de Empoderamiento Niñas sin Miedo proporciona un espacio seguro y de apoyo, para que las mujeres jóvenes discutan temas delicados y adquieran una comprensión más profunda de los problemas que las afectan”, dijo la presidenta de la Junta de Freeholders del Condado de Union, Bette Jane Kowalski.

El grupo se reúne semanalmente con un líder adulto, para ha-

blar sobre habilidades de comunicación saludable, liderazgo con confianza, límites en las relaciones, autoestima, cómo manejar los conflictos, la seguridad en Internet y otros problemas que enfrentan las niñas y jóvenes.

El programa de 12 semanas comenzó este martes, 10 de septiembre, y finalizará el martes 3 de diciembre.

La admisión se realiza de forma continua, sólo por referencia.

Para obtener más información sobre el programa de cómo organizar un Grupo de Niñas sin Miedo en su ciudad, comuníquese con Bárbara Ziobro, Administradora de la Comisión de Servicios Juveniles, llamando al 908-558-2381 o escribiéndole un correo electrónico a: bziobro@ucnj.org.

Para obtener un for-

mulario de referencia, comuníquese con Patricia Scala, en la Comisión de Servicios Juveniles, por El 908-527-4888 o escribiendo a: pscala@ucnj.org.

Las reuniones se llevan a cabo todos los martes, a partir de las 6:00 pm y hasta las 7:30 pm, en la Biblioteca Pública de Linden, ubicada en: 31 East Henry Street, en Linden.

Grupo de Empoderamiento Niñas sin Miedo es gratuito y se proporcionan refrigerios a las participantes.

Ayudando a jóvenes en riesgo

La Comisión de Servicios Juveniles del Condado de Union es un comité organizado por el estado, representado por actores estatales y locales de justicia juvenil, que planifican, monitorean e implementan programas y

servicios para jóvenes en riesgo y aquellos jóvenes involucrados en el sistema de justicia juvenil.

La Comisión se reúne mensualmente, para revisar los resultados de los proveedores de servicios locales, distribuir información sobre los próximos eventos e iniciativas de planes, en respuesta a las brechas identificadas en el cumplimiento de los objetivos de Continuum of Care del Condado de Union.

Para todos los programas y servicios del Condado de Union, visite en Internet: www.ucnj.org, llame a la línea de información pública 877-424-1234, envíe un correo electrónico a info@ucnj.org o use el formulario de contacto en la página de Internet.

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

