

Anuncios en español solicitan con urgencia donantes de riñón vivos

La Fundación Nacional del Riñón reveló videos con testimonios de pacientes transplantados, a propósito del Mes Nacional de la Herencia Hispana

Nueva York. En Estados Unidos, las personas de ascendencia hispana tienen 1.5 veces más probabilidades de tener insuficiencia renal que los estadounidenses blancos. Los investigadores no entienden completamente por qué los hispanos corren un riesgo mayor. Sin embargo, el 10 por ciento de los hispanoamericanos tienen diabetes -la principal causa de la enfermedad renal. La presión arterial alta, la dieta, la obesidad y el acceso a la salud también pueden desempeñar un papel importante.

En un esfuerzo por alertar al público -especialmente a aquellos que hablan español- sobre la prevalencia y la gravedad de las enfermedades renales entre los hispanos y la necesidad urgente de más donantes vivos de riñón, la Fundación Nacional del Riñón (NKF, por sus siglas en inglés) ha producido dos nuevos videos de servicio público en español, de 30 segundos cada uno, para los medios de comunicación en todo el país.

Cada anuncio promueve de forma prominente la plataforma de NKF, "The Big Ask: The Big Give" (La gran pregunta: la gran entrega), que proporciona un alcance a nivel nacional, diseñado para aumentar el trasplante de riñón, a través de entrenamiento y herramientas, que ayudan a los pacientes y a las familias a encontrar un donante vivo.

Testimonios de vida. Los anuncios tienen como protagonistas receptores de trasplante renal: Claudia Hernández, nacida en Colombia; y Mati Rodríguez, cuyos padres nacieron en México. Cada mujer comparte una historia sincera de cómo la donación de órganos de personas vivas les salvó la vida.

"Yo era una persona muy joven, cuando necesité mi primer trasplante. Estaba empezando a vivir. Tenía el



Miembros de la Mayo Foundation for Medical Education and Research.

sueño americano. Quería hacer tantas cosas con mi vida. Quería triunfar, lograr, trabajar, disfrutar y ser feliz. Sin las donaciones de riñón, mi vida sería un abismo", dijo Claudia Hernández, madre de un hijo adolescente.

Los riñones que recibió Hernández fueron donados por dos de sus hermanos, quienes volaron a Estados Unidos desde Colombia, para salvar la vida de su hermana. Quince años después de su segundo trasplante, Hernández está sana.

"Mis hermanos saben cuánto los amo. Ellos son mis héroes, mis campeones", agrega.

Rodríguez también está muy bien y dice que su vida "volvió a la normalidad" después de su trasplante y la insuficiencia renal que la llevó a ello. "Llegó un momento en que me dijeron: 'no hay nada más que podamos hacer por ti. Necesitarás un riñón'. Yo estaba confundida. Mi cabeza no quería asimilar la información que me fue dada, que mi vida iba a cambiar por completo", agregó.

Hace dos años, Rodríguez recibió el regalo de la vida, cuando su hermana le donó uno de sus riñones. "Mi médico me informó que era mejor que un miembro de la familia donara, porque los episodios de rechazo son menos frecuentes. Como receptor de trasplante, es muy importante para mí que la comunidad hispanohablante sea educada e informada sobre cómo ser un donante vivo", continuó.

Conexión con hispanos

El video se difunde durante todo el Mes Nacional de la Herencia Hispana, que se realiza cada año desde el 15 de septiembre hasta el 15 de octubre, para celebrar las contribuciones de los ciudadanos estadounidenses, cuyos antepasados procedían de España, México, el Caribe, Centroamérica y el Sur de América.

El tema del Mes de la Herencia Hispana Nacional de 2018 es "Hispanos: una voz interminable para mejorar nuestras tradiciones". De acuerdo con esta afirmación colectiva, NKF busca colaborar y conectarse más con los hispanos que tienen una enfermedad renal, así como con aquellos que pueden ser donantes potenciales de riñón. Compartir los nuevos anuncios en español a través de medios electrónicos en toda la nación tiene la intención de aumentar la conciencia en innumerables comunidades, donde finalmente se puede ayudar a los pacientes y a sus familias a dejar legados de mejor salud renal.

"The Big Ask: The Big Give" incluye el apoyo directo al paciente y al cuidador, a través de la línea de ayuda gratuita, 855-NKF-Cares (635-22737), tutoría entre pares de un compañero de un paciente con insuficiencia renal o un donante vivo, comunidades en línea, una campaña de promoción para eliminar las barreras a la donación, y una campaña de sensibilización pública multimedia. Todos estos recursos son gratuitos y están diseñados para enseñar a los pacientes

que requieren donación de riñones o a sus defensores, cómo hacer una "gran pregunta" a sus amigos, seres queridos o comunidad, para considerar hacer un "gran regalo", una donación de órganos de personas vivas, que salvan vidas.

Para obtener más información, visite www.kidney.org/livingdonation. También visite las fuentes en español de NKF.

Hechos de la enfermedad renal

En Estados Unidos, se estima que 30 millones de adultos padecen una enfermedad renal crónica, y la mayoría no lo sabe. Uno de cada tres adultos estadounidenses están en riesgo de enfermedad renal crónica. Los factores de riesgo para la enfermedad renal incluyen diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, obesidad e historial familiar.

Las personas de origen afroamericano, hispano, nativo americano, asiático o de las islas del Pacífico tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad. Los afroamericanos son tres veces más propensos que los blancos, y los hispanos tienen casi 1,5 veces más probabilidades que los no hispanos de desarrollar una enfermedad renal en etapa terminal (insuficiencia renal).

La Fundación Nacional del Riñón (National Kidney Foundation, NKF) es la organización más grande, integral y duradera dedicada a la concientización, prevención y tratamiento de la enfermedad renal. Para más información sobre la NKF, visite: www.kidney.org.

Mamografías y Otras Puebas del Cáncer Gratis el Sábado 22, en Linden

(Linden, NJ) - Jersey Diagnostic Imaging proporcionará mamografías GRATUITAS y exámenes de detección de cáncer GRATIS a mujeres mayores de 40 años sin seguro de salud y hombres mayores de 50 años, el sábado 22 de septiembre. Todos los residentes de los condados de Essex y Union son bienvenidos a participar. Jersey Diagnostic

Imaging se encuentra en 929 North Wood Avenue en Linden.

El espacio es limitado, por lo que se requieren citas. No se necesita identificación, y las mujeres y hombres indocumentados y no asegurados pueden participar. Por favor llame al 908-241-5222 para una cita.

Estos exámenes y servicios gratuitos están

disponibles gracias a la asociación de Jersey Diagnostic Imaging con el programa de detección temprana y educación sobre el cáncer de New Jersey (NJCEED). El programa NJCEED ofrece servicios gratuitos y exhaustivos de detección para cáncer de mama, cervical, de próstata y colorrectal. Los servicios a través del programa también

incluyen educación y alcance, junto con administración de casos y seguimiento.

Jersey Diagnostic Imaging es una instalación acreditada por ACR y es reconocida como uno de los principales proveedores de imágenes de diagnóstico médico para pacientes ambulatorios de New Jersey. Jersey Diagnostic Imaging ha

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, cuello, dolor de cabeza, "stress", insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Ave., Elizabeth, N.J. Tel. 908-355-3358

4 Cosas Esenciales en la Rutina Diaria de Laura Posada

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

Hay ciertas cosas que se convierten en una parte tan integral de nuestras vidas que sentimos que no podemos vivir sin ellas. Me encantaría compartir con ustedes cuatro cosas que son esenciales en mi rutina diaria, ¡y las cuales les recomiendo a todos!

- Una rutina de ejercicios: todos los días hago al menos una hora de ejercicio. No importa si es al aire libre o en interiores, si estoy de vacaciones o en un viaje de negocios, hacer ejercicio siempre tiene que estar incluido en mi agenda. Me gusta incluir ejercicios cardiovasculares y entrenamiento de resistencia con pesas, las cuales varío para no aburrirme. Hacer ejercicio me mantiene física y mentalmente saludable; me fortalece, me quita el estrés y me da energía. ¡Lo amo!

- Mantenerme hidratada: hay dos maneras de hidratarse: 1) Uso una buena crema hidratante facial y corporal con protector solar todos los días para mantener mi piel suave, fresca y radiante. 2) Bebo sin falta ocho vasos de agua al día, los cuales me ayudan a estar hidratada durante el transcurso del día.

- Un snack saludable: mi favorito: ¡Wonderful Pistachios! Siempre llevo una bolsa conmigo para comer después de



Laura Posada, coach de vida, come pistachios.

hacer ejercicio o si tengo hambre entre comidas. Son tan versátiles que puedes incorporarlos en tus recetas o comerlos como snacks. Además, son una fuente de fibra y proteína. ¡También son muy sabrosos!

- Mi celular: tengo varias aplicaciones increíbles que me ayudan a organizar mi día. Tengo una aplicación para los recordatorios, otra que da ideas para mis rutinas de ejercicios, otra que me ayudan a hacer listas y anotar compromisos personales, ¡y muchas más! También me ayudan a estar en contacto

con mi familia y con mis redes sociales. Sin embargo, es importante saber cuándo desconectarse de la tecnología y apagar celular, incluso si solo es por un corto período de tiempo.

Estas son cuatro de las cosas más esenciales en mi vida. Dime, ¿cuáles son los tuyos?

Diga
Lo Lei En
LA VOZ

www.lavoznj.com

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



recibido dos sellos de oro de aprobación del American College of Radiology, que representan el más alto nivel de calidad de imagen y seguridad radiológica. El personal clínico de clase mundial de Jersey Diagnostic Imaging presenta radiólogos certificados por la Junta y técnicos certificados por ARDMS.

Para obtener más información, llame al 908-241-5222.