

Renombrado Neurólogo Dirigirá Investigación sobre la Conexión entre la Salud del Cerebro y el Corazón

La American Heart Association, la organización sin fines de lucro líder a nivel mundial centrada en la salud cardíaca y cerebral de todos, anunció que Mitchell S. V. Elkind, M.D., M.S., FAHA, voluntario de muchos años en la Asociación y renombrado neurólogo, se unirá al equipo de liderazgo del personal este otoño como director de Ciencias Clínicas. Elkind se desempeñó como presidente voluntario nacional de la American Heart Association en 2020 y 2021.

“La investigación científica a nivel básico, translacional y poblacional ha sido un pilar fundamental en la misión de la American Heart Association desde nuestra fundación, hace casi un siglo. Avanzar en la investigación clínica, hoy y en el futuro, es esencial para desarrollar nuestra comprensión sobre cómo mejorar el cuidado de las personas antes de un diagnóstico o evento agudo, durante este o después”, indicó Nancy Brown, directora ejecutiva de la Asociación. “La investigación clínica, respaldada por nuevas tecnologías de la salud, es la próxima frontera del descubrimiento científico a medida que avanzamos hacia tratamientos más personalizados y centrados en cada persona en específico. El Dr. Elkind ofrece una poderosa combinación de experiencia en investigación a gran escala, educación clínica y asesoramiento colaborativo que lo hacen particularmente adecuado para ayudar a liderar nue-



Mitchell S. V. Elkind, M.D., M.S., FAHA

estros esfuerzos en este espacio”.

Como líder sénior del personal de Ciencias de todas las iniciativas de la Asociación relacionadas con ataques o derrames cerebrales y salud cerebral, Elkind ayudará a identificar nuevas oportunidades para expandir las actividades científicas, programáticas, comerciales y del consumidor de la organización relacionadas con la salud cerebral. El trabajará para maximizar las relaciones comerciales estratégicas, incluso con colaboradores de tecnología clave como Apple y Verily, a fin de garantizar que los esfuerzos de investigación de última generación estén centrados en el paciente y sean participativos e inclusivos con todas las poblaciones.

“Estoy muy entusiasmado con la amplia experiencia y las habilidades que el Dr. Elkind aportará a nuestro equipo. Es un neurólogo en

ejercicio, experto en estudios clínicos, epidemiólogo, filósofo y visionario. Realmente realizará aportes conscientes a la conexión corazón-cerebro de la Asociación”, aseguró Mariell Jessup, M.D., FAHA, directora de Ciencia y médico de la American Heart Association”.

Elkind también será el enlace del personal de la Asociación con los equipos científicos del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI), el Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Ataques o Derrames Cerebrales (National Institute of Neurological Disorders and Stroke, NINDS), la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de Estados Unidos y otros organismos gubernamentales sobre temas relacionados con la investigación clínica.

“Estoy muy emocionado por esta oportunidad de ayudar a construir los programas de ciencia clínica de la American Heart Association, lo que extenderá nuestro alcance a nuevas y emocionantes áreas para la organización, como la ciencia del cerebro y la salud mental, la salud digital y otros”, comentó Elkind. “La Asociación ha sido una de las principales instituciones patrocinadoras de la investigación cardiovascular durante un largo tiempo, y ahora estamos bien posicionados para llevar a cabo una

investigación utilizando recursos desarrollados en las últimas dos décadas, como nuestros registros, plataformas de datos y redes de investigación. Lo que aprendí en estos 25 años de práctica clínica académica e investigación de salud pública es que, para maximizar la salud y el potencial humano, es necesario superar las diferencias tradicionales entre las disciplinas, y ninguna organización lo hace mejor que la American Heart Association”.

Elkind trabaja actualmente como profesor de neurología y epidemiología, así como jefe de la División de Investigación de Resultados Clínicos en Neurología y Ciencias de la Población en la Universidad de Columbia en Nueva York. El dirige diversos estudios de investigación clínica con financiamiento federal que se centran en la prevención de ataques o derrames cerebrales, los marcadores biológicos inflamatorios e infecciosos en la predicción del riesgo de ataques o derrames cerebrales, las enfermedades cardíacas auriculares, el tratamiento inmunológico para ataques o derrames cerebrales agudos y las causas vasculares del envejecimiento cognitivo.

Acerca de la American Heart Association

La American Heart Association es una fuerza incansable para un mundo de vidas más largas y saludables y para garantizar una salud equitativa en todas las comunidades.

Planificación Financiera para Estudiantes Universitarios Durante la Inflación

Espero que estés bien. Muchos estudiantes alrededor de los Estados Unidos se han visto afectados por la reciente inflación. Teniendo que tomar medidas inesperadas para poder pagar un mes más de alojamiento o para echar gasolina y poder movilizarse. Un reciente informe de la Universidad de Georgetown, aseguró que el costo promedio de la educación universitaria ha aumentado un 169% desde 1980. Con un costo promedio de más de \$27,000 en universidades públicas del estado incluyendo matrícula, alojamiento, comida, libros y otros suministros. Ese costo promedio se acerca a \$56,000 en universidades privadas.

La universidad trae consigo nuevas experiencias y enseñanzas, pero también la realidad de que todas estas experiencias requerirán de dinero, lo que hace que los jóvenes adultos o cualquier otra persona que esté estudiando en estos momentos tengan dificultades para administrar su dinero, y mucho menos para ahorrar



para futuros objetivos.

He aquí algunos consejos y herramientas que ayudarán a los estudiantes universitarios establecer buenos hábitos financieros:

1. Controla tus gastos: Como estudiante universitario, es fundamental cuidar de tus finanzas y empezar a tener esa autonomía financiera que te permite crecer en conocimiento y experiencia. El primer paso a la independencia financiera es el hábito de poner atención al dinero y ver los gastos comunes como posibles oportunidades de aho-

rro. Gasto engañosos como suscripciones sin usar, salidas imprevistas a restaurantes y cafeterías, e innecesarias compras en oferta, te pueden sacar por completo de tu presupuesto mensual. Muchas instituciones bancarias te permiten monitorear tus gastos, retiros y depósitos de dinero, de una forma fácil y segura.

2. Usa el crédito sabiamente y con moderación: La vida estudiantil es diferente de una persona a otra, pero todos podemos estar de acuerdo en una cosa: ¡puede

ser costosa! Es común que los estudiantes se apoyen mucho en las tarjetas de crédito ya que puede facilitar los pagos de diversas cosas sin tener que dar el efectivo por adelantado. Sin embargo, es importante saber usarlas especialmente si no tienes suficiente efectivo para pagar la tarjeta en su totalidad al final del mes. Este método deberíamos usarlo en caso de una emergencia, ya que el uso excesivo del crédito puede ser peligroso. Ten en cuenta que tu puntaje de crédito puede afectar tu capacidad

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

7 Cenas para Adelgazar en 7 Días

Si estás buscando perder peso o mantenerte en forma comiendo sano y equilibrado, no te pierdas este post: te vamos a dar 7 cenas para adelgazar, y también los secretos que tienes que tener en cuenta para preparar cenas ligeras y saludables.

Además de darte recetas para cenar, vamos a hablar de la importancia de la cena en una dieta saludable, cómo tiene que estar compuesta desde el punto de vista nutricional, y los trucos para hacer cenas sanas pero al mismo tiempo sabrosas y fáciles de preparar.

Los secretos de una cena ligera y equilibrada

7 cenas para adelgazar

Día 1: Merluza a la plancha

Día 2: Ensalada de lentejas

Día 3: Carne mechada

Día 4: Sepia a la plancha

Día 5: Ratatouille

Día 6: Ensalada de pasta

Día 7: Mejillones y tabulé

Los secretos de una cena ligera y equilibrada

Estar a dieta no significa saltar comidas o empobrecer tu dieta. Comer 5 veces al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena) te ayuda a mantener tu nivel de energía

para obtener préstamos, y puede ayudarte a calificar a tasas de interés más bajas, por lo que debes tener cuidado con tus gastos y pagar tus deudas a tiempo.

3. Proponte una meta y cultiva el hábito de ahorrar: ¿Te quieres ir de viaje o comprarte la computadora de último modelo? Ahorrar dinero así sea solo un \$1 es la mejor manera de alcanzar tus metas más rápido. Algunas metas de ahorro pueden requerir más tiempo (y dinero), pero puedes lograrlo con el plan adecuado. Los bancos generalmente tienen aplicaciones que te ayudan a automatizar transferencias desde tu cuenta corriente a tu cuenta de ahorros. Puedes escoger el monto y la frecuencia de estas transferencias y así ahorrar a tu manera y de forma automática.

4. Mejora tus prácticas financieras con información adicional: La tecnología de hoy en día te da acceso a un sin límite de información que puedes usar para tu beneficio. Dale chispa a tu curiosidad y encuentra maneras adicionales de administrar y hacer crecer tu dinero.



estable, para no llegar a ninguna de las comidas «muerto de hambre».

La cena debería representar el 20-30% del aporte energético diario, por lo que en una dieta de unas 1.500 Kcal, la cena tendría que aportar entre 300 y 450 Kcal.

Carbohidratos por la noche, ¿engordan? La respuesta es no y hay estudios científicos que lo demuestran: los hidratos de carbono complejos son fundamentales en cualquier dieta sana y equilibrada, porque nos aportan la energía necesaria para todas nuestras funciones corporales. Lo que sí es importante es evitar las harinas refinadas y los alimentos ultraprocesados para sustituirlos por harinas integrales y, por supuesto equilibrar el consumo de alimentos con nuestro gasto energético diario.

¿Cómo debe estar compuesta una cena equilibrada? Nuestra dieta mediterránea es perfecta porque es equilibrada: combina siempre carbohidratos complejos (cereales, legumbres, tubérculos), verduras y hortalizas, y algo de proteínas, tanto animales (carnes, pescado,

huevo) como vegetales (tofu, legumbres, etc).

¿En qué proporciones? Vamos a recurrir al método llamado «el plato para comer saludable de Harvard». La universidad ideó este sistema, que es una guía visual que nos permite entender cuánto espacio debería ocupar cada alimento en nuestro plato:

El postre. Comer algo dulce al finalizar la cena es un placer del que no tienes por qué privarte: una pieza de fruta o un yogur desnatado son el postre ideal para mantenerte en forma.

Es importante utilizar métodos de cocción que requieran poco o nada de aceite: al vapor, en papillote, la plancha, etc.

7 cenas para adelgazar

Batidos para perder peso

Batidos detox caseros (10 zumos verdes para ayudarte a adelgazar)

Solo tienes que recordar que en dieta equilibrada debe incluir 2 o 3 raciones semanales de pescado y de legumbres, verduras, hortalizas a diario, y carbohidratos complejos. Además, hacer ejercicio físico es tan importante como la alimentación para mantenernos sanos y en forma.

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

