

Prestigiosa doctora cubano-americana comenzará a prestar servicios en Trinitas Regional Medical Center

Elizabeth, NJ- Los directivos del Trinitas Regional Medical Center dieron a conocer que la doctora Adriana I. Suárez-Ligon, una prestigiosa cirujana especializada en enfermedades del seno, se había incorporado a su equipo de médicos.

La doctora Suárez-Ligon también es capaz de ofrecer otros muchos procedimientos, incluida la cirugía del seno, biopsia de ganglio linfático y disección del ganglio axilar. Si el caso resulta benigno ella asimismo proporciona biopsias de seno por escisión.

Destacada conferencista en temas de cáncer del seno y la salud femenina en general, la doctora Suárez-Ligon tiene entrenamiento para atender enfermedades del seno tanto benignas como malignas, y se ha convertido en un experta en patología del seno.

“Espero poder trabajar estrechamente con mis pacientes y con el equipo de atención del seno a nivel multidisciplinario. Realmente creo que la atención óptima se logra cuando tanto los especialistas involucrados como los pacientes que reciben la atención médica y su familia trabajan juntos



La Dra. Adriana I. Suárez-Ligon (a la izquierda) trabaja en equipo con la especialista Verónica C. Vásquez, en el Trinitas Comprehensive Cancer Center.

para lograr el mismo objetivo”, declaró la Dra. Suárez-Ligon

Las asociaciones que llevará adelante la doctora Suárez-Ligon incluye sus nexos con la especialista Verónica C. Vásquez, quien labora en el Trinitas Comprehensive Cancer Center.

“El tratamiento del cáncer del seno requiere tratamientos sistémicos. La piedra angular de la terapia local es la cirugía. La investiga-

ción ha demostrado que un enfoque multidisciplinario para el tratamiento del cáncer del seno aumenta la supervivencia. Nuestro equipo está compuesto por oncólogos médicos, un oncólogo de radiación, un cirujano plástico y yo, que soy una enfermera oncóloga certificada (Breast Patient Navigator) que ofrece apoyo emocional y ayuda a guiar a los pacientes a través de su tratamien-

to contra el cáncer de mama, desde el diagnóstico hasta la recuperación,” explicó Vásquez.

La doctora Suárez-Ligon es una apasionada de mejorar la atención de pacientes del sexo femenino. Hija de un ginecólogo, ella siempre supo que seguiría los pasos de su padre. Sin embargo, en la escuela de medicina le llamó mucho la atención la cirugía y sus potencialidades a la hora de curar a un paciente.

“Como una doctora bilingüe cubano-americana, estoy emocionada de contribuir a que la comunidad hispana local pueda aprovechar mejor el sistema de salud”, afirmó la doctora Suárez-Ligon.

La doctora Suárez-Ligon es graduada del Columbia University (NY) y también de la University of Medicine & Dentistry (NJ Medical School) en Newark. Su residencia como médico la realizó en la Escuela de Medicina de la Universidad de Rutgers y en la Emory University School of Medicine en Atlanta, Georgia.

La doctora Suárez-Ligon será conferencista invitada en el evento TRMC Breast Health Lecture previsto a realizarse el 6 de octubre.

Celebra el Mes de la Herencia Hispana con Exquisitos Platos Saludables para el Corazón

-HISPANIC NES WIRE/ — Con la celebración del Mes de la Herencia Hispana del 15 de septiembre al 15 de octubre, existe un factor que es un común denominador y que llega al corazón de todos, literal y figuradamente hablando: la comida. Sin embargo, con los hispanos y latinos teniendo un mayor riesgo de padecer enfermedades del corazón, cocinar platos saludables para el corazón es importante y un simple cambio como usar un aceite comestible más saludable puede ayudar a hacer una diferencia. Por ello, CanolaInfo —con la colaboración del reconocido dietista y nutricionista registrado y galardonado autor peruano, Manuel Villacorta—, presenta su campaña “Corazón Canola” con el objetivo de compartir recetas tradicionales preparadas con aceite de canola, uno de los aceites para cocinar más saludables del mundo.

“El aceite de canola contiene la menor cantidad de grasa saturada que cualquier otro aceite comestible — la mitad de la que contiene el aceite de oliva — y no contiene grasas trans ni colesterol,” comenta el autor de ‘Eating Free, Peruvian Power Foods’ y del bestseller ‘Whole Body Reboot: The Peruvian Superfoods Diet.’ “Con ‘Corazón Canola’ queremos comunicar cómo todos podemos disfrutar de un estilo de



vida delicioso que a la vez es saludable para el corazón, incluyendo los antojitos de nuestros países de origen cuando son preparados con aceite de canola, el cual es bajo en grasa saturada y alto en grasa omega-3 de origen vegetal.”

Autorizado por U.S. Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos) para usar su declaración certificada de salud sobre su potencial para reducir el riesgo de padecer enfermedad cardíaca coronaria debido a su contenido de grasas no saturadas, el aceite de canola es una manera sencilla en la que los hispanos pueden cuidar mejor de sí mismos y de sus seres queridos cuando lo utilizan en lugar de fuentes de grasa saturada. El aceite de canola también es elegible para ser certificado por la American Heart Association (Asociación Ame-

ricana del Corazón) bajo el Programa de Certificación de Alimentos Heart-Check.

Las seis exquisitas recetas para “Corazón Canola” desarrolladas por Villacorta, preparadas con aceite de canola y que incluyen aromáticas especias y salsas hispanas, verduras frescas, carnes magras, pescado y granos enteros, son las siguientes:

- Ensalada de Quinua con Aderezo de Ají Amarillo
- Ejotes Salteados
- Arroz Festivo
- Trucha Asada con Salsa de Aguacate y Mango (En la Foto)
- Brochetas de Bistec de Aguayón al Ají
- Tortitas de Yuca y Coco

El aceite de canola es uno de los aceites para cocinar más saludable, más versátil y más económico disponible. Con su beneficioso perfil de grasas, sabor neutro, textura ligera y alta tole-

rancia al calor, el aceite de canola es ideal para uso diario en casi cualquier platillo y tipo de cocción — desde aderezos para ensaladas, salsas y adobos o hasta para hornear, freír, saltar o asar a la parrilla.

Para obtener más información sobre las recetas de Villacorta y los beneficios de cocinar con aceite de canola, visita www.canola.info.org.

* La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) autorizó una declaración certificada de salud para el aceite de canola en 2006 basándose en evidencia científica limitada y no definitiva que sugiere que comer alrededor de 1½ cucharada de aceite de canola diariamente puede reducir el riesgo de padecer enfermedad cardíaca coronaria debido al contenido de grasas no saturadas en el aceite de canola. Para lograr este posible beneficio, el

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

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

Tenga cuidado cuando su niño vuele solo en un avión

Dicen los expertos que antes de permitir que un niño viaje solo en un avión sus padres deberían enseñarle como obtener ayuda inmediatamente si otra persona le hace sentir incómodo. Los padres también deben entender que las azafatas y los sobrecargos de vuelo no son niñeras.

En este asunto no existen regulaciones federales, por lo que las compañías aéreas establecen sus propias reglas para los casos de menores de edad que vuelan solos. La mayoría aceptan niños si son pequeños vuelos sin escalas para evitar la confusión y el riesgo añadido de conectarse con otro avión. Otras empresas limitan el número de niños solos en un mismo vuelo.

La mayoría de las aerolíneas estadounidenses ofrecen llevar a los niños no acompañados si los padres pagan una tarifa adicional de hasta \$300 (ida y vuelta). Los transportistas siempre se comprometen con ayudar a los niños a la hora de subir y bajar del avión.

Los asistentes de vuelo saben cuando hay un menor no acompañado a bordo, pero las aerolíneas no añaden un asistente extra para cuidar a los niños. Los asistentes de vuelo en realidad todavía tienen que asistir a otros pasajeros y servir bebidas y aperitivos durante los vuelos.

Los padres ponen a los niños en los aviones por muchas razones, incluidas las de visitar a un padre divorciado, para ver los abuelos, o para asistir a un campamento de verano.

“No se dan cuenta de lo poco que hacen las aerolíneas a pesar de

aceite de canola debe reemplazar una cantidad similar de grasa saturada y no aumentar el número total de calorías que la persona consume diariamente.



que cobran \$300 por cada niño”, dijo Summer Hull, quien escribe sobre viajes familiares en su sitio electrónico denominado Mommy Points blog. “No es como si tuvieran una niñera a bordo.”

El año pasado un hombre de 57 años fue detenido después que una jovencita viajando sola dijo que el hombre comenzó a tocarla durante un vuelo de American Airlines entre New York y Chicago.

El hombre se había trasladado a un asiento vacío junto a la chica durante el vuelo. Un juez federal lo absolvió porque supuestamente

los fiscales no pudieron probar el caso. La familia de la niña ahora está demandando a American Airlines.

Ni el gobierno ni la industria aérea hacen un seguimiento estadístico del número de menores que viajan no acompañados en los aviones. Por tanto son cifras muy difíciles de encontrar.

En realidad ya hubo una propuesta en el Congreso para exigir al gobierno que cuente y haga público el número de agresiones sexuales en los aviones pero la iniciativa no prosperó.

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

