

Recibe Certificación Jefe de Obstetra y Ginecología del Trinitas

(La recién creada certificación reconoce la excelencia en la sub-especialidad de salud de mujeres)

Elizabeth.- A Labib E. Riachi, MD, FACOG, Jefe de Cátedra de Obstetricia y Ginecología de Trinitas Medical Center, y residente de Westfield, le fue concedida recientemente certificación en la sub-especialidad de medicina de la pelvis y cirugía reconstructiva por la División de Medicina de la Pelvis de las Mujeres y Cirugía Reconstructiva de la Junta Americana de Obstetricia y Ginecología y la Junta Americana de Urología.



Labib E. Riachi, MD, FACOG

“Trinitas está extremadamente orgullosa que uno de sus cirujanos es parte del grupo élite que ha logrado esta certificación,” dijo Gary S. Horan, presidente y director ejecutivo. “Esta nueva certificación reconoce a los cirujanos y médicos más capacitados que han promovido el tratamiento quirúrgico y el cuidado médico a pacientes que sufren de síntomas asociados con un grupo de desordenes exclusivos de las mujeres.”

La Junta Americana de Obstetricia y Ginecología y la Junta Americana de Urología, recientemente reconocie-

ron la importancia de crear una certificación para esta sub-especialidad y de establecer los criterios necesarios, explica el Dr. Riachi. “Para las mujeres que buscan cuidado médico y cirugía para síntomas como presión en el área de la pelvis, incontinencia urinaria o fecal, incapacidad de vaciar la vejiga, o dolor durante el coito, esta certificación les ofrece seguridad que están recibiendo el mejor de los cuidados del médico o cirujano que ha recibido el más alto reconocimiento por sus cualificaciones en esta especialidad.

El Dr. Riachi, con ofi-

cinas en Elizabeth y en Westfield, fue entrenado en Europa y en Estados Unidos bajo la dirección de destacados cirujanos en el campo de obstetricia y ginecología y urología femenina. Desde que completó su entrenamiento en el 2001, el Dr. Riachi ha llevado a cabo más de 3500 de estas cirugías en Trinitas. El está al frente de una de las salas quirúrgicas más atareadas de la costa del Atlántico donde las cirugías pélvicas y de reconstrucción se llevan a cabo usando la versión más avanzada de la tecnología de robots da-

“Por muchos años, los cirujanos que practicaban en este campo específico ganaban experiencia invaluable y extensiva”, dice el Dr. Riachi. “Pero no había certificación que reconociera los grandes pasos que se estaban dando para mejorar la salud de las mujeres. La Junta Americana de Obstetricia y Ginecología y la Junta Americana de Urología estuvieron de acuerdo en que la certificación en esta sub-especialidad era el paso siguiente más apropiado.”

Para lograr la certificación en medicina de la pelvis y cirugía reconstructiva, los candidatos deben presentar cualificaciones especiales a las dos Juntas. Como parte del proceso, los especialistas en estas subespecialidades deben documentar el número de cirugías que han hecho.

“Con vasta experiencia con pacientes, e impresionante experiencia en procedimientos quirúrgicos, los médicos y cirujanos certificados en esta subespecialidad alcanzan un mayor nivel de éxito, lo que es bueno para los pacientes,” terminó Riachi.

Para más información, contacte al Dr. Riachi al (908) 282-2000, o www.Riachi-Surgery.com

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

Noticias útiles de AARP: Comprométete a conducir cuidadosamente

Por: Julie Marte, Directora Asociada de AARP Nueva Jersey

Para muchos estadounidenses, las clases de conducción no son sino un recuerdo lejano. Es posible que haya desarrollado algunas malas costumbres de conducción en los años que han pasado desde que repasaste los reglamentos de tráfico por primera vez y aprendiste a conducir un vehículo con seguridad.

Por eso es esencial evaluar tus hábitos de conducción de vez en cuando. En el último año, ¿alguna vez llegaste a una señal de pare, echaste un vistazo por los alrededores y seguiste en camino, sin parar por completo por tres segundos? Al cambiar de carril, ¿usas siempre la luz direccional? Cuando tienes días muy ocupados, ¿alguna vez has comido o bebido al volante? Si has cometido cualquiera de estos errores de conducción, podría ser el momento de ver cómo puedes cambiar para ser un conductor más concienzudo.

Si crees que necesitas un curso de actualización de conducir, considera tomar el AARP Smart Driver™ Course —emblemático de AARP Driver Safety y el primer y más amplio curso de actualización del país diseñado específicamente para conductores mayores—. En este curso interactivo e informativo aprenderás a crear hábitos de conducción seguros y hasta a evaluar tus propias destrezas de conductor. ¿Y lo mejor? ¡No se toman exámenes!

El curso AARP Smart Driver Course está disponible en internet o en aulas, tanto en inglés como en español. En algunos estados, como en

Nueva Jersey, al completar el curso podrías cumplir los requisitos para recibir un descuento por varios años en la prima del seguro de tu vehículo.*

OFERTA ESPECIAL: en celebración del mes de la Herencia Hispana, tome el curso en salón de clases de AARP Smart Driver™ Course por mitad de precio, hasta el 15 de Octubre 2015.**

Para más información, contacte o visite www.aarp.org/conduct or llama al 1-888-AARP-NOW (1-888-

227-7669). *El descuento en la prima del seguro no está disponible en todos los estados para las versiones del curso en aulas o por internet. Consulta con tu agente de seguros para obtener más detalles.

** Promoción válida únicamente para cursos en salón de clases en español ofrecidos entre el 15 de septiembre y el 15 de octubre del 2015. La inscripción es por orden de llegada y quizá los cursos no estén disponibles en todas las áreas

Celebremos el Mes de la Herencia Hispana de Manera Saludable

Mientras abrazamos nuestras raíces y celebramos el Mes de la Herencia Hispana, es importante recordar que como latinos, estamos predispuestos a padecer de altos niveles de colesterol, sobrepeso y presión arterial. Estas enfermedades son un factor de riesgo para la diabetes, las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), y la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés).

La cocina latinoamericana es una mezcla ecléctica de aromas, sabores y cualidades únicas, las cuales son una parte fundamental de la cultura de cada país. Sin embargo, la gastronomía hispana tiende a ser rica en grasas y carbohidratos, los cuales son perjudicial para la predisposición de las enfermedades antes mencionadas. Los países latinoamericanos comparten platos similares que solo difieren en estilo de preparación, entre ellos se encuentran las empanadas y las arepas.

Las empanadas son hechas de harina frita u horneada, rellena de carne, vegetales, o dulce, dependiendo de su país de origen. En Argentina, las empanadas difieren en las técnicas de cocción según la región; las de Tucumán son fritas y las de Salta



son al horno. Las empanadas caribeñas típicamente son fritas y se rellenan de carne molida o de pollo, y las empanadas mexicanas son dulces y usualmente servidas como postre. Lamentablemente, por más deliciosas que sean, estos bocadillos son altos en grasa y carbohidratos y cada uno contiene aproximadamente 299 calorías.

Algunas formas de hacer que las empanadas sean más saludables incluyen sustituir la masa de harina blanca por harina de trigo integral, usar vegetales salteados como relleno, y hornearlas.

En otras partes de Latinoamérica, se suele comer más las arepas. Semejantes a la tortilla mexicana, las arepas son hechas con pan de maíz y agua, y al igual que las empanadas, también se preparan de varias maneras. Las arepas venezolanas tienden a ser más densas y rellenas de diferentes tipos de carnes, mientras que las arepas colombianas tienden a

ser menos densas y se sirven con los ingredientes sobre la arepa en lugar de dentro. Desafortunadamente, las arepas también son altas en carbohidratos y cada una puede contener aproximadamente 215 calorías o más, dependiendo de cómo se cocine y del relleno.

“Debido a la tendencia estadounidense de tener menos actividad física en la vida cotidiana, es importante que ayudemos a la población hispanoamericana a elegir alternativas más saludables a sus platos tradicionales”, dijo Russ Bennett, vicepresidente de Latino Health Solutions de UnitedHealthcare. “Estar más consciente de mantener un balance entre las calorías y nuestro movimiento diario puede ayudar a prevenir o mantener las enfermedades crónicas, como la diabetes, bajo control”.

A continuación le proveemos una, entre una gran variedad de recetas, saludables de UHC-Latino.com, para que

pueda disfrutar de las arepas sin poner a su salud en riesgo.

- Arepas de Maíz
Ingredientes
- 2 ¼ tazas de caldo de vegetales bajo en sodio
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - ¼ cucharadita de sal
 - 2 tazas de masa de harina o harina de maíz finamente molida
 - 1 ½ cucharadita de comino

- 1 taza de maíz fresco cocido o congelado, descongelado

Instrucciones
En una cacerola hierve a fuego medio-alto el caldo, 1 cucharada de aceite y la sal. Mientras tanto, en un tazón grande, mezcle la masa de harina y el comino. Vierta el líquido caliente sobre la masa de harina y revuelva hasta que la mezcla se espese. Agregue el maíz. Cubra el tazón con un trapo de cocina y ponga a un lado durante 10 minutos.

Divida la masa en 8 piezas. Con las manos limpias y húmedas, hágalas bolita y aplástelas hasta formar tortitas de ½ pulgada de espesor.

Caliente el aceite restante en una plancha antiadherente o en una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto hasta que se caliente. Cocine las tortitas hasta que se oscurezcan, de 4 a 6 minutos por lado. Sirva de inmediato.

Diga Lo Lei En LA VOZ