

Como Rastrillar las Hojas sin Lastimarse la Espalda

Por el Dr. Kaixuan Liu

West Orange, N.J.- Para muchos de nosotros el otoño es una temporada bienvenida, que rompe con el calor abrasador y la humedad del verano. Es una hermosa época del año, cuando el cambio de las hojas convierten a los árboles en arco iris de amarillo, naranja o rojo. Pero, mientras la naturaleza sigue su curso, las hojas empiezan a caer haciendo montañas de hojas secas que deben rastrillarse. Rastrillar esas hojas— un trabajo agotador que usted o ama o odia — no tiene por qué conducir a lesiones de la espalda, de acuerdo a Kaixuan Liu, MD, PhD.

Cerca de 38,000 americanos sufrieron lesiones relacionadas con rastrillar hojas — incluyendo lesiones de la espalda — el pasado año de acuerdo a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor. Pero este número asombroso tiene cierto sentido cuando se considera el tipo de movimientos involucrados en la tarea, dice el Dr. Liu.

“Algunos consideran que el rastrillo de las hojas es la tarea más exigente del otoño”, dice el Dr. Liu. “Requiere una variedad de movimientos diferentes. Tales como torsión, flexión, elevación y alcance, que usan varios grupos de músculos claves en la espalda, hombros y muñecas. Con cuidadosa reflexión y movimiento moderado, usted puede evitar lesiones que pueden durar más de una tarde trabajando en el jardín”.

Dr. Liu ofrece conse-

jos para evitar tensión en la espalda relacionada con rastrillar las hojas incluyen:



- **Estirarse:** De la misma forma que usted estira los músculos de su espalda, piernas y hombros antes de un juego de fútbol amistoso, haga lo mismo antes de rastrillar las hojas. Concéntrese en la parte superior e inferior de la espalda, los brazos, cuello y piernas. Mantenga cada estiramiento por 30 segundos.

- **Evite torcerse:** En vez de plantar sus pies y rastrillar en todas las direcciones, continúe moviendo sus pies. “Deje que sus caderas y pies hagan parte del trabajo”, dice el Dr. Liu.

- **Alinee su columna vertebral:** Permanecer encorvado mientras se rastrilla pone mucha tensión en los músculos de la espalda baja, dice el Dr. Liu. En su lugar, mantenga las piernas separadas a la misma distancia de los hombros y doble las rodillas ligeramente. Párese derecho a menudo para

descansar a la espalda baja.

- **Use un rastrillo de tamaño correcto:** Como hay rastrillos de varios tamaños, asegúrese que

mente. Es mejor terminar el trabajo un poco más despacio que tener que abandonarlo totalmente porque usted se ha dañado la espalda”.

el suyo es el correcto para su altura y peso.

- **Use los mejores zapatos para la tarea:** Evite usar simplemente los primeros zapatos que encuentre. Use zapatos con suelas anti-resbalosas para reducir el riesgo de resbalar (especialmente si la hojas están húmedas).

- **Doble las rodillas:** Recoger pilas de hojas (o arrastrar una lona llena de ellas) requiere fuerza. Asegúrese que usted dobla las rodillas mientras elimina las hojas en vez de dejar que su espalda sea la más afectada por el movimiento y el peso.

- **Haga una pausa:** Trate el rastrillar como cualquier otra forma de ejercicio, que quiere decir que usted debe hacer una pausa cada 15 o 30 minutos. “Esta recomendación es especialmente importante para los “guerreros de fin de semana” que no se ejercitan regular-

- **Una última cosa:** Cuando usted haya terminado de rastrillar y disponer de las hojas, tome unos minutos para estirar los músculos una vez más. “Por lo menos, cuando usted está en el sofá viendo el juego, usted ha cuidado a su espalda”, dice el Dr. Liu. “Esto puede ayudar en la prevención de más tensión muscular en la espalda”.

Pero ¿qué pasa si todos sus esfuerzos de prevención fallan? Si usted siente dolor de espalda 24 o 48 horas después de haber rastrillado las hojas, póngase hielo en las áreas afectadas por 20 minutos. Sin embargo, si el dolor continúa por más tiempo o es muy fuerte, es mejor ir a ver a un médico para que diagnostique y trate el problema. Rastrillar las hojas no debe convertirse en una tarea molesta que lo afecte a usted con dolor de espalda persistente.

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
DOLORS DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

Yesenia Torres y su Nuevo Libro “Destinada a Renacer”

New York/Octubre 2021.- El nuevo libro de Yesenia Torres “Destinada a Renacer” nos cuenta la historia de como a la edad de 21 años sufrió un accidente automovilístico que la dejó con una lesión medular y como fue su proceso e historia de superación.

Yesenia Torres nacida en New York con padres colombianos. A la edad de 21 años sufrió un accidente automovilístico que la dejó con una lesión medular a nivel cervical C4-C5 incompleta, la cual le ocasionó una parálisis del pecho hacia abajo. A pesar de su condición, Yesenia es una guerrera de la vida que ha sabido abrirse paso en medio de su condición para enseñarle al mundo que las únicas limitaciones que paralizan al ser humano son las de la mente y el espíritu. En ese orden de ideas, los últimos 4 años los ha dedicado enteramente a fungir como activista infatigable en pro de los derechos de las personas con alguna discapacidad o movilidad reducida en la ciudad de NY.

“Cabe resaltar que Destinada renacer es apenas la introducción de mi propia historia. En estas páginas detallo el conflicto que tuve que vivir para poder renacer una realidad que alteró cada centímetro de mi existencia. Aunque pasar por los diferentes ciclos de este proceso fue difícil y atormentador, a la postre fue lo que me dio el coraje y fuerza de espíritu para renacer a un mundo de posibilidades infinitas. Las peripecias de ese renacimiento están consignadas en forma de diario en este

se asignaron al azar para que recibieran terapia hormonal o tal vez para recibir quimioterapia. Los resultados sobre estos grupos aún no están listas y el estudio continúa.

Pero observadores independientes recomendaron que los resultados en el grupo de bajo riesgo fueran dados a conocer porque estaba claro que imponerle quimioterapia no mejoraría su destino.

Después de cinco años, alrededor del 99% no había recaído, y el 98% estaban vivas. Ya alrededor del 94% estaban libres de cualquier tipo de cáncer invasivo, incluyendo nuevos cánceres en otros sitios o en el otro seno.

La prueba cuesta \$4,175 y lo cubren Medicare y muchas aseguradoras.



primer libro de la serie Contra el horizonte, para enseñar que, lo que parece condenarnos al peor de los finales, con una dosis de fe y perseverancia puede transformarse en un trampolín de vida capaz de llevarnos tan lejos como queramos”

Actualmente participa en varias organizaciones y grupos de activistas desde donde lucha para que sus derechos sean respetados y no se le niegue lo que les corresponde como personas y ciudadanos. Sus esfuerzos están enfocados en lograr cambios significativos en la legislación estatal y en empoderar a quienes tienen algún grado de discapacidad. Con ese fin, mantiene contacto permanente con representantes políticos para que entiendan las necesidades de su comunidad y también organiza grupos de personas con discapacidad para llevarlos a Albany a abogar por ellos. Yesenia Torres además es mentora, motivadora, conferencista, escritora y coach de vida, ofrece conferencias, motiva y enseña sobre cómo la población con alguna discapacidad puede hacer visible sus necesidades y ser conscientes sobre las leyes civiles que los protegen, así como

recaudar y canalizar recursos para las necesidades de su comunidad.

El libro ha sido reconocido con dos premios:

1er Women Make Movies Emerging Documentary Filmmaker Award for Achievement in Documentary

2do fue dado por el departamento por Mejor Director de Documental. Su documental se llama “Broken College” y se trata de inconvenientes que tuvo que afrontar en el College con su inaccesibilidad, y cómo su condición ocasionó incomodidad a otros estudiantes.

A principios del año 2020, la cónsul de Colombia en Nueva York, Susana Berenguer le otorgó a Yesenia el Certificado de Agradecimiento de manos del Presidente de la Sociedad de Cónsules Extranjeros en Nueva York, Cónsul General de la República de Bulgaria, Hon Maya Hristova, por sus logros sobresalientes y contribución al empoderamiento de la comunidad. Aunque la ceremonia oficial fue cancelada en marzo, a causa de COVID 19, fue solo hasta el 23 de diciembre del mismo año que pudo reunirse con la Cónsul de Colombia y recibir dicho reconocimiento.

Una Prueba podría evitar la quimioterapia para pacientes de cáncer del seno

(Octubre es el Mes de Conciencia Sobre el Cáncer del Seno)

SELV/HNW/- Muchas mujeres con cáncer del seno en etapa temprana podrían evitar la quimioterapia y sin disminuir o afectar las probabilidades de vencer a la enfermedad.

Así lo acaba de confirmar un importante estudio sobre los resultados de una prueba genética que analiza o evalúa el riesgo de cada paciente.

La prueba identifica con precisión a las mujeres cuyos cánceres son tan propensos a responder a los fármacos bloqueadores de hormonas que no necesitarían por tanto someterse a la quimioterapia, tratamiento que, en sus particulares casos no sólo serviría de poco sino que además las expondría a los efectos secundarios y otros riesgos para la salud.

En el estudio las mujeres que omiten la quimioterapia basado en los informes de la prueba tenían una probabilidad de menos del 1% de un cáncer recurrente durante los próximos cinco



años en zonas como el hígado o los pulmones.

El estudio fue patrocinado por el Instituto Nacional del Cáncer.

En el estudio se analizó el tipo más común de cáncer de mama (de etapa temprana y sin diseminación a los ganglios linfáticos) lo que significa un crecimiento del tumor alimentado por los estrógenos o progesterona. Cada año más de 100.000 mujeres norteamericanas son diagnosticadas con este tipo de cáncer.

El tratamiento habitual es la cirugía y luego

las pacientes tienen que tomar durante años un fármaco de bloqueo hormonal.

Sin embargo a muchas mujeres también se les pedía someterse a quimioterapia para ayudar a matar las células cancerosas que podían haberse diseminado más allá del seno y podrían sembrar un nuevo cáncer más adelante. Los médicos saben que la mayoría de estas mujeres no necesitan quimioterapia pero no había maneras de saber quién podía obviar o saltarse la quimioterapia.

Una compañía de California, Genomic Health Inc., es la que está suministrando la prueba llamada Oncotype DX desde el año 2004 para ayudar a medir este riesgo. La prueba mide la actividad de los genes que controlan el crecimiento celular y otros que indican una probable respuesta al tratamiento de terapia hormonal.

Antiguamente los estudios clasificaban a las mujeres examinadas como de bajo riesgo, intermedio o alto. Pero el nuevo estudio no sólo clasifica sino que además asigna los tratamientos a las enfermas basados en sus resultados y las tasas de recurrencia.

De las 10,253 mujeres incluidas en el estudio, el 16% fueron clasificadas como de bajo riesgo, el 67% como medio y el 17% como de alto riesgo. Al grupo de alto riesgo se le administra la quimioterapia y las drogas que bloquean las hormonas. Las mujeres en el grupo intermedio

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

