

## En el Día Anual de Alerta Sobre el Uso de Drogas



El presidente de la Junta de Freeholders del Condado de Union, Bruce H. Bergen, y el vicepresidente Sergio Granados, acompañados de los Freeholders Linda Carter, Christopher Hudak, Bette Jane Kowalski y Vernell Wright presentan una resolución a la directora ejecutiva de Prevention Links, Pam Capaci, al proclamarse la semana del 21 al 29 de octubre Red Ribbon Week, en el Condado de Union, durante la 18va. ceremonia anual Red Ribbon Drug Awareness Day, en Nomahegan Park, en Cranford, El viento lanzó esta campaña dirigida a educar a los jóvenes sobre el grave peligro sobre el uso de drogas y animarlos a que lleven un estilo de vida saludable. Para más información, visitar [www.preventionlinks.org](http://www.preventionlinks.org). (Foto Jim Lowney/Condado de Union).

## Caring Contact imparte cursos de primeros auxilios en salud mental

Westfield, NJ- Caring Contact, una línea telefónica de emergencia que ofrece primeros auxilios para casos de salud mental anunció la impartición de cursillos formativos el 14 y el 21 de noviembre. Este tipo de cursillos se conoce en Inglés como Mental Health First Aid.

Los entrenamientos del programa Mental Health First Aid resultan ideal para educadores, sacerdotes, líderes de grupos comunitarios y profesionales de negocios así como para las familias con seres queridos que sufren de enfermedades mentales o problemas de salud mental.

Los cursos, de ocho horas cada uno, se ofre-

cerán en dos sesiones de cuatro horas en el RWJ Rahway Fitness y en el Wellness Center (2120 Lamberts Mill Road, Scotch Plains).

Según el Instituto Nacional de Salud Mental, uno de cada cuatro estadounidenses sufre de algún tipo de trastorno mental diagnosticable. Entre las enfermedades mentales aparecen la depresión, el trastorno bipolar, trastorno de ansiedad generalizada, ataques de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, síndrome de estrés posttraumático, esquizofrenia y adicciones de abuso de sustancias.

La formación en primeros auxilios relacionados con la salud mental enseña a los partici-

pantes cómo ayudar a alguien que está desahuciado un problema de salud mental o experimentando una crisis de salud mental.

A los participantes se les enseñarán los factores de riesgo, señales de advertencia y síntomas para una serie de problemas de salud mental y qué hacer cuando se encuentran con una persona en crisis.

“Con demasiada frecuencia pensamos que las enfermedades de salud mental sólo tienen que ver con las personas padeciendo problemas graves, por ejemplo, las personas sin hogar o alguien bajo el cuidado de un médico”, dijo Joanne Oppelt, la directora ejecutiva de

Caring Contact. “Sin embargo, muchas personas sufriendo problemas de salud mental están a nuestro alrededor, tal vez entre nuestros amigos y vecinos, compañeros de trabajo, compañeros de clase, incluso dentro de nuestra propia familia. Pero muchos de nosotros no están entrenados para reconocer tales signos y ofrecer ayuda. Esta formación lo permitirá”.

El costo del curso es de \$150 pero Caring Contact lo esta ofreciendo por \$75. Para obtener más información o inscribirse se recomienda llamar al 908-301-1899 o visitar el sitio electrónico <http://caringcontact.org/training-registration>.

## Cuando un Ataque Cerebral es urgente aprender el acrónimo ‘FAST’

DALLAS, 20 de octubre del 2016 — Cuando el ponche que estaba bebiendo Dan Merritt le comenzó a escurrir por un lado de la boca durante la celebración de Halloween en casa de su hija, su esposa reconoció las señales de un ataque cerebral y lo llevo al hospital de inmediato.

“En retrospectiva, hicimos lo correcto, de la manera incorrecta,” dijo Barbara Merritt, la esposa de Dan. “Afortunadamente, la historia de Dan tuvo buenos resultados, pero reconocemos que tuvimos muchísima suerte. Deberíamos de haber llamado al 911 de inmediato.”

Tuvieron suerte porque la gente que no llega al hospital por medio de una ambulancia reduce su probabilidad de recibir lo antes posible el mejor tratamiento para un ataque cerebral, de acuerdo con datos del programa “Get With The Guidelines – Stroke” de la American Heart Association/American

Association.

Para World Stroke Day o el Día Mundial del Ataque Cerebral el 29 de octubre, la American Stroke Association se unirá a otros alrededor del mundo para encomiar a las personas a salvar vidas por medio de responder rápidamente durante un ataque cerebral — la segunda causa de muerte a nivel mundial.

“Como profesional de la salud y como sobreviviente de un ataque cerebral, puedo decirle que el conseguir ayuda inmediata durante un ataque cerebral es más importante que cualquier otra cosa que pueda estar haciendo o haya planeado”, dijo Teri Ackerson, Coordinadora del Programa de Neurociencia en St. Luke’s Health System en Kansas City y portavoz de la American Heart Association/American Stroke Association. “Si usted está experimentando los síntomas o los ve en otra persona, llame al 911

inmediatamente, ya que un ataque cerebral no va a esperar, y tampoco lo debería hacer usted.”

Una encuesta informal reciente de los visitantes al sitio web de la American Stroke Association reveló algunas razones por las que la gente se demora para recibir tratamiento durante un ataque cerebral:

- Varios esperaban que los síntomas se resolvieran por sí solos.
- Algunos pusieron otras prioridades - como terminar su trabajo, ver a su familia o una cita al salón de belleza - por encima de tomar acción inmediata.
- Otros expresaron pensamientos anticuados o fatalistas sobre la condición.

“Al reflexionar en el pasado, la respuesta correcta está clara, pero en el momento, la duda y la negación son respuestas naturales a las señales de un ataque cerebral y pueden resultar en malas decisiones”, dijo Ackerson. “Lo más desagrado es que pudiera-

mos haber cambiado los resultados de muchos de estos pacientes si hubieran llegado a nosotros más rápido y por ambulancia”, dijo Ackerson.

Muchos ataques cerebrales isquémicos, los cuales representan el 87 por ciento de todos los ataques cerebrales, pueden ser tratados con el activador tisular del medicamento que disuelve los coágulos del plasminógeno (tPA IV-r) / alteplase y un dispositivo tubular, utilizado por los cirujanos para eliminar el coágulo. La investigación muestra que un 91 por ciento de los pacientes elegibles que sufrieron un ataque cerebral y fueron tratados con IV rTPA y un dispositivo tubular en dos horas y media o menos, resultaron con incapacidad mínima o ninguna.

“La misma persona que hubiese sufrido un ataque fatal o discapacidad sería hace años atrás, ahora sale caminando del hospital en cuestión de días,” dijo Alexander Khalessi,

## 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

### 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

## La Mejor Manera de Prevenir la Exposición al Plomo Durante la Niñez

Por Cathleen D. Bennett, Comisionada Departamento de Salud de NJ

No hay un nivel seguro de plomo en los niños.

Mientras la exposición al plomo continúa siendo un problema de salud vigente, es importante que los padres tomen medidas de prevención para mantener a sus hijos a salvo y saludables. Siendo que dicha exposición puede dañar el aprendizaje y desarrollo del niño, este efecto negativo puede ser prevenido. El Departamento de Salud de New Jersey proporciona recursos para que los padres se mantengan informados y así puedan evitar la exposición al plomo de sus hijos.

El Departamento lanzó recientemente al público nuestra campaña educativa #kNOW-LEAD, el cual se enfoca en incrementar la conciencia acerca de todos los peligros del plomo en las casas, escuelas y lugares de trabajo, así como también en educar a los residentes acerca de qué pueden hacer para prevenir la exposición y salvaguardar la salud de sus hijos. Recomendando que todos sigan nuestra campaña #kNOWLEAD a través de Facebook y Twitter. El Departamento arancó la campaña con una serie de eventos a lo largo del estado. La campaña educativa incluye divulgación sobre la exposición al plomo y publicidad en tiendas de los vecindarios, además de buses.

D.M., director de cirugía neurovascular en la Universidad de California en San Diego y portavoz de la iniciativa Together to End Stroke de la American Stroke Association.

Para obtener más información sobre el tratamiento de un ataque cerebral y los recursos del Día Mundial del Ataque Cerebral, visite [StrokeAssociation.org](http://StrokeAssociation.org). Recursos adicionales:

El plomo puede ocasionar la interrupción del crecimiento y desarrollo cerebral de un niño además de afectar a su sistema neurológico. Mientras que la pintura a base de plomo en las casas construidas antes de 1978 continúa siendo la causa principal de los elevados niveles de plomo en la sangre de los niños, aún hay muchas otras diferentes fuentes de exposición al plomo, incluyendo el agua proveniente de tuberías hechas con plomo y artículos importados tales como juguetes, golosinas, especias, joyería, cosméticos, remedios naturales y vajillas.

Los padres deben asegurarse de llevar a sus hijos al consultorio de un pediatra para que sean examinados y conocer su grado de exposición al plomo a la edad de 1 y 2 años. Para los residentes sin seguro, los departamentos de salud locales y los centros de salud comunitarios proporcionan la examinación de forma gratuita o a bajo costo. Los padres también pueden consultar a sus departamentos de salud

locales acerca de la realización de exámenes a la pintura y polvo de sus casas, especialmente si fueron construidas antes de 1978.

La campaña sustenta el liderazgo del Estado en el manejo de la exposición al plomo durante la niñez. New Jersey es uno de tanto sólo 17 estados que exigen la examinación general por plomo de todos los niños a la edad de 1 y 2 años. Adicionalmente, el Departamento de Salud está fortaleciendo el estándar de New Jersey para la intervención en casos de posible exposición al plomo. Las regulaciones del Departamento están siendo actualizadas para exigir una intervención temprana cuando se detecten bajos niveles de plomo en un niño— desde 10 microgramos por decilitro de sangre a entre 5 y 9 microgramos. Este cambio permitirá a los oficiales de salud pública y a los proveedores de atención médica a intervenir mediante educación, gestión del caso, visitas en casa y otros pasos más, en el momento más pronto posible.

## 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

