

## 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 arboles 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, fundador y presidente de Alpine Spine Center.

Cerca de 38,000 americanos sufrieron lesiones relacionadas con rastrillar hojas — incluyendo lesiones de la espalda — en el 2012, el año más reciente donde existen datos, 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 rastrilleo de las hojas es la tarea más exigente del otoño”, dice el Dr. Liu, que ha sido entrenado en cirugía de la columna vertebral mínimamente invasiva. “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 traba-



jando en el jardín”. Las buenas noticias son, dice el Dr. Liu, que existen numerosas formas de continuar disfrutando esa actividad llena de colores como es el rastrillar las hojas, sin acabar gimiendo de dolor después.

Sus consejos 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, man-

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

- 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
- Caídas 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

## Noticias útiles de AARP: Comenzó el período de inscripción abierta de la ACA (Ley del Cuidado de la Salud a Bajo Precio) y de Medicare

Artículo por: El Departamento de Salud y Servicios Humanos, Región II

¿Cuentas con un seguro de salud? Más residentes de Nueva Jersey cuentan hoy en día con un seguro de salud. Durante el período de dos años desde que se abrió el mercado de seguro de salud a nivel federal y se expandió Medicaid gracias a la ACA, la población que carece de seguro médico ha disminuido casi un 50% en todo el estado.

Pese a este progreso, todavía hay demasiadas personas sin seguro. Si eres una de ellas, ya se acerca el momento de actuar. El período de inscripción abierta de la Ley del Cuidado de la Salud a Bajo Precio es entre el 1.º de noviembre y el 31 de enero del 2016.

Sólo basta un accidente o diagnóstico inesperado para que todos necesitemos un seguro de salud. Por generaciones, el acceso a una atención médica de calidad y asequible estaba fuera del alcance de muchos. Sin embargo, ya no hay motivos para vivir sin el cuidado de salud que tú y tu familia necesitan, ni con la incertidumbre económica de estar desprotegido. Únete a los millones que se han inscrito. Ellos conocen por experiencia propia la tranquilidad que representa contar con una tarjeta de seguro de salud; los exámenes de detección de cáncer, los reemplazos de cadera y las vacunas ya no están fuera de su alcance. En vez de ir a la sala de emergencias, pueden ir al consultorio del médico.

No es difícil comprender por qué tantas personas se han inscrito. En el 2015, más de siete de cada diez personas que se inscribieron reunían los requisitos para recibir un crédito im-

positivo; gracias a eso, el plan les costó \$100 al mes o menos.

Si no cuentas con seguro o deseas saber cómo conseguirlo, visita HealthCare.gov o llama al 1-800-318-2596 (TTY: 1-855-889-4325) para obtener información sobre los planes disponibles en tu localidad, asistencia financiera y para inscribirte en un seguro. Además, para encontrar ayuda en persona en tu comunidad, visita localhelp.healthcare.gov. Si tienes 65 años o más, tal vez ya eres elegible para Medicare. Los planes de salud y de medicamentos recetados de Medicare pueden realizarse cambios todos los años en aspectos tales como los costos, la cobertura, y los proveedores y farmacias que forman parte de su red. Entre el 15 de octubre y el 7 de diciembre, los beneficiarios pueden cambiar sus planes de salud y de medicamentos recetados de Medicare para el año siguiente, a fin de cubrir mejor sus necesi-

dades. Puedes encontrar más información en 1-800-MEDICARE o Medicare.gov.

Y si te inscribiste para la cobertura en el mercado de seguros el año pasado, vale la pena regresar y ver qué nuevas opciones están disponibles para ti y tu familia. Al existir una mayor selección de planes este año, hay más competencia. Eso significa que podrías encontrar un plan que te ahorre más dinero, ofrezca más servicios o incluya más médicos.

Se aproxima el 1.º de noviembre, y este es el momento de entrar en acción. El año entrante, si no tienes seguro, podrías tener que pagar una multa mayor que en el pasado: un 2.5% de tus ingresos anuales o \$695 por adulto, la cifra que sea más alta. Para obtener un seguro que entre en vigencia el 1.º de enero, debe seleccionarse un plan antes del 15 de diciembre.

No esperes más. Visita hoy mismo [www.HealthCare.gov](http://www.HealthCare.gov).

## Exámenes Gratis para Detectar el Cáncer Oral

Condado de Union, NJ. En reconocimiento a la concienciación por el cáncer oral, la oficina de Gestión de Salud del condado de Union, a través de la Coalición de Enfermedades Crónicas de Middlesex y Union, se asoció con Krause Dental Care, en Cranford, para proporcionar exámenes gratuitos, destinados a la detección de dicha enfermedad.

El Dr. Kurt M. Krause, director de Krause Dental Care, supervisará la realización de los exámenes gratuitos para la detección de cáncer de boca, el viernes 13 de noviembre, desde las 9:00 a.m., hasta las 6:00 p.m., en su oficina, ubicada en la 118 North Avenue West, Suite 101, en Cranford. Para hacer una cita con este fin, puede llamar al doctor Krause al número telefónico 908-272-3001.



Dr. Kurt M. Krause

“Me gustaría agradecer a todos nuestros socios que participan en esta prueba, así como a los esfuerzos en curso para aumentar la conciencia pública sobre la reducción de los riesgos de cáncer oral”, dijo el Presidente del Condado de Union, Mohamed S. Jalloh. “Los exámenes para detectar el cáncer de boca pueden salvar vidas. La detección temprana es clave para aumentar la tasa

de supervivencia a esta enfermedad y juega un papel importante en el éxito de una persona en su lucha contra ella”, añadió Jalloh.

Se calcula que un estimado de 35,000 estadounidenses serán diagnosticados este año con cáncer oral, lo que causará, aproximadamente, 7,500 muertes. La buena noticia es que, a menudo, se puede detectar esta enfermedad en su temprano desarrollo, a través de un examen simple, indoloro y rápido. Con su detección temprana, las tasas de supervivencia son altas y los efectos secundarios del tratamiento serán los más bajos.

Al igual que otros exámenes de salud, las pruebas para la detección del cáncer oral son un medio eficaz para descubrir la enfermedad en sus primeras etapas, cuando es altamente curable. La Coalición de Enferme-

dades Crónicas de Middlesex y Union y el doctor Krause instan a la población a que el examen de detección de cáncer oral forme parte de sus controles de salud anuales.

El doctor Krause se ha comprometido a hacer su parte, para crear conciencia sobre la importancia de la detección temprana de esta enfermedad devastadora. Como con la mayoría de los cánceres, la detección temprana aumenta significativamente la tasa de supervivencia. Por tercer año consecutivo, Krause y su equipo están orgullosos de ser uno de los pioneros en defensa contra el cáncer oral, fomentando exámenes anuales, así como educando a los pacientes sobre los factores de riesgo, signos y síntomas tempranos de cáncer oral.

Para información adicional llame al 908-518-5620.

**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

