

Información sobre trastornos del sueño en Trinitas

Elizabeth, NJ- El personal del Trinitas Comprehensive Sleep Disorders Center recientemente desarrollaron una semana de actividades durante la cual difundieron valiosa información sobre los trastornos del sueño.

El evento tuvo lugar en el campus de Williamson Street y congregó a numerosos visitantes y empleados del Trinitas quienes recibieron detalles sobre los trastornos más comunes como es el caso de la apnea del sueño y el llamado síndrome de piernas inquietas.

Tales padecimientos se pueden diagnosticar a través de unos estudios del sueño que actualmente se realizan en dependencias atendidas por el Trinitas Comprehensive Sleep Disorders Center en Elizabeth y en Linden.

Para obtener más información sobre los



Stephanie García, la secretaria del Trinitas Comprehensive Sleep Disorders Center; y la también experta Diane García, responden las preguntas sobre los trastornos del sueño que le fueron formuladas por los visitantes.

trastornos del sueño o los servicios que presta el Trinitas Comprehensive Sleep Disorders Center se recomienda llamar al 908-994-8694 o visitar el sitio www.njsleepdisorderscenter.com.

Trinitas anuncia seminarios gratuitos para noviembre

Elizabeth, NJ- El Trinitas Regional Medical Center durante el mes de noviembre ofrecerá cuatro seminarios gratuitos para la comunidad.

1-Martes 12 de Noviembre. Tecnología Para Niños Excepcionales. Estará a cargo de los especialistas Ben Lipman, Kevin Nelson, y Jami Hughes. Sobre la más reciente tecnología en terapia física, ocupacional y del habla. En el Echo Executive Plaza, un inmueble localizado en el # 899 de Mountain Ave, Suite 1A, en

Springfield. A las 7:00 p.m. Comuníquese con el 973-218-6394 o por correo electrónico a knelson@trinitas.org

2-Jueves 14 de Noviembre. El Reemplazo Total de Las Articulaciones: Cómo Tomar Una Decisión Informada. En el salón de conferencias del Trinitas Regional Medical Center, en el edificio de servicios administrativos, localizado en # 210 de Williamson St, en Elizabeth. Se ofrecerá información sobre los padecimientos provocados por la artritis y que tener en

cuenta a la hora de decidir el reemplazo total de una articulación. Comienza a las 5:30 p.m. Llamar al 908-994-8939.

3-Jueves 14 de noviembre. Go Red Heart Program: Como Asegurar la Salud Cardiaca y Cómo Prevenir Una Admisión Hospitalaria. Estará a cargo del doctor Fayed Shamoon. Tendrá lugar en el llamado edificio CORE, localizado en el #1164 de Elizabeth Avenue, en Elizabeth. Comienza a las 5:30 p.m. Llamar al 908-994-8939.

4-Miércoles 20 de noviembre. Título del evento: Seminario Sobre Temas Financieros: Reportes de Crédito y Cuentas. A cargo de John C. Gibardi, el actual presidente del Entertainment Industries Federal Credit Union. La sede será el edificio CORE, localizado en el #1164 de Elizabeth Avenue, en Elizabeth. Será servida una merienda ligera. La actividad comienza a las 5:30 p.m.

Para inscribirse debe llamar al 908-994-8939.

Noticias útiles de AARP: Cómo buscar cobertura en el Mercado de Seguros Médicos virtual

Por Nicole Duritz, Vicepresidenta de Salud de AARP

Si eres como Linda Tramel, quien vive en los suburbios de St. Louis, probablemente hayas estado siguiendo la lenta y a veces confusa implementación de la ACA (Ley del Cuidado de la Salud a Bajo Precio), u "Obamacare" como a veces se le llama.

A pesar de que la mayoría de los estadounidenses tiene seguro médico, el 14% de la población del país no tienen seguro y tendrán la oportunidad de contratar un seguro de salud a través del Mercado de Seguros Médicos.

Tramel sabe que su familia necesita un seguro médico, sobre todo después de que quedara con una deuda de miles de dólares cuando se cayó por las escaleras y tuvo que operarse la espalda. Sin embargo, aun está tratando de descifrar sus opciones.

"Me doy cuenta que estamos envejeciendo... y solo espero a ver qué nos va a ofrecer Obamacare", le dijo en agosto la mujer de 54 años a AARP. "Estoy pendiente de las noticias sobre

el tema en internet y hago mi propia investigación. Trato de leer noticias de diferentes fuentes porque no me confío de una sola. Es una decisión demasiado importante para mí y mi familia".

Tratemos de eliminar algo de esa confusión. Esto es lo que necesitas saber sobre Obamacare.

1. Sí, todas las personas deben tener cobertura de salud, ya sea a través de su empleador, Medicare, programas estatales de salud o del Mercado de Seguros Médicos. Si no tienes cobertura de salud para el momento que los requisitos entren en vigor, es posible que tengas que pagar una multa impositiva. Existen algunas excepciones, incluidas las que aplican a personas de muy bajos ingresos.

2. El período de inscripción abierta comenzará el 1.º de octubre y cada estado ofrecerá un Mercado de Seguros Médicos en línea. En Nueva Jersey visita www.cuidadodesalud.gov. Allí puedes compa-

rar costos y cobertura, y decidir lo que es mejor para ti. También puedes obtener asistencia vía telefónica llamando al 1800-318-2596 o en persona. La cobertura puede empezar tan pronto como el 1.º de enero del 2014.

3. Muchas de las personas que comprenden su plan de salud en el Mercado de Seguros Médicos podrán obtener ayuda para cubrir los costos. Por ejemplo, una familia de cuatro personas que gane menos de \$94,200 al año podría obtener ayuda financiera. También existen planes gratuitos o de bajo costo, según tus ingresos.

4. A pesar de que las opciones de cobertura variarán, todo plan deberá cubrir beneficios importantes como visitas al médico, atención de emergencia y hospitalaria, medicamentos recetados y cuidados preventivos. Además, las compañías de seguro ya no podrán denegarte la cobertura debido a una enfermedad preexistente como asma,

diabetes, presión alta o incluso cáncer.

5. La inscripción abierta termina el 31 de marzo del 2014. Si continúas sin seguro médico después de esa fecha, puede que tengas que pagar una multa impositiva cuando pagues tus impuestos en abril del 2015.

Nadie prevé enfermarse o lesionarse. Al tener seguro médico, proteges tanto tu salud como tu bolsillo. Una vez que obtengas cobertura médica, tendrás la tranquilidad de saber que tú y tu familia están protegidos. La nueva ley dice que si te enfermas, las compañías de seguros no podrán suspender tu cobertura ni cancelar tu plan. Además, podrás sentirte confiado de que tu cobertura de salud estará disponible cuando la necesites.

Para conocer más acerca del Mercado de Seguros Médicos así como los beneficios y garantías que te otorga la ley de salud, visita www.HealthLawAnswers.org o en español, www.MiLeyDeSalud.org

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

Acceptamos 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. GABRIEL GUZMAN (RI) (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

CONTACT We Care busca detener ola de suicidios entre los adolescentes

Stirling, NJ -El pasado 24 de octubre tuvo lugar en esta comunidad de New Jersey la cena de gala anual de la organización CONTACT We Care, una institución que mantiene una línea telefónica directa para prevenir casos de suicidio en cualquier sector de la comunidad pero sobre todo entre adolescentes.

CONTACT We Care, que suele atender cada año unas 13 mil llamadas o mensajes de textos enviados por personas a punto de suicidarse, tiene su sede principal en Westfield y además un centro de escucha en Morristown.

La oradora principal del evento fue Lisa Schenke, una madre que en el año 2008 perdió a su hijo Tim, de apenas 18 años, tras lanzarse sobre los rieles de un tren.

Lisa Schenke es también la autora del libro WITHOUT TIM: A Son's Fall to Suicide, A Mother's Rise from Grief, obra que fue lanzada el 10 de septiembre de este año en el marco del Día Mundial de Prevención del Suicidio. En el libro Schenke habla de su recuperación tras la muerte de Tim mientras reflexiona sobre su crecimiento personal, el progreso de su familia y el trauma de la comunidad enfrentada a una ola de suicidios luego de la muerte de Tim.

"El diagnóstico de la depresión de mi hijo nos fue dado a conocer tres años y medio antes de su muerte", dijo Schenke. "Y él incluso me llegó a confesar que pensaba quitarse la vida. Fue la primera y única vez que lo dijo".

Schenke dijo que está recibiendo comentarios favorables sobre su texto WITHOUT TIM: A Son's Fall to Suicide, A Mother's Rise from

Grief y piensa que todos los padres de un niño cursando octavo grado deberían leer el libro.

"Los padres acostumbran a entrar en un proceso de negación de la realidad diciendo: Mi hijo se encuentra bien o simplemente afirmando que no quieren saber nada del tema", explicó Schenke. "Pero eso es un error. Si tu instinto te dice que algo no está bien es mejor enfatizar el lado de la precaución y buscar evaluación médica. Llévelo a un profesional. Y trate de hablar con su hijo".

Schenke también hizo hincapié en que resulta importante eliminar los estigmas asociados con el suicidio y las enfermedades mentales.

"Lisa Schenke se ha convertido en una portavoz de nuestra causa", declaró Joanne Oppelt, la directora ejecutiva de CONTACT We Care. "Ella representa todo lo que impulsa nuestra misión: un intento de aumentar la conciencia sobre el suicidio, reducir esta tragedia y proporcionar un oído comprensivo y ayudar a encontrar soluciones."

La gala de CONTACT We Care se realiza justamente cada año para sostener las labores de institución y especialmente para costear la línea telefónica de auxilio 1-800-273-TALK o 1-800-SUICIDE, originada en New Jersey.

Los especialistas que atienden las llamadas también pueden ser contactados a través del 908-232-2880 o enviando un mensaje de texto CWC utilizando el 839863.

La actividad de atender a personas dispuestas a suicidarse es costosa a pesar de que CONTACT We Care la realiza con la ayuda de voluntarios. Pero cada uno de estos voluntarios demanda una formación o entrenamiento de al menos 60 horas y a un costo de \$1300.

Cualquier persona interesada en convertirse en voluntario de CONTACT We Care debe ponerse en contacto con Sue Fasano al 908-301-1899.

Para tener más detalles de CONTACT We Care se recomienda visitar el sitio www.contactwecare.org

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

