

Gran Aumento en Pacientes "Vapeadores" en Hospitales de New Jersey

Según un nuevo informe, los hospitales de New Jersey esperan ver a 16,000 pacientes que "vapean" (es decir, que usan cigarrillos electrónicos) este año, casi el doble que el año pasado, y un número creciente de ellos se está volviendo cada vez más joven.

La información publicada el jueves por la Asociación de Hospitales de New Jersey es muy diferente de los 1,888 casos de lesiones pulmonares y 37 muertes que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU. están investigando en todo el país. Una mujer del norte de Jersey se encuentra entre las víctimas mortales, y otros 57 pacientes tienen casos confirmados o probables de lesiones pulmonares asociadas con "vapeo", dijo el Departamento de Salud del estado.

Los datos de la asociación de hospitales demuestran cuán popular se ha vuelto el vaporizador y cómo los hospitales están rastreando de manera más consistente el uso de cigarrillos electrónicos. Y en un número limitado de casos, alrededor del 7 por ciento, los pacientes que "vapearon" habían buscado atención médica por dolores en el pecho y desmayos, según el informe.

El informe también encontró:

- * El 15.5% de los 15,853 pacientes con antecedentes de vapeo vivían en el condado de Middlesex. Los códigos postales más comunes estaban en Woodbridge, Perth Amboy, Old Bridge y South Amboy.

- * Un número concentrado de pacientes también vive en Chatsworth, Condado de Burlington.



* El uso del cigarrillo electrónico está comenzando más joven. Un aumento en el vapeo comenzó a los 12 y 13 años el año pasado en comparación con los 11 y 12 de este año.

* El uso de cigarrillos electrónicos se está popularizando. En 2017, los hospitales trataron a 6,088 pacientes que "vapearon", en comparación con 8,866 en 2018 y 15,853 proyectados.

Las normas nacionales se introdujeron hace dos años para mostrar a los hospitales cómo codificar adecuadamente las condiciones relacionadas con el vapeo, dijo Sean Hopkins, vicepresidente de la asociación de hospitales. Una combinación de mayor conciencia y la popularidad del uso de cigarrillos electrónicos probablemente explica el aumento.

La asociación publicó el informe para alentar a los hospitales a ser más diligentes sobre la recopilación de información de vapeo de sus pacientes, dijo.

"Necesitamos buenos datos consistentes para sacar conclusiones", dijo Hopkins. "Todos saben que esta es una situación fuera de control.

Tenemos que hacer todo lo posible para intentar mitigarlo".

Cristine Delnevo, directora del Centro Rutgers para Estudios sobre el Tabaco, instó a la precaución al interpretar el informe de la asociación hospitalaria. "Que los datos sobre el alta hospitalaria de New Jersey muestren el uso de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes hospitalizados, con el mayor uso entre los adultos jóvenes no es sorprendente. Esto refleja los patrones de uso en New Jersey y a nivel nacional. Pero se necesita precaución al interpretar estos hallazgos, ya que pueden ser simplemente un indicador de una mayor documentación que refleja los patrones de uso en todo el estado en lugar de un indicador de que el uso de cigarrillos electrónicos está asociado con la hospitalización o que está aumentando", dijo Delnevo.

Los investigadores federales confirmaron esta semana que el THC, el ingrediente psicoactivo en la marihuana estaba presente en la mayoría de las muestras analizadas y "la mayoría de los pacien-

tes informan un historial de uso de productos que contienen THC", según el sitio web de los CDC.

El brote de la enfermedad de vapeo ha llevado al gobernador Phil Murphy a pedirle a la Legislatura estatal que le envíe un proyecto de ley que prohibiría todos los productos con sabor a vapeo, por temor a que atraigan a los niños.

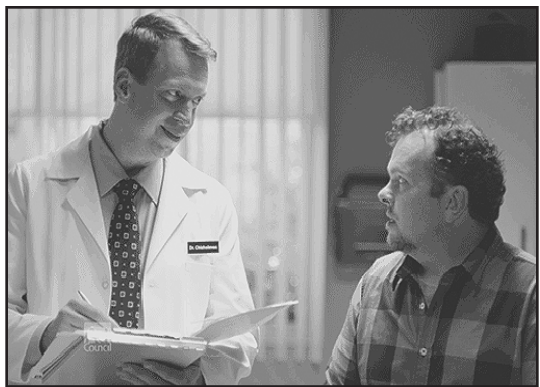
El número de adolescentes que usaron cigarrillos electrónicos aumentó un 78% entre los estudiantes de secundaria y el 48% entre los estudiantes de escuelas medias de 2017 a 2018, según la Encuesta Nacional de Tabaco para Jóvenes de los CDC, dijo el portavoz del Departamento de Salud, Donna Leusner.

"Como lo demuestran estos datos, ha habido un rápido crecimiento en la juventud que usa cigarrillos electrónicos", dijo Leusner. El departamento de salud lanzó una campaña de información pública centrada en los jóvenes, "Incorruptible.US," para enfatizar que vapear es solo la nueva forma de Big Tobacco de hacerlos adictos a los productos de nicotina".

Las autoridades médicas difunden noticias sobre la prediabetes

(NAPSM) — Hoy en día uno de cada tres adultos estadounidenses tiene prediabetes; una enfermedad grave que frecuentemente conduce a la diabetes tipo 2. Sin embargo, el 90 por ciento de esta población no lo sabe. La buena noticia es que, gracias a un diagnóstico temprano, la prediabetes puede revertirse por medio de cambios saludables en el estilo de vida. Aprender sobre su riesgo es sencillo: solo visite PodriaTenerPrediabetes.org y tome la prueba de riesgo de solo un minuto.

¿Qué es la prediabetes? La prediabetes ocurre cuando sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos para que se consideren como diabetes tipo 2. La prediabetes también puede llevar a otros problemas de salud como un ataque cardíaco y derrame cerebral. Los factores claves de riesgo de la prediabetes incluyen sobrepeso, estar fisi-



camente inactivo, tener uno de sus padres o hermanos con diabetes tipo 2 o tener más de 40 años de edad.

Un mensaje urgente Más de 84 millones de estadounidenses tienen prediabetes y el número de adultos diagnosticados con diabetes es tres veces más que en los últimos 20 años. La prevención de la diabetes tipo 2 es una necesidad tan urgente para nuestra nación que dos organizaciones líderes de la salud, the American Medical Association (AMA) y los Centros para el Control y la Prevención de En-

fermedades (CDC, por sus siglas en inglés), se asociaron con el Ad Council para aumentar la concientización nacional sobre la enfermedad. Juntos, han creado recursos que ayudan a que la gente sepa su riesgo y aprenda a revertir la prediabetes.

¿Tiene usted prediabetes? Visite PodriaTenerPrediabetes.org y tome una simple prueba de riesgo de solo un minuto para saber cuál es su situación. Si obtiene un puntaje alto, el siguiente paso es confirmar el diagnóstico con su médico y preguntarle cómo

inscribirse en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC.

Los programas de los CDC pueden ayudar

Gracias a un diagnóstico temprano, la prediabetes se puede revertir; y lo mejor de todo es que la gente puede unirse al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes dirigido por los CDC. Este programa, científicamente comprobado, está disponible en persona o en línea (online) en Estados Unidos para ayudar a que la gente haga cambios saludables. Profesionales capacitados comparten apoyo continuo y consejos para ayudar a mantener una alimentación saludable, actividad física, la reducción del estrés y más. Las investigaciones demuestran que a gracias al programa, usted puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 hasta en un 58 por ciento (71 por ciento si tiene más de 60 años).

Para todos estos ingredientes, como ya te imaginarás, necesitarás un pavo grande y hermoso.

Ingredientes:
Un pavo de 5-6 kgs fresco o descongelado
• 1 taza de mayonesa
• 1 cebolla grande picada

1 cucharada romero tomillo y salvia picadas
Preparación:

Precalienta el horno a 425°. Saca las menudencias de las cavidades del pavo y enjuáfga por dentro y por fuera. Lo secas con papel de cocina. Sazona el pavo con sal y pimienta negra molida al gusto.

Mezcla la mayonesa

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
 - Caidas por negligencia de otro
 - Accidentes de Trabajo
 - Muerte por Negligencia (wrongful death)
 - Casos 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

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, de cuello, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad y su salud general

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Avenue, Elizabeth, NJ Tel. 908-355-3358



Recetas para un Suculento Día de Acción de Gracias



Las recetas para el día de Acción de Gracia se caracterizan casi siempre por contar con un plato principal que suele ser el mencionado pavo al horno o asado, acompañado de otros platos tradicionales de la fecha como el pure de papas, caserola de habichuelas y queso y la consabida y también típica salsa de arandano (Cranberry Sauce). Hacerla en casa es mucho más sabrosa y saludable que la que viene en lata.

Al ser un día en el que toda la mesa se llena de abundante comida, podemos adaptar perfectamente estas recetas que os vamos a dar, para otras celebraciones como por ejemplo la Navidad.

Estas dos son algunas de las mejores recetas y también las más tradicionales.

Existen muchas recetas de pavo relleno, pero lo típico de acción de gracias es que esté relleno de ingredientes como los piñones, castañas peladas, una pera partida en dados, una manzana también partida, dos tiras de bacon troceadas, jamón york troceado, dátiles y almendras peladas.

Para todos estos ingredientes, como ya te imaginarás, necesitarás un pavo grande y hermoso.

Ingredientes:
Un pavo de 5-6 kgs fresco o descongelado

• 1 taza de mayonesa
• 1 cebolla grande picada

1 cucharada romero tomillo y salvia picadas
Preparación:

Precalienta el horno a 425°. Saca las menudencias de las cavidades del pavo y enjuáfga por dentro y por fuera. Lo secas con papel de cocina. Sazona el pavo con sal y pimienta negra molida al gusto.

Mezcla la mayonesa

con la cebolla y las hierbas en un tazón mediano; reserva. Comenzando por la apertura del cuello, tendrás que separar con cuidado la piel del pavo y untar la carne con la mitad de la mezcla de mayonesa por debajo de la piel. Ata las piernas con hilo de cocina.

Coloca el pavo, con la pechuga hacia arriba, sobre un asador poco profundo con rejilla; úntalo por fuera con el resto de la mezcla de mayonesa. Lo cubres con papel de aluminio grueso. Baja la temperatura a 325° y asa el pavo durante hora y media.

Retira el papel aluminio y asa el pavo por una hora más, aproximadamente, rociando de vez en cuando con su jugo, hasta que un termómetro insertado en la parte más gruesa del muslo marque 165°. Déjalo reposar, cubierto ligeramente, por 20 minutos antes de cortarlo.

SALSA DE ARANDANO
La salsa de arándano sí o sí es quizás la salsa que más se suele cocinar cuando se trata de acom-

pañar al pavo de acción de gracias. Es una salsa muy rica gracias a su sabor dulce aunque con cierto toque agri dulce.

Incluso acompañando al pan es irresistible de modo que te enseñamos a continuación, como hacerla en poco tiempo y de manera sencilla.

Si queréis acompañar la vuestro pavo relleno salsa de arándanos, aquí os dejamos esta receta sencilla y deliciosa:

70 g de arándanos rojos deshidratados

200 g de azúcar

150 ml de agua

Cáscara de 1 naranja

Sal

Primero debes dejar macerar los arándanos deshidratados durante unas horas en zumo de manzana, para meterlos luego en una olla con el azúcar y la cáscara de la naranja rallada. Introdúcirlos en una olla junto con el azúcar y la cáscara de naranja rallada. Hervir a fuego medio removiendo regularmente añadiendo sal al gusto y hasta conseguir una textura cremosa.

¡Feliz Día de Gracias!

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

