

# La Edad de Oro: La Mejor Manera de Mantenerse Joven

Quizás usted se sienta extraño sabiendo que los años le pasan y por dentro no acepte tener esa edad. O quizás sea lo contrario, que se sienta más avejentado por los problemas que le han tocado vivir. La realidad es diferente para cada uno, pero existe otra realidad muy importante: esta en nosotros mismos la determinación de vivir mejor.

Muchas cosas nos han pasado en el transcurso de los años, y al cabo hemos aprendido mucho de la vida. Eso es lo que nos hace más inteligentes emocionalmente, porque podemos discernir lo que a esta altura es importante y lo que no vale la pena hacernos problema.

Este es entonces nuestro tiempo de compartir lo que aprendimos con nuestros seres queridos, especialmente los más jóvenes, y hacer efectivo el título de personas mayores con dignidad. Pero para ello, debemos aprender a cuidarnos, porque necesitamos otorgarnos el cuidado que merecemos.

**Cuidado personal:**  
• Buena nutrición: Parece muy fácil hablar de esto, pero no lo es. Cada época tiene sus necesidades, y la época de "oro" requiere una nutrición sencilla pero adecuada. Comer bien nos ayuda a mantenernos alerta, mejora nuestros niveles de energía y aumenta la resistencia



a las enfermedades. Recuerde hablar con su doctor y consultar su plan de seguro médico para encontrar los beneficios que pueden ayudarlo a incorporar una mejor nutrición en su estilo de vida.

• Duerma bien: El sueño reparador le permite pensar mejor y tomar mejores decisiones. Muchos problemas imposibles se pueden resolver después de una buena noche de sueño.

• Ejercicios físicos: el cuerpo necesita una atención cuidadosa y ponerlo en movimiento ayuda a su revitalización. No es necesario hacer sacrificios excesivos; caminar y bailar son actividades muy buenas. Los planes de seguro médico están tomando esto en consideración. Averigüe si su plan de Medicare incluye membresía en algún programa de acondicionamiento físico.

**Cuidado emocional:**

Las crisis emocionales pueden devastarnos. Es importante vivir la vida lo mejor posible. Por lo tanto, tómese su tiempo para relajarse y disfrutar cada momento. La naturaleza es sabia y complaciente, y nos brinda muchas oportunidades para disfrutarla, como contemplar el amanecer o el atardecer, el perfume de una flor, la sonrisa de un bebé, el verde de los árboles o la calma del mar. Elija el escenario que más le guste, y si no tienes acceso a él, busque fotos o dibújelas en papel... Incluso diseñe estas imágenes en su mente, para que siempre recuerde que usted es parte de un universo maravilloso.

**Cuidado espiritual:**  
Seamos religiosos o no, el desarrollo espiritual nos permite dejar atrás lo mundano para acercarnos a la misión que debemos cumplir en nuestro paso por la vida.

Dar sentido a lo que hacemos basándonos en lo que creemos nos hace sentir realizados.

**Atención familiar y social:**  
Nuestra vida no solo es importante para nosotros, también lo es para quienes nos aman y a quienes amamos. Estar presente en sus vidas, aunque estén lejos, ahora es posible gracias a la tecnología. De la misma manera, podemos acercarnos y pedir la presencia de quienes queremos en nuestra vida simplemente diciendo: "¿Cuándo puedo hablarte o verte?"

Este es el momento de vivir bien, ¡no lo deje pasar!

Amerigroup brinda servicios de atención médica asequibles y de alta calidad que ayudan a los consumidores a llevar una vida más saludable. Para información sobre los planes Medicare Advantage de Amerigroup [amerigroup.com/medicare](http://amerigroup.com/medicare)

## 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

### 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



## Para un Delicioso Pavo de "Thanksgiving"

El cuarto jueves del mes de noviembre se celebra el Thanksgiving Day en los Estados Unidos de América, y como tantas otras de sus costumbres, esta celebración también se está extendiendo por el mundo. Por eso os quiero contar cómo hacer la receta tradicional americana del pavo de Acción de Gracias, porque además puede ser una estupenda idea para los menús de Navidad.

Cómo hacer pavo asado de Acción de Gracias

Para preparar el pavo y que quede bien jugoso es conveniente usar una bolsa de asar como las de pollo pero en tamaño grande. Podéis encontrarlas en tiendas de gastronomía o en las tiendas de comida americana. Para hacer el pavo y que quede jugoso, antes de hornearlo lo untamos con aceite de oliva, lo salpimentamos y lo rellenamos con las manzanas.

Forramos la punta de las patas con papel aluminio para que no se quemem y lo metemos en la bolsa de asar. Picamos el apio y la cebolla en trozos gruesos y los metemos junto con el pavo. Cerramos la bolsa y la ponemos sobre una bandeja de horno.

Para hacerlo, rehogamos el bacon con la cebolla muy picada, y cuando esté transparente añadimos las migas de pan de maíz y el caldo, mezclando unos minutos hasta que quede una masa húmeda. Si no encontráis el típico cornbread y en vuestra zona no hacen pan de maíz, podéis sustituirlo por migas de pan de hogaza.

**Ingredientes**  
Para 10 personas  
Pavo grande de unos 6 kg de peso 1  
Manzana tipo reineta 2  
Apio 5 o 6 ramas  
Cebolla 1  
Pan de hogaza de maíz (las migas) o corn-

Amerigroup en sus esfuerzos por brindar servicios de atención médica asequibles y de alta calidad que ayudan a los consumidores a llevar una vida saludable. Para información, [amerigroup.com/medicare](http://amerigroup.com/medicare)



bread 400 g  
Cebolla para el relleno o stuffing 1  
Bacon cortado en tiras para el relleno 200 g  
Uvas pasas sultanas para el relleno 30  
Caldo de pollo para el relleno 300 ml  
Boniato para guarnición 4  
Mazorca de maíz dulce para guarnición 4  
Cómo hacer pavo asado

Tiempo total 3 h  
Elaboración 30 m  
Cocción 2 h 30 m  
Horneamos la bolsa a 175°C durante 2 horas y media colocando la bandeja en la zona central, teniendo la precaución de que el pavo no toque las resistencias de la parte superior. Tras dos horas, ponemos una hoja de papel aluminio sobre la pechuga para que no se quemem en exceso. Después de las 2 horas y media, apagamos el horno pero dejamos el pavo dentro hasta el momento de servir.

Mientras el pavo se va haciendo, podemos ir

adelantando todos los complementos que hay que servir en la cena de Acción de Gracias. El relleno o stuffing, se puede meter y cocinar dentro del pavo, pero la mayoría de americanos lo cocinan en una cazuela y después lo sirven aparte como una guarnición, pues es mucho más cómodo y así el pavo no se reseca.

Para hacerlo, rehogamos el bacon con la cebolla muy muy picada, y cuando esté transparente añadimos las migas de pan de maíz y el caldo, mezclando unos minutos hasta que quede una masa húmeda. Si no encontráis el típico cornbread y en vuestra zona no hacen pan de maíz, podéis sustituirlo por migas de pan de hogaza.

Los demás complementos y guarniciones, es decir, el puré de patata, los boniatos o batatas, las mazorcas de maíz cocidas, y la mermelada o jalea de arándanos no necesitan mayor explicación.

## Identificando los Signos y Síntomas del Alzheimer

A medida que envejecemos es común olvidar un nombre o la fecha de una cita, esto puede suceder con más frecuencia que en el pasado. Podemos sentirnos un poco abrumados por la tecnología, como un nuevo control remoto de televisión o un teléfono inteligente. Pero ¿qué pasa si te sientes confundido acerca de dónde estás o olvidas lo que estabas hablando con alguien? Estos podrían ser signos de algo más grave que los problemas rutinarios del envejecimiento. La enfermedad de Alzheimer es una posible causa de estos síntomas.

Aunque puede ser una posibilidad aterradora, es muy importante no ocultar sus preocupaciones a sus médicos o seres queridos. Si bien no existe cura para la enfermedad de Alzheimer, obtener un diagnóstico temprano puede ayudarle a iniciar un plan de tratamiento que puede hacer que algunos de estos síntomas sean menos graves; también puede darle tiempo para que usted y sus seres queridos, en conjunto con sus médicos, hablen sobre su atención de salud, opciones de vivienda, consideraciones financieras y arreglos legales.

Los Primeros Signos del Alzheimer

La pérdida de memoria es el síntoma en el que más pensamos con la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, es sólo el primero de una lista de los 10 primeros signos y síntomas que aparecen en una lista preparada por la Asociación de Alzheimer:

- Pérdida de memoria que perturba la vida diaria
- Desafíos para planificar o resolver problemas
- Dificultad para completar tareas familiares en casa
- Confusión con la hora o el lugar
- Dificultad para comprender las imágenes visuales y las relaciones espaciales.
- Nuevos problemas con las palabras al hablar o escribir
- Extraviar cosas y perder la habilidad para retrazar los pasos
- Disminución o falta del buen juicio
- Retirarse del trabajo o de las actividades sociales.
- Cambios de humor y personalidad

No todas las personas con Alzheimer tendrán todos estos síntomas y algunos de estos signos pueden estar presentes en otros tipos de demencia. Incluso pueden ser causados por afecciones tratables como depresión, interacciones entre medicamentos y algu-

nas deficiencias de vitaminas. Por eso es tan importante hablar con su médico.

Su médico podría sugerir varias pruebas para descartar otras posibles afecciones o derivarlo a un especialista en Alzheimer (puede encontrar a estos especialistas a través de su Asociación de Alzheimer local y el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento también financia varios Centros de Enfermedad de Alzheimer en hospitales de investigación en los Estados Unidos). Otros especialistas pueden incluir neurólogos, psiquiatras y psicólogos que pueden recomendar lo siguiente:

- Exámenes físicos y neurológicos para evaluar reflejos, tono muscular, vista y oído, coordinación y equilibrio.
  - Pruebas de laboratorio, incluidos análisis de sangre para ayudar a descartar otros problemas potenciales.
  - Pruebas para evaluar la memoria y el pensamiento.
  - Imágenes del cerebro para descartar otros posibles trastornos, incluidos los tumores, y posiblemente detectar placas u otras anomalías que se encuentran en la raíz del Alzheimer.
- Cuidado del Alzheimer**  
Si su diagnóstico final es Alzheimer, deberá

trabajar con su médico de atención primaria y especialistas, en un plan de tratamiento especial. Esto puede incluir uno o más medicamentos. Según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, estos medicamentos pueden retrasar la aparición de los síntomas, como la pérdida de memoria, especialmente en personas que se encuentran en las etapas iniciales o intermedias de la enfermedad. Se pueden sugerir otros medicamentos para ayudar con la depresión, la agresión y la ansiedad. Además, recuerde consultar con su plan de beneficios para ver qué tipos de atención y apoyo están cubiertos.

Usted también puede mejorar la calidad de su vida con la enfermedad de Alzheimer, o la de un ser querido, mediante enfoques no médicos. Al igual que todos los demás, los pacientes con Alzheimer pueden beneficiarse del ejercicio regular, una buena nutrición y beber suficientes líquidos. Además, manténgase en contacto con otras personas, incluso unirse a un grupo de apoyo local o en línea, puede ayudarlo a comprender mejor su diagnóstico y saber cómo otros están viviendo sus vidas con la enfermedad.

Esta información ha sido compartida por

## 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

