

El "Neuro Code" del Trinitas en Respuesta Rápida al Ataque Cerebral



Elizabeth, New Jersey.- El 29 de octubre La Asociación Americana del "Stroke" y el Trinitas Regional Medical Center se unieron en observar el Día Mundial del Stroke para llamar la atención a lo que pudiera ser una emergencia de salud que altera adversamente la vida o que llega a ser fatal. Miembros del Departamento de Emergencia del Centro Médico Regional de Trinitas se vistieron en camisetas amarillas con la icónica cara sonriente cambiada para representar una sonrisa ligeramente caída para enfatizar una de las señales más notables del ataque cerebro-vascular.

Los síntomas del "stroke" están resumidos en el acrónimo FAST, cuyas letras, en inglés representan "F" de "face" (cara); la cara parece como si se estuviera desplazando hacia

abajo, seguido por "A" de "arm" (brazo); debilidad en los brazos y "S" de "speech" (language); anomalía en el lenguaje. Otros síntomas como pérdida de balance y fuerte dolor de cabeza también deben alarmarnos para llamar al 911. En breve, el stroke permite poco tiempo "T" (time) de vacilación, dado que aproximadamente 2 mil millones de células nerviosas (neuronas) se mueren con cada minuto que el ataque cerebro-vascular no es tratado.

Debbie Milkosky, Coordinadora del Programa de Prevención de Strokes en Trinitas, enfatiza la importancia de la atención al paciente. "Desde que Trinitas fue designado como un Centro Primario de Strokes en el 2009, hemos redoblado nuestro esfuerzo para tratar a los que han sufrido un ataque cerebral. Nues-

tros médicos de emergencia, neurólogos, enfermeras y radiólogos especializados evalúan y tratan a los pacientes de stroke rápidamente para poder minimizar los efectos del ataque."

Debbie explicó que el tratamiento del stroke debe empezar durante las muy críticas cuatro horas y media desde el inicio de los síntomas. "Cuando se lanza el "Código Neuro," un médico de emergencia evalúa al paciente dentro de los 10 primeros minutos de su llegada. En los próximos 5 minutos, una consulta neurológica tiene lugar para considerar la posibilidad de un stroke. Basado en la recomendación del neurólogo, al paciente se le puede administrar una droga que rompa el coágulo. A los 25 minutos de su llegada se le hace un CT scan, y los resultados son interpretados den-

tro de 45 minutos. Todo esto sucede tan rápido, porque cada minuto cuenta en reducir el daño al cerebro."

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) reporta que una de cada 19 muertes es causada por stroke, y que éste se lleva las vidas de 130,000 americanos cada año. De los 795,000 que sufren de un ataque cerebro-vascular cada año, 610,000 son el primero, y 185,000 son repetidos. La incapacidad causada por el "stroke" le cuesta a la nación \$38.6 billones anuales en servicios de salud, medicamentos y falta de productividad. Los datos muestran que el 80 % de todos los strokes son evitables; sin embargo, factores incontrolables como herencia, edad, sexo y etnicidad permanecen como factores claves que pueden provocar un ataque cerebro-vascular.

Alto a la Diabetes En el Mes Americano de la Diabetes

ALEXANDRIA, VA— (Marketwired - Durante el mes de noviembre, el Mes Americano de la Diabetes (R), la Asociación Americana de la Diabetes continuará sus esfuerzos para ponerle un Alto a la Diabetes (R). Este año, la Asociación desafía a los estadounidenses a que comiencen a vivir un estilo de vida más saludable utilizando la información y recursos disponibles de la campaña de este año llamada América cocina (SM) para ponerle un Alto a la Diabetes (R).

América cocina (SM) para ponerle un Alto a la Diabetes (R), presentada por Sun Life Financial, es una iniciativa diseñada para involucrar y empoderar al público a cocinar platos nutritivos y deliciosos y motivarlos a que tengan una vida más activa. Por medio de los medios sociales y una página de web interactiva diabetesforecast.org/mesdeladiabetes, la Asociación compartirá consejos de comida saludables, datos sobre nutrición y diabetes, recetas y más. Además habrá una encuesta semanal en donde las personas podrán votar por sus comidas y

sabores favoritos. También obtendrán ideas para recaudar fondos y ayudarnos a ponerle un Alto a la Diabetes en cientos de comunidades a lo largo de país.

"El objetivo de la Asociación Americana de la Diabetes en el Mes Americano de la Diabetes es aumentar la atención que se le brinda en el país a problemas relacionados a la diabetes", dice Marjorie Cypress, PhD, CNP, CDE, Presidente de Atención de Salud y Educación de la Asociación Americana de la Diabetes. "Un plan de alimentación saludable y actividad física son críticos en la prevención de la diabetes tipo 2 y la prediabetes y en el control de todos los tipos de diabetes. América cocina para ponerle un Alto a la Diabetes le ofrecerá a las personas ideas saludables que ellos pueden poner en práctica y de esa manera podremos estar más cerca de ponerle un alto a la diabetes".

Las actividades semanales durante el mes, en inglés y en español, incluirán:

- Lunes en movimiento - Después del fin de semana, en general,

la gente no está motivada para comenzar con el ritual de la semana. Por eso, ofreceremos algunos consejos fáciles para ayudar a las personas a ponerse en movimiento y llevar un estilo de vida activo toda la semana.

- Martes de consejos sabrosos - Muchas personas desconfían de las comidas saludables porque creen que no tienen gusto. Todos los martes, tomaremos una receta tradicional y le enseñaremos a las personas cómo sustituir ciertos ingredientes por opciones saludables pero sin perder el sabor.

- Su receta del día miércoles - El Día de Acción de Gracias (Thanksgiving Day) inicia la temporada de los días festivos, mantener su estilo de vida saludable durante esta época es muy importante. Todos los miércoles, el público votará por una de las tres recetas que representan un plato saludable, un aperitivo y/o un postre que le gustaría ver en la cena del Día de Acción de Gracias. Al fin de mes, revelaremos los platos ganadores.

- Jueves en familia y amigos - Por medio de nuestra "Guía para

recaudar fondos", ofreceremos ideas para que el público organice eventos bajo el lema "Cocine para ponerle un Alto a la Diabetes". El objetivo de estos eventos es motivar a las personas a que se junten con sus amigos y familiares para implementar actividades de cocina saludable en sus vidas diarias. Cada jueves resaltaremos una actividad que pueda realizarse en cualquier día de la semana. Use la oportunidad de estar juntos para recaudar fondos para la Asociación y de esta manera ayudar a ponerle un Alto a la Diabetes.

- Viernes de datos - Queremos desafiar el conocimiento del público sobre la nutrición y la diabetes, por eso, todos los viernes publicaremos una pregunta para poner a prueba lo que saben y animar a las personas a que compartan esta información con sus amigos, familia y/o compañeros de trabajo.

Apoyo adicional a nivel nacional para el Mes Americano de la Diabetes incluyen a Pfizer, Janssen, Walgreens y Catherines(R). Durante el Mes Americano de la

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

Alimentándose bien durante el cáncer

Por Hernán Vera Alvarez / www.tintafresca.us

"Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina". La frase, atribuida a Hipócrates, data del siglo V antes de Cristo. Hoy la sociedad quiere informarse sobre qué son y de dónde provienen los alimentos que va a consumir.

Alimentándose bien durante el cáncer: Recetas fáciles y recomendaciones durante y después del tratamiento tiene mucho de la sabiduría Hipócrates como de las investigaciones de la ciencia del siglo XXI, ya que el libro es una guía útil para acompañar al paciente que está en quimioterapia y debe tener una dieta acorde a su tratamiento, como también para quien desea darle a su cuerpo alimentos saludables para prevenir enfermedades.

"Empecé a investigar la dieta y la nutrición para pacientes con cánceres y descubrí que la información disponible era muy técnica, aseguraba curas milagrosas o insistía en un cambio de vida totalmente radical. Mi reto consistió en ofrecer recetas atractivas que aliviaran los efectos secundarios durante el tratamiento oncológico", escribe Holly Clegg, experta culinaria de fama internacional.

La edición en español cuenta con la colaboración de la chef mexicana Zoe Muller, quien ha aportado recetas de su país como del resto de América Latina. "Siempre tuve la pasión por ayudar y enseñar a otros a entender que la comida saludable puede ser deliciosa, sobre todo en la comunidad latina",

Diabetes, visite la página interactiva en www.diabetesforecast.org/mesdeladiabetes. Para saber más, usted también puede llamar al 1-800-DIABETES o visítenos en Facebook.



Chef Zoe Muller.

comenta Chef Zoe.

Alimentándose bien durante el cáncer consta de nueve capítulos. Cada una de las recetas incluye información sobre el análisis nutricional y el intercambio diabético -hay medicaciones contra el cáncer que elevan los niveles de azúcar en la sangre- como para los que sufren de intolerancia al gluten y los vegetarianos. Un libro, en definitiva, valioso en información como por la ayuda

vital que le da al paciente en momentos difíciles.

Sobre los autores

Chef Zoe Muller, desde que se graduó de la Escuela de Artes Culinarias de Le Cordon Bleu, sabía que su pasión por la nutrición le llevaría en un rumbo diferente al de sus colegas. Siempre quiso ayudar a otros a entender que la comida saludable puede ser sabrosa, especialmente en la comunidad latina.

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

