

## North Bergen Reconoce el "Día Mundial de Bebés Prematuros"



Reciben la proclama Ed Dougherty, SPHR, CLU, Effective HR, LLC; Bruce J. Markowitz, Presidente y CEO de Palisades Medical Center y "Chair of 2015 March for Babies; Gianna Rojas, Directora March of Dimes Hudson Community; y del Palisades Medical Center: Niurka "Nikki" Mederos, MBA, Mkt/HCM Directora de Asuntos Externos; Maureen Cocarro, R.N.M.A. Directora de Maternidad/Operaciones; Deborah DiMauro, R.N., Consultora de Lactancia; RoseMarie Bauer, MS, RNC, Directora de Desarrollo Organizacional; Robin Petrick, Educadora de Maternidad, r; Gary Mignone, Director de; y Joe Burt, Director Ejecutivo.

El 17 de noviembre, Nicholas J. Sacco, el alcalde de North Bergen, presentó una proclamación al "March of Dimes" reconociendo al Día Mundial de los Bebés Prematuros, un movimiento para crear conciencia sobre el problema de los nacimientos prematuros alrededor del mundo. La proclama fue presentada en el evento de "March of Dimes" llamado "Babies, Business and the Bottom Line" en el

Palisades Medical Center, donde se podía ver el edificio Empire State que estaba iluminado con luces de color morado por el Día de la Prematuridad.

Bruce J. Markowitz, presidente y jefe ejecutivo del Centro Médico de Palisades y presidente por el 2015 de la Marcha de los Bebés, y Ed Dougherty hablaron sobre el impacto que el costo de los nacimientos prematuros tienen en los negocios. La nación

gasta más de 26 billones de dólares anuales en servicios de salud, educación especial y pérdida de productividad relacionadas con los nacimientos prematuros.

La "March of Dimes" es un facilitador principal de la Red Mundial de Prematuridad, una coalición global de consumidores y padres que trabajan juntos para crear conciencia y prevenir nacimientos prematuros en sus países.

Más de 14 millones de bebés nacen antes de tiempo cada año, y un millón muere. La tasa de natalidad prematura en los Estados Unidos ha subido 36 por ciento entre 1980 y 2006, dándonos a nosotros la tasa más alta entre los países desarrollados. Nacimiento prematuro es la mayor causa de muerte en el primer mes de vida.

Para más información visiten [marchofdimes.org](http://marchofdimes.org)

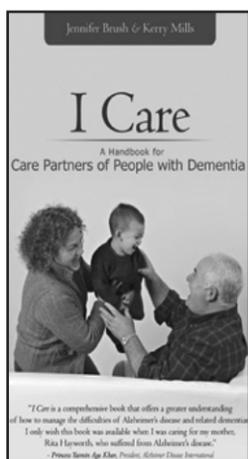
## Como Tratar a un Ser Querido con Demencia en las Fiestas Navideñas

Ya sea mamá, papá, abuela, abuelo – o su pareja – esta época festiva puede presentar retos especiales a las familias que tienen un ser querido sufriendo de demencia.

"Tenemos la ilusión de que los seres queridos nunca deben dejar de ser la persona que hemos conocido a lo largo de los años, pero todos cambiamos de un modo significativo cuando pasa un tiempo largo, especialmente aquellos diagnosticados con demencia," dice Kerry Mills, una experta en el cuidado de personas con demencia, que incluye Alzheimer. Noviembre fue el mes de apreciación del Alzheimer.

"La demencia incluye una gran variedad de enfermedades del cerebro, que quiere decir que abuela no tiene la culpa si tiene problemas recordando algo, o se pone nerviosa. Para mejorar las relaciones con ella, hay que tener empatía, o identificación afectiva, con lo que le está sucediendo al nivel de su cerebro. No espere que ella entre en el mundo suyo; usted tiene que entrar en el mundo de ella."

Los cónyuges pasan por momentos especialmente difíciles lidiando con la demencia de su pareja, dice Mills. La relación en un matrimonio es como la de un equipo, y es fundamental para las identidades de cada uno. Así que,



mientras usted le está prestando atención especial a la condición de uno de sus padres o de uno de sus abuelos, hágala extensiva al otro. Las familias tienden a sentirse abrumadas cuando hay un familiar con demencia en una reunión de Navidad. Mills, coautora con Jennifer A Brush del libro "I Care, A Handbook for Care Partners of People with Dementia" ([engagingalzheimers.com](http://engagingalzheimers.com)), ofrece consejos sobre cómo actuar con un ser querido – por ejemplo, abuela – cuyo cerebro se está deteriorando.

No se sienta frustrado. Primero que todo, "no haga daño" – el excelente precepto que se le enseña a los estudiantes de medicina – es también un gran primer principio para aquellos que están experimentando un nivel de frustración y ansiedad que no pueden totalmente comprender, cuando

están tratando con la abuela. Ella simplemente no tiene acceso a ciertos detalles, pero todavía es una persona consciente, con sentimientos, con la capacidad de ofrecer mucho. Si usted se frustra, ella se dará cuenta.

Dediquen a alguien a atender a abuela durante la reunión. Desde luego que las familias quieren incluir a la abuela en el grupo, pero tenga cuidado de no abrumarla con atenciones. Su cerebro, que tiene problemas procesando información, puede usar cierta asistencia – un enlace para ayudarla a procesar ciertas cosas. Al abuelo se le pueden dar unas vacaciones cortas; un hijo o hija sería mejor durante la reunión.

Dele algo que hacer a abuela; por ejemplo, una tarea en la cocina. Mantenga a abuela, que puede haber sido muy buena en la cocina, participando. Pídale que haga labores sencillas, como un puré de papas, o que revuelva la salsa. Háblele de comida. Si el abuelo quien está sufriendo de demencia, inclúyalo en un grupo. Ofrézcale un tabaco, si los otros hombres van a salir a fumar. Sáquele conversación sobre deportes, que le permitiría a él reportar detalles sobre eventos que recuerda del pasado.

Use imágenes visuales y no le haga preguntas que se pueden

contestar con "sí y no." Pidiéndole a alguien con Alzheimer que recuerde un incidente que ocurrió hace 23 años es como pedirle a alguien en silla de ruedas que haga una carrera de 40 yardas. No la encasille. Diríjala en la conversación. Dígale cosas que puedan estimular su memoria, pero no insista en un recuerdo que puede que no exista. Láminas y fotos son buenos materiales a usar

La seguridad es su mayor prioridad. Ya sea en Navidades como en general, la abuela puede ofrecerse a hacer actividades que no debería hacer, como manejar un auto. "Ella ha estado manejando por décadas, y cuando desarrolla un problema de memoria, no solo tiene problemas en recordar su condición, sino también como manejar con cuidado," dice Mills. "Esta preocupación con respecto a seguridad es aplicable a cualquier aspecto peligroso de la vida."

En el presente, hay un estigma con la condición, pero yo quisiera cambiar la forma en que consideramos a la demencia," dice Mills. "Tanto como en otras enfermedades, tener Alzheimer no es estar esperando para morir; muchos pacientes viven hasta 15 años con Alzheimer. Debe ser como vivir con ella."

Kerry Mills es experta en el cuidado de per-

## 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

## Recetas Deliciosas y Saludables para la Temporada

La temporada de fiestas ya ha comenzado y no hay mejor manera de celebrarla que en familia. Como todos sabemos, las celebraciones en familia usualmente vienen acompañadas de numerosos platos que le encantan a nuestro paladar, pero no son siempre los más saludables.

Sin embargo, el comer mejor no necesariamente quiere decir sacrificar los sabores a los cuales estamos acostumbrados. Al utilizar los ingredientes y medidas adecuadas, cualquier plato puede convertirse en uno saludable y lleno de sabor. Aquí te proveeremos algunas deliciosas recetas de postres saludables que puedes realizar en casa durante las fiestas y sorprender a todos tus familiares y amigos.

"Estas recetas no sólo serán el deleite de todos por sus delicioso sabor, sino que también nos permitirán endulzar las celebraciones de manera saludable", dijo Russ Bennett, vicepresidente de Latino Health Solutions de UnitedHealthcare. "Además, preparar estas recetas nos facilitan una actividad con nuestros niños para enseñarles a vivir vidas más sanas y comenzar las fiestas en familia".

**Instrucciones**  
Precaliente el horno a 350 °F. Engrase un molde para hornear cuadrado de 8 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol. En un

sonas con demencia, tanto en la casa, como en residencias de cuidado fuera de la casa. Ella es consultante de numerosos hospitales, de residencias con asistencias, de hospicios, de centros de cuidados de ancianos, y de asilos de ancianos. Ella es una franca defensora de personas con demencia, habiendo hecho presentaciones en Hong Kong, Canadá, China, Europa y los Estados Unidos.



tazón pequeño, mezcle la harina, el jengibre, la canela y el bicarbonato. En un tazón grande, mezcle el azúcar, el suero de leche, el aceite, la melaza y el huevo. Agregue la mezcla de harina a los ingredientes húmedos y revuelva bien. Vierta el contenido al molde y hornee durante 25 minutos.

### Pastel de Pan de Jengibre Bajo en Grasas

**Ingredientes**  
1 huevo grande, ligeramente batido  
1 aceite antiadherente en aerosol  
1 1/4 tazas de harina integral para repostería\*  
1 cucharadita de jengibre molido  
1 cucharadita de canela  
1/2 cucharadita de bicarbonato  
1/2 taza de azúcar  
1/2 taza de suero de leche semidescremado  
1/4 taza de aceite de canola  
1/2 taza de melaza



Feliz Navidad y  
Próspero Año Nuevo  
les desea...

## 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

