

Salud y Comunidad

Prevenir es mejor que lamentar

Por: Aurora García / LTH

Visitar regularmente al doctor, comer saludablemente y hacer ejercicios continuos, si bien no es una fórmula mágica es un buen método para prevenir un sinnúmero de enfermedades, es lo que aconsejaron los doctores del Nassau University Medical Center, presentes en la reciente feria de salud que tuvo lugar el pasado sábado 24 de septiembre en el Cow Meadow Park, en Freeport, NY.

"Lo aconsejable es que las personas acudan por lo menos una vez al año con su médico especialista, con el fin de prevenir enfermedades peligrosas como: la diabetes, asma, obesidad, glaucoma, derrames cerebrales, enfermedades al riñón, corazón, entre otras", dijo la doctora-residente Antigone Argyriou.

Además recordó que la prevención es importante ya que con una enfermedad en estado avanzado no sólo ocasionan enormes gastos, al tratar de curarlas, sino también en muchos casos ocasiona la muerte.

Asimismo, los doctores recomendaron a la comunidad en general a controlarse la presión arterial para evitar derrames cerebrales y ataques al corazón. Y aconsejaron a los jóvenes, en especial, a evitar el cigarrillo, el cual a la larga solo les puede "ocasionar enfermedades bronquiales, asma y cáncer pulmonar".

Las recomendaciones de los médicos fueron formuladas a La Tribuna Hispana USA en el marco de la Feria de Salud y Bienestar 2010, organizada por el Condado de Nassau que lidera el Ejecutivo Edward P. Mangano, en coordinación con la Villa de Freeport, encabezada por su Alcalde Andrew Hardwick.

El evento contó con la excelente colaboración del Institute for Healthcare Disparities y el Nuhealth Together Through Life, pertenecientes al Nassau University Medical Center.

La feria de salud se inició a las 11 de la mañana y tuvo como marco un excelente día soleado, que fue aprovechado por centenares de personas y familias interesadas en saber cómo mantenerse saludables. Los doctores del Nassau University Medical Center respondieron todas sus inquietudes, midieron la presión arterial a los interesados, se realizaron exámenes para prevenir derrames cerebrales, medir el glaucoma y exámenes de podiatra



Los doctores Sachin Sachdev, Antigone Argyriou, del Nassau University Medical Center, junto a Carlos Álvarez, Director Ejecutivo del Institute for Healthcare Disparities, presentes en la Feria de Salud 2010, que organizó el Condado de Nassau en forma gratuita para prevenir las enfermedades que afectan a la comunidad.

para detectar enfermedades en los pies.

También se informó sobre cómo prevenir y tratar la diabetes y se ofreció vacunas gratuitas para prevenir la gripe, ahora que se acerca la temporada del frío.

Enfermedades del riñón

El doctor Sachin Sachdev, especialista en los riñones, aconsejó, por intermedio de este semanario, que las personas se hagan "un chequeo regular de la presión arterial para evitar no solo derrames cerebrales, o ataques al corazón, sino también, y sobre todo, enfermedades a los riñones que, a la postre, implica el uso de diálisis, un tratamiento muy costoso que implica la limpieza de estos órganos", cuando los riñones ya no funcionan adecuadamente.

Por su parte, la doctora-residente Argyriou remarcó que las personas "deben ser honestas con su médico y no ocultar sus dolencias, para prevenir las enfermedades" antes mencionadas.

"Visitar al doctor, comer vegetales y frutas, y hacer

una rutina de ejercicio es lo ideal para mantener una buena salud. Hay que evitar las grasas que a la larga ocasiona el colesterol, obesidad e incrementa la diabetes", señaló Argyriou.

Ella aconsejó igualmente "beber mucha agua y descartar las bebidas energéticas, que sólo contienen mucha azúcar, y que después de pasar el efecto de energía provocan cansancio y palpitaciones al corazón. Lo mejor es tomar las bebidas deportivas", indicó.

También recomendó dejar de fumar, especialmente a los jóvenes, ya que según afirmó "el fumar provoca enfermedades bronquiales, asma y cáncer al pulmón y a la vejiga. La persona puede acudir a su médico y buscar los métodos que existen para evitar el cigarrillo, como parches, dulces, etc.".

"Además el cigarrillo ocasiona arrugas. Las uñas y los dientes se vuelven amarillentos. Y jamás se debe fumar donde hay niños, porque ellos son vulnerables a sufrir enfermedades bronquiales", afirmó la joven médico-residente.



"El Condado de Nassau debería realizar más eventos como éstos para que la comunidad latina pueda prevenirse de enfermedades mortales", afirmó Carlos, mientras se medía la presión arterial en la feria de salud.

Los ojos y los pies

De otro lado, la doctora Marcelle Morcos, Presidenta del Programa de Oftalmología del Nassau University Medical Center, resaltó la importancia de chequearse la vista regularmente con el oftalmólogo, a fin de evitar la glaucoma, una seria enfermedad que de no tratarse a tiempo conlleva a la pérdida de la visión.

Finalmente, la doctora Diann Anthony, podiatra, nos dijo que siendo los pies la base fundamental del cuerpo, hay que cuidarlos debidamente.

"Hay que hacerse un examen de los pies regularmente, para evitar enfermedades que pueden hasta ocasionar la pérdida de esta importante parte de nuestro cuerpo. Las personas que tienen diabetes, en particular, deben acudir al podiatra para prevenir úlceras en los pies, que afectar los nervios y músculos de los mismos", aconsejó.

Finalmente, para cualquier información sobre los servicios de salud que brindan los Centros de Atención Médica Familiar, que ofrece el Institute for Healthcare Disparities, pueden llamar al (516) 546-4201.



"Una visita regular a su podiatra ayudará a mantener unos pies sanos y libre de malformaciones", aseguró la doctora Diann Anthony, a la izq., especialista podiatra.