



Éste es el grupo de pacientes hispanos que forman parte de "El Arte del Movimiento".

## El ejercicio disminuye los síntomas del Parkinson

1 Los especialistas de Arizona descubrieron que la actividad física mantiene altos los niveles de dopamina en el cerebro.

LIZETH FÉLIX

Uno, dos tres... arriba!, ¡uno, dos, tres... abajo! Una rutina de ejercicios aeróbicos puede ayudar a disminuir los síntomas del mal de Parkinson, así lo comprobó una investigación realizada en Phoenix por los especialistas del Centro de Parkinson Muhammad Ali del Hospital St. Joseph's y eruditos de la Universidad Estatal de Arizona.

"Se realizó un estudio con ratones de laboratorio a los que se le indujo mal de Parkinson. Unos llevaron una vida sedentaria y los otros estuvieron activos en las ruedas para correr. Después de un tiempo se comprobó que los que hacían ejercicio mantenían buenos niveles de dopamina y esta sustancia comenzaba a disminuir en los que no", comentó Claudia Martínez, coordinadora de alcance hispano del Centro Muhammad Ali.

"Pero si los ratones activos dejaban de hacer ejercicio también mostraban una baja de dopamina; lo mismo pasa con los pacientes", agregó Martínez.

### Rutinas especiales

En el análisis "Entrenamiento de ejercicios en la enfermedad de Parkinson: Beneficios neurológicos y funcionales" se logró medir el impacto de la actividad física en los niveles de dopamina en el cerebro de una manera certera. En los detalles de las conclusiones se refrendó que el movimiento sí disminuye la aparición de síntomas, mejora la efectividad de las células cerebrales y combate la ansiedad y la depresión.

### Movimiento latino

"Tenemos un grupo que se llama 'Arte del movimiento', a través del cual los pacientes pueden realizar actividades físicas asesorados por un exper-



El movimiento sí disminuye la aparición de síntomas, mejora la efectividad de las células cerebrales y combate la ansiedad y la depresión.

### UBICACIÓN DE LAS CLASES:

#### IGLESIA BEATITUDES SALÓN # 14

< 555 W Glendale Ave  
Phoenix, AZ 85021  
< Todos los sábados de 10:00 a 11:00 a.m. a partir del 16 de enero de 2010

#### DESERT CROSS LUTHERAN CHURCH COMMUNITY CENTER

< 8600 S. McClintock Dr.  
Tempe, AZ 85284  
< Todos los lunes de 3:30 a 4:30 p.m. a partir del 18 de enero de 2010

to", comentó Claudia.

"Tenemos clases de entrenamiento, de entrenamiento aeróbico y de movilidad muscular, de acuerdo a cada persona. Los hispanos tenemos un grupo y el próximo 16 de enero dará inicio el próximo curso".

"Las clases les ayuda no sólo con la rigidez muscular sino también mejora el balance, fortalece la voz y trabaja la expresión facial que tiende a verse afectada en esta enfermedad", indicó.

El costo es de 5 dólares por clase, pero si alguien no puede pagarlo puede conseguir una beca en el mismo hospital; además, se ofrecen sesiones en Phoenix y Tempe para que los pacientes escojan la ubicación que más les convenga.

Para más información sobre las clases o los programas que ofrece el Centro de Parkinson Muhammad Ali para las familias hispanas, puede comunicarse con Claudia Martínez al (602) 406-2453 o visitar el sitio de Internet www.maprc.com.



Conferencias dirigidas a las agencias de salud y comunidad en general, son impartidas mediante el programa "Healthy Mothers, Healthy Babies" del Condado Maricopa.

# EL CUIDADO PRENATAL SALVA VIDAS

JONATHAN RAMOS

Enfermedades de transmisión sexual como la sífilis, la gonorrea y la clamidia, no sólo afectan a las personas que se contagian de ellas, sino a los bebés que están por nacer.

Si la mujer embarazada contrae una de estas enfermedades tiene que recibir atención médica oportuna y adecuada, sino el bebé puede nacer con serias complicaciones, incluso puede morir.

Así lo manifestó la directora ejecutiva del programa "Healthy Mothers, Healthy Babies" del Condado Maricopa, Martha García, cuya misión es mejorar los cuidados de salud de las mujeres embarazadas en la comunidad de Maryvale.

"Maryvale es una de las comunidades de Phoenix que más casos de enfermedades de tipo sexual registran.

"Es por ello que nos estamos enfocando en educar a las mujeres de esta área, brindándole pláticas e información sobre los cuidados que deben tener, sobre todo cuando están embarazadas", señaló García.

Según datos proporcionados por el Departamento de Salud Pública del Condado Maricopa, tan sólo en el 2008, el área de Maryvale registró más de 350 casos de clamidia y más de 80 casos de gonorrea, cifras alarmantes en Arizona.

Para combatir el problema, el programa "Healthy Mothers Healthy Babies", en conjunto con una coalición de agencias de salud del Condado Maricopa, se propusieron acercarse a la comunidad.

Por ello realizan pláticas totalmente gratuitas, que son impartidas por doctores especialistas el primer jueves de cada bimestre (una vez cada dos meses), en el Hospital de Maryvale.

### Temas de vital importancia

La importancia de tomar ácido fólico en la dieta durante el embarazo, el uso de antibióticos y el chequeo médico continuo, son temas que se tratan

1 El programa 'Healthy Mothers, Healthy Babies', del Condado Maricopa, busca educar a la comunidad, sobre todo a las adolescentes, de la importancia de recibir el tratamiento médico adecuado cuando están embarazadas.



Martha García, directora ejecutiva del "Healthy Mothers, Healthy Babies".



Cómo afecta la sífilis en los bebés es uno de los temas que aborda la doctora Melanie Taylor.



Cindy Tercero es otra de las especialistas que imparte conferencias en el Hospital Maryvale.

en estas pláticas. "Si la persona embarazada recibe cuidado médico oportuno la vida del niño se salva",

apuntó García, quien también funge desde hace 6 años como representante estatal del Distrito 13.

Especialistas en los temas como Melanie Taylor, Cindy Tercero y Rosie How imparten estas conferencias que son totalmente gratuitas y abiertas para toda la comunidad.

Aclaró que por el momento las pláticas son impartidas en inglés, pero señaló que si la gente se une y lo pide podrían organizarse unas en español.

La próxima, agregó, se llevará a cabo el 4 de marzo el Hospital Maryvale (5102 W. Campbell Ave) y será dirigida a los padres.

Para mayor información sobre el programa "Healthy Mothers, Healthy Babies" pueden consultar la página de Internet www.itsababylife.com, o bien, llamar al teléfono (623) 247-4764.

## Ofrecen clases de preparación para el parto

HÉCTOR PADILLA

Entender el desarrollo de la vida que llevan en su vientre, planear cada minuto del alumbramiento y los cuidados posteriores que cada mujer debe tener consigo y su bebé, es el objetivo de las clases de preparación al parto que imparte el Maricopa Medical Center.

Ofrecidas completamente en español y por especialistas en el tema, las clases son programadas para el primer sábado de cada mes, en un horario de 9 de la mañana a 5 de la tarde.

"Buscamos aclararles todas las dudas que puedan tener y les brindamos sugerencias para llevar su embarazo a feliz término, pero también le damos información sobre métodos anticonceptivos que pue-

1 El Maricopa Medical Center ayuda a las futuras madres a tomar las medidas necesarias para ese importante día.

den emplear posteriormente", aseguró Reyna Najarro, encargada de dar las clases en el centro hospitalario.

Las clases no tienen ningún costo y son sugeridas para las mujeres embarazadas y sus parejas, aunque acuden muchas de forma individual y muchas madres de familias con hijas adolescentes, que las usan como una "lección" preventiva.

### Un proceso familiar

"El embarazo es un proceso de cambios físicos y hormonales en una mujer, que dispara la sensibilidad emocional, por lo que se requiere la participación del esposo y de la familia en general", dijo Najarro.

La especialista comentó que es el hombre el que hace

más preguntas en las clases y además de resolver las dudas existentes, terminan aprendiendo un recorrido por las salas del hospital, que facilita el día del alumbramiento.

"Les comentamos las opciones que tienen si es un parto natural y las alternativas si se complican las cosas hacia una cesárea, así como las diferentes opciones financieras con las que pueden contar", expuso la especialista.

Mujeres desde los 16 años y hasta las mayores de 40 acuden al curso, muchas de ellas después de haber tenido varios hijos, argumentando que apenas así, han resuelto muchas dudas sobre su condición.

"Las animamos incluso a que nos cuenten los diferen-

tes argumentos culturales que se tienen y después de aclarar algunos, respetamos que se quieran dejar un seguro o un trapito rojo, lo importante es que se sientan cómodas y comunicadas en su idioma", expuso la experta.

Siguiendo con el calendario del Maricopa Medical Center y el Arizona Children's Center, las próximas clases se impartirán el 13 de febrero, 13 de marzo, 10 de abril, 8 de mayo y 12 de junio.

El nosocomio está ubicado en la Calle 24 y la Roosevelt, en Phoenix, y las interesadas pueden registrarse llamando al teléfono (602)344-5438 ó en el correo electrónico www.childbirtheeducation@mihs.org.



Ejercicios de relajación para el parto natural, son sugeridos en las clases del Maricopa Medical Center.