

CP BOLETÍN



VOLUMEN 1, NÚMERO 5

CORRADINO & PAPA, LLC

VERANO DE 2011

El 4 de julio lanzaremos nuestro nuevo sitio de Internet: CorradinoandPapa.com



De izquierda a derecha: Henry P. Apryasz; Scott Diener; al centro, Jack Vincent Corradino; Michael R. Susic; Robert C. Papa, Jr.

El 4 de julio lanzaremos la nueva versión del sitio de Internet de Corradino and Papa. Estará repleto de importante información legal sobre todos los aspectos de lesiones personales, accidentes de carros y camionetas, compensación de trabajadores, incapacidad del Seguro Social, caídas y resbalones, mordeduras de perros y negligencia médica. Además, añadimos un video sobre nuestro bufete y testimonios de nuestros clientes. Estamos celebrando el lanzamiento de nuestro nuevo sitio con un emocionante concurso.

Simplemente visite nuestro sitio de Internet y haga clic en "Contact Us" (Comuníquese con nosotros). Introduzca su información y envíenosla antes del 31 de julio de 2011. Un ganador seleccionado al azar recibirá una tarjeta regalo de \$200 para el restaurante de su preferencia. Buena suerte y no se olvide de hacerse nuestro amigo en Facebook en Facebook/C&P.

SIGANOS EN FACEBOOK EN [FACEBOOK/C&P](https://www.facebook.com/CorradinoandPapa) O VEA NUESTROS VIDEOS EN YOUTUBE.

El latigazo... ¡es mucho más que una simple molestia!

En Estados Unidos, cada año aproximadamente 120,000 personas sufren una lesión de latigazo. Eso es 10,000 personas al mes, 2,307 a la semana, 328 al día y 13 cada hora.

El llamado "latigazo" es una lesión del tejido suave que sucede cuando el cuello y la cabeza se mueven violentamente hacia al frente y después hacia atrás debido a un impacto súbito. La causa más común del latigazo son los accidentes automovilísticos, pero también lo pueden ocasionar accidentes deportivos o si se sacude violentamente a los niños menores de 5 años de edad, lo que se conoce como "síndrome de bebé sacudido". La lesión sucede cuando el impacto flexiona la cabeza y el cuello más allá de su rango normal de movimiento. Además del tejido del área del cuello, este tipo de lesión también puede dañar las articulaciones, los discos, los ligamentos, los músculos y las raíces de los nervios.

Continúa en la página 2



Corradino & Papa, LLC • Un bufete jurídico que trata lesiones corporales
935 Allwood Road, Suite 240, Clifton, NJ 07012 • 1-877-574-1200 • www.corradinoandpapa.com

EL LATIGAZO... ¡ES MUCHO MÁS QUE UNA SIMPLE MOLESTIA! (continúa de la página 1)

Síntomas del latigazo

Los síntomas físicos pueden incluir:

- Dolores de cabeza
- Dolor o rigidez de cuello
- Pérdida de movimiento del cuello
- Músculos y ligamentos lesionados
- Mareos
- Espasmos musculares (en casos serios)

Los síntomas psicológicos pueden incluir:

- Pérdida de la memoria
- Concentración deficiente
- Nerviosismo/irritabilidad
- Fatiga
- Depresión



Tratamiento para el latigazo

Es importante que consulte a un médico inmediatamente después de haber tenido un accidente automovilístico, pues podría haberse lesionado aunque nada le duela mucho. Su tratamiento podría incluir medicamentos para el dolor, medicamentos antiinflamatorios, relajantes musculares, un collarín cervical y quizá antidepresivos. Su médico también podría darle ejercicios para el rango de movimiento y recetarle fisioterapia.

Generalmente, el pronóstico de las personas que sufren de lesiones de latigazo es bueno. Por lo regular el dolor de cuello y cabeza se disipa en unos cuantos días o semanas. La mayoría de los pacientes se recuperan en tres meses o menos. Sin embargo, algunas personas podrían continuar teniendo dolor por más tiempo. Sacudir violentamente a niños pequeños puede ocasionarles lesiones severas, incluido daño cerebral permanente o hasta la muerte, denominado síndrome de bebé sacudido.

Diagnóstico y compensación oportunos

A menudo existe la falsa idea de que la lesión de latigazo “tan sólo me lastimó el cuello”. Esa frase la usan muchas personas que han tenido un accidente automovilístico o de otro tipo y, debido a su renuencia a presentar una reclamación por latigazo, se han quedado sin compensación alguna por su lesión.

El efecto de latigazo en la columna puede lesionar hasta estructuras en la espalda baja. En ocasiones, los síntomas no aparecen sino hasta días después del accidente porque el aumento de adrenalina y el estrés mental que ocasiona un incidente como ese pueden hacer que la víctima se tarde en reaccionar. Además, es importante siempre recordar que el latigazo no es una “lesión de accidente automovilístico” exclusivamente, sino una que también puede sufrirse por caídas o lesiones deportivas.

Si piensa que sufrió una lesión de latigazo debido a la negligencia de otra persona, debe comunicarse con un abogado lo antes posible. Es importante darle seguimiento a su caso inmediatamente porque todos los estados tienen leyes de prescripción que limitan el tiempo que la persona tiene para presentar su caso formalmente. Asimismo, podría negársele atención médica debido a las complejidades de la Ley de Protección de Lesiones Personales. Si desea que evaluemos su caso sin obligación ni costo alguno, por favor llame a Corradino & Papa al 1-877-574-1200.

El árbol de los problemas —De autor desconocido

Contraté a un plomero para que me ayudara a restaurar una vieja hacienda. Había terminado su primer día de trabajo, un día difícil porque se le ponchó una llanta y perdió una hora de trabajo, su taladro eléctrico dejó de funcionar y su viejísima camioneta de una tonelada se rehusó a arrancar.

Mientras lo llevaba a su casa, permaneció en un silencio sepulcral.

Al llegar, me invitó a entrar a conocer su familia. Mientras caminábamos hacia la puerta, se detuvo brevemente frente a un pequeño árbol a tocar el extremo de las ramas con ambas manos.

Después de la visita, me acompañó al carro. Pasamos frente al árbol y no pude contener mi

curiosidad. Le pregunté sobre lo que lo había visto hacer anteriormente.

“Ah, ese es el árbol de mis problemas”, me dijo. “Sé que no puedo evitar tener problemas en el trabajo, pero una cosa es segura: esos problemas no pertenecen al hogar ni con mi esposa e hijos. Por eso, simplemente los cuelgo en ese árbol cada vez que regreso de trabajar y se los encargo a Dios. Después, en la mañana, los recojo antes de irme a trabajar.”

“Y lo curioso es”, dijo sonriendo, “que en la mañana, cuando salgo a trabajar y los recojo, hay muchos menos de los que recuerdo haber colgado la noche anterior”.



¡Sea feliz, reciba el verano sonriendo!

10 consejos para ser feliz en la vida cotidiana

Es posible ser más feliz en la vida cotidiana. Nuestra actitud es lo que determina nuestra felicidad o infelicidad. Los siguientes son diez consejos para ser más feliz en la vida cotidiana:

1. Siempre véale el lado amable a las cosas. La mente puede hacerle pensar negativamente y sobre problemas. No lo permita. Siempre vea el proverbial vaso como “medio lleno”.
2. Piense en soluciones en lugar de en problemas.
3. Escuche música edificante y relajante.
4. Vea comedias que le hagan reír.
5. Dedique unos momentos a diario a leer unas cuantas páginas de un libro o artículo que le inspire.
6. Observe sus pensamientos. Siempre que se dé cuenta que está pensando negativamente, empiece a pensar sobre cosas agradables.
7. Siempre mire lo que ha hecho y no lo que no ha hecho.
8. Haga algo bueno para usted mismo a diario. Puede ser algo pequeño, como comprar un libro, ver su programa favorito de televisión o simplemente dar un paseo por la playa.
9. Haga por lo menos una cosa para hacer feliz a los demás diariamente. Esto puede ser brindar una palabra amable, ayudar a sus colegas, darle su asiento a otra persona en el autobús o darle un pequeño obsequio a un ser querido. Cuando hace feliz a otra persona, usted se siente feliz y después las personas tratan de hacerle feliz a usted.
10. Sonría más a menudo; siempre tenga la expectativa de que será feliz.



Ejercicios para aumentar la felicidad

Flexione su felicidad

Al sonreír usamos desde 5 hasta más de 16 músculos e, al igual que todo músculo, entre más los usamos, más se fortalecen. Los fisicoculturistas moldean su cuerpo de manera que los músculos se vean definidos sin siquiera flexionarlos; de igual forma, mantener la sonrisa saludable ayuda a definir un rostro feliz y expresivo.

La práctica lleva a la perfección

Al estar genuinamente feliz sonreímos con frecuencia y tenemos una actitud optimista ante la vida. Incluso en momentos difíciles genera fortaleza al saber que todo estará bien. No evite afrontar los problemas; más bien, dedíquese a encontrar algo por qué sonreír, incluso en tiempo difíciles. Al principio quizá deba esforzarse, pero una vez que aprenda cómo hacerlo, se dará cuenta de que una sonrisa realmente puede ayudarle cuando el camino se hace difícil.

Sonríase a usted mismo

Practicar su sonrisa podría parecer un tanto obsesivo, pero recuerde que sonreír genera la secreción de endorfinas, mismas que reducen el dolor y aumentan el bienestar. Al igual que el ejercicio provoca que el organismo secrete endorfinas, es posible subirse los ánimos si se sonríe 50 veces seguidas. Haga esto diariamente en la mañana y ¡se asegurará de empezar su día riéndose de su chistosa cara!

La frente en alto

La frase “mantener la frente en alto” encierra beneficios fisiológicos reales. Al estirar el cuello hacia atrás y mirar hacia arriba, se genera una sonrisa natural en los músculos faciales. El yoga incluye gran cantidad de sencillos movimientos que producen este efecto.

Es más fácil que fruncir el ceño

Es cierto: se usan más músculos para fruncir el ceño que para sonreír. Y mientras que una sonrisa aminora el estrés, fruncir el ceño puede aumentarlo. Haga la prueba usted mismo al sentir sus músculos faciales mientras se relajan al formar una sonrisa, permitiendo que la sangre fluya libremente a los vasos sanguíneos. En cambio, fruncir el ceño cansa los músculos faciales, lo cual es una advertencia al cerebro de que es necesario relajarse.

Entre más grande, mejor

Entre más ampliamente se sonríe, mayor es el placer obtenido por la sonrisa. Preste atención a cómo se siente al sonreír ampliamente y sin restricciones, casi llegando hasta la risa y recuerde no restringir su sonrisa cuando se esté divirtiendo.

Beneficios de salud interminables

Aunque seguramente alguna vez se ha reído tanto que la cara le ha dolido, el sonreír y reír están conectados íntimamente y ambos usan músculos que nunca se cansan. En conclusión, sonreír no tiene desventajas: mejora su estado de ánimo, su salud y su apariencia.

