

HEALTH U



Hackensack
Meridian Health

**EL IMPACTO DE LA DIETA
SOBRE EL RIESGO DE SUFRIR
UN ACCIDENTE
CEREBROVASCULAR**

Página 12

**¿LAS BEBIDAS
ENERGIZANTES SON MALAS
PARA EL CORAZÓN?**

Página 18

**SEÑALES DE QUE NECESITA
REDUCIR LA CANTIDAD
DE ENTRENAMIENTO**

Página 21

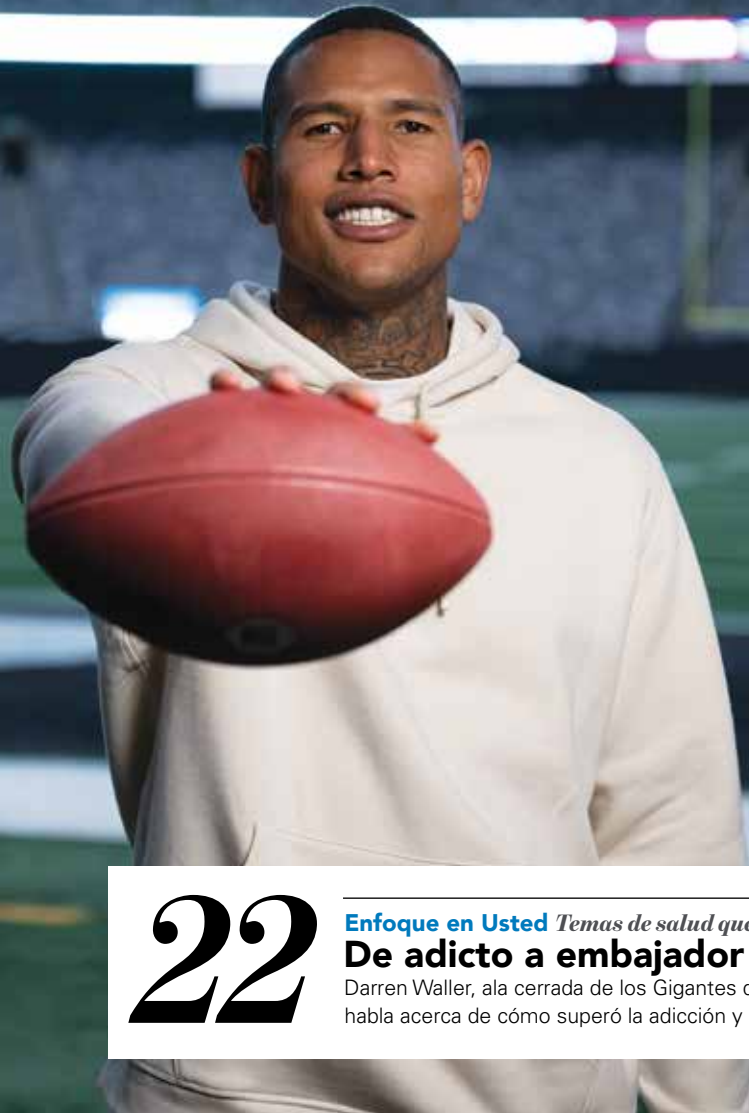
**NEW YORK
ny
GIANTS**

De adicto a embajador

El ala cerrada de los Gigantes de Nueva York, Darren Waller, habla acerca de su travesía hacia una vida saludable.

Página 22

Contenido *Primavera 2024*



22

Enfoque en Usted *Temas de salud que más le interesan*

De adicto a embajador

Darren Waller, ala cerrada de los Gigantes de Nueva York durante la temporada 2023, habla acerca de cómo superó la adicción y progresa hacia su recuperación.

HEALTH **U**

INFORMACIÓN
EXCLUSIVA EN
LÍNEA



¿Los latidos cardíacos rápidos pueden ser una señal de un problema grave? Conozca todo lo que debe saber en HMHforU.org/FastHeartbeat.



¿Los juguetes ruidosos y los auriculares provocan pérdida de audición en los niños pequeños? Averigüelo en HMHforU.org/KidsHearingLoss.



04 **Hola. Bienvenido a esta edición de HealthU**
Un mensaje de Robert C. Garrett, miembro de FACHE, Director general de Hackensack Meridian Health.

Bienestar para Usted *Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable*

05 **Estírese**
Además: El poder sanador de la música | ¿Es adicto a los alimentos procesados? | Receta de ensalada de cintas de calabacín | ¿Qué está de moda?

Enfoque del médico

10 **Conozca a Michael Kuo, M.D.**
Médico de atención primaria en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—Clark.

Enfoque en Usted *Temas de salud que más le interesan*

12 **El impacto de la dieta sobre el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular**
Conozca qué alimentos pueden aumentar su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y cuáles pueden contribuir a reducirlo. Además: Un accionar rápido ayuda a que un hombre se recupere luego de un accidente cerebrovascular.

14 **En las profundidades**
La estimulación cerebral profunda brinda una nueva esperanza para las personas con enfermedad de Parkinson.

15 **En casa o en el hospital**
Colonoscopia versus prueba de detección en el hogar: ¿Cuál de estas pruebas es la adecuada para usted?

16 **Diario del éxito**
Mantener un registro de sus hábitos alimentarios, el ejercicio que hace y su peso puede ayudarlo a mantenerse encaminado. Además: Cómo usar los medicamentos para la pérdida de peso de forma segura.

18 **Una dosis de energía**
¿Las bebidas energizantes son malas para el corazón? Además: Nueve consejos para mantener su corazón sano a medida que envejece.

20 **Ejercicio en el gimnasio o al aire libre**
No hay un único enfoque a la hora de elegir dónde entrenar. Además: Señales de que puede estar entrenando demasiado.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

24 **Su calendario para la primavera 2024**
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

26 **Cerrar la brecha**
Una iniciativa en el centro médico universitario JFK University Medical Center ofrece ferias, exámenes y programas de salud a la comunidad del sur de Asia.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

27 **Identifique las señales**
¿Conoce cuáles son las señales de un accidente cerebrovascular? Complete nuestro cuestionario para averiguarlo.

En la portada: fotografía por Jackie Konstedt



¿Tiene dolor de espalda? Descubra si las inyecciones epidurales de esteroides podrían ayudarlo a encontrar alivio: [HMHforU.org/BackInjection](https://www.hmhforu.org/BackInjection).

Sintonice nuestro podcast de HealthU. Para obtener más detalles, visite [HMHforU.org/Podcast](https://www.hmhforu.org/Podcast).



Visite [HMHforU.org](https://www.hmhforu.org) para conocer estas historias y obtener mucha más información sobre la salud.

HealthU fue galardonada con el premio Content Marketing Awards (Marketing de Contenidos) 2023 por ser el mejor programa de marketing de contenidos en atención médica, y también recibió el premio Platino de Hermes Creative 2023 y APEX 2022.



Cambio de narrativa

Estamos a solo unos meses de los Juegos Olímpicos de Verano de 2024, cuando todos se maravillarán con la fuerza, habilidad y resistencia de los mejores atletas del mundo. Lo que no siempre reconocemos o vemos en nuestras pantallas son las dificultades de salud mental por las que a veces atraviesan estos atletas que compiten al más alto nivel.

No son solo los atletas olímpicos los que corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental o adicción. Los atletas profesionales de todos los deportes (fútbol americano, béisbol, baloncesto, fútbol y todos los demás deportes) están cambiando la narrativa en lo que respecta a su salud mental.

Uno de estos atletas increíbles es Darren Waller; un ala cerrada de los Gigantes de Nueva York, que se vio afectado por la adicción y tuvo una sobredosis casi fatal antes de cambiar su vida. Estamos orgullosos de asociarnos con Darren en sus esfuerzos por ayudar a otras personas afectadas por el uso de sustancias o los problemas de salud mental.

Darren se unió al equipo como nuestro nuevo Embajador de Salud y nos comparte su experiencia con valentía en la nota de la portada de esta edición. Si está enfrentando problemas de salud mental o adicción, esperamos que su historia le ayude a darse cuenta de que no está solo y que hay recursos disponibles.

En Hackensack Meridian Health, ofrecemos una gama integral de servicios de salud conductual, desde tratamientos de salud mental y adicciones para pacientes hospitalizados y ambulatorios hasta atención de salud mental de emergencia sin cita previa. Obtenga más información en [HMHforU.org/BehavioralHealth](https://www.hmhforu.org/BehavioralHealth).



Para relajarse y controlar el estrés, Bob disfruta de los paseos con su amado perro, Mallomar.

En esta edición, también proporcionamos recursos que puede utilizar como apoyo a su salud mental, para ayudarlo a controlar el estrés y afrontar las dificultades de la vida. En la página 6, nuestro musicoterapeuta Zach Fischer explica de qué forma la musicoterapia puede elevar el estado de ánimo, mejorar la comunicación y reducir la ansiedad.

La jardinería es otra actividad que puede traer cambios positivos a nuestra salud mental. Ahora que el clima está cambiando es el momento perfecto para poner manos en la tierra. ¿Nunca antes había realizado trabajos de jardinería? En la página 11, puede encontrar algunos consejos para comenzar:

Ya sea que aproveche los recursos profesionales de salud conductual, se una a una red de apoyo, participe en actividades terapéuticas y relajantes o simplemente hable acerca de cómo se siente con personas de su confianza, esperamos que en esta primavera pueda darle prioridad a su salud mental. 🌱

Robert C. Garrett, miembro de FACHE, director general
Hackensack Meridian Health



Presidente Keith Banks **Director general** Robert C. Garrett, FACHE
Asesor médico William Oser, M.D.
Equipo de producción Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón, Katie Woehner
Editorial y servicios creativos Donovan Foote, Jenna Grundtner, Michelle Jackson, GLC

Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de *marketing* y comunicaciones de Hackensack Meridian Health. Envíe todas sus consultas e ideas a HealthU@hmn.org.
© 2024 Hackensack Meridian Health. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

EN ESTA SECCIÓN

- 6 El poder sanador de la música
- 7 ¿Es adicto a los alimentos procesados?
- 7 Receta de ensalada de cintas de calabacín

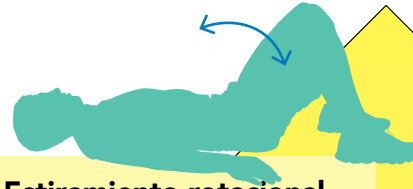
Estírese

Nuestro experto ofrece tres estiramientos útiles para aliviar el dolor de espalda.

El dolor lumbar puede ser uno de los dolores más frustrantes que pueda sentir. **Craig Van Dien, M.D.**, especialista en medicina física y rehabilitación del instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute** en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, comparte tres estiramientos que pueden ayudarlo a encontrar un poco de alivio.

Para lograr un alivio inmediato del dolor, pruebe con compresas frías o calientes o analgésicos antiinflamatorios de venta libre. "Fortalecer y elongar el torso también ayuda a reducir el dolor. Para ello, hay muchos ejercicios que puede hacer en casa", dice el Dr. Van Dien.

Recuerde siempre respirar mientras hace ejercicio y no se apresure. Estos ejercicios están diseñados para relajar el cuerpo.



Estiramiento rotacional de la espalda baja

- 1 Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies en el suelo.
- 2 Manteniendo los hombros apoyados en el suelo, gire las rodillas hacia un lado y mantenga la posición durante cinco a 10 segundos.
- 3 Regrese a la posición inicial y repita del otro lado.
- 4 Repita estos estiramientos dos o tres veces al día.



Estiramiento de la Figura 4 en posición de sentado

- 1 Sentado en un taburete o silla, cruce la pierna derecha sobre la izquierda.
- 2 Apoye el tobillo izquierdo contra la parte exterior de la rodilla derecha.
- 3 Inclínese hacia adelante para sentir un estiramiento y mantenga la posición durante 10 segundos.
- 4 Repita en el lado opuesto.
- 5 Repita el ejercicio de tres a cinco veces de cada lado, dos veces al día.

Estiramiento del gato

- 1 Con las manos y las rodillas en el suelo, arquee lentamente la espalda y levante el abdomen.
- 2 Baje lentamente la espalda y deje que el abdomen se hunda.
- 3 Regrese a la posición inicial y repita de tres a cinco veces, dos veces al día.



Craig Van Dien, M.D.

Especialista de medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Edison

En línea

Obtenga más consejos para ejercitarse en HMHforU.org/Exercise.



El poder sanador de la música

Las investigaciones muestran que la musicoterapia puede tener una influencia positiva sobre la salud física y mental. Aquí explicamos de qué forma la música puede sanar.

¿Alguna vez se ha sentido mal, pero su ánimo mejora al escuchar su canción favorita? Los musicoterapeutas reconocen el poder que tiene la música para ayudar a los pacientes a mejorar su salud.

La musicoterapia, un campo de estudio basado en evidencia, utiliza la música para mejorar los desenlaces de los pacientes. Las investigaciones muestran que la musicoterapia puede influir en la salud física y mental. "La música es una compañía para las personas que se encuentran en un viaje hacia la introspección", afirma el musicoterapeuta de la clínica **Carrier Clinic, Zachary D. Fischer, Ph.D., MT-BC**. "Es una manera rentable y eficiente de ayudar a la gente. Tiene la capacidad de transformar nuestra salud mental, emocional e incluso física".

Uso de la música para fines terapéuticos

Los médicos derivan a ciertos pacientes a la musicoterapia cuando pueden beneficiarse del tratamiento.

La musicoterapia puede ser beneficiosa para personas con:

- ▶ Dolor crónico
- ▶ Discapacidades de aprendizaje
- ▶ Discapacidades físicas
- ▶ Trastorno del espectro autista
- ▶ Trastorno por uso de sustancias
- ▶ Accidente cerebrovascular
- ▶ Lesión cerebral traumática
- ▶ Enfermedad de Parkinson
- ▶ Demencia
- ▶ Ansiedad

Durante una sesión con un musicoterapeuta, es posible que le pregunte sobre sus preferencias musicales. Ellos determinarán qué tratamiento necesita en función de su diagnóstico y gustos musicales.

Durante las sesiones de musicoterapia, los pacientes pueden:

- ▶ Escuchar música
- ▶ Moverse al ritmo de la música
- ▶ Tocar instrumentos musicales
- ▶ Cantar
- ▶ Componer canciones con la ayuda del musicoterapeuta
- ▶ Improvisar musicalmente
- ▶ Hablar sobre la música que escuchan

¿Cómo puede sanar la musicoterapia?

Presentamos cinco beneficios de usar la música como herramienta de sanación.

1 **Nos conecta con nuestras emociones.**
La música tiene un impacto profundo en nuestro estado emocional. "Cuando las personas son hospitalizadas o les diagnostican una enfermedad mental, a menudo internalizan estereotipos y mensajes negativos asociados con sus afecciones. La musicoterapia proporciona un espacio seguro donde los pacientes pueden trabajar juntos para revelar experiencias auténticas, desafiando y desmantelando así estos estigmas tan dañinos", explica el Dr. Fischer.

2 **Mejora el estado de ánimo y aumenta la positividad.**
Escuchar melodías alegres y estimulantes se ha relacionado con un aumento de los niveles de dopamina en el cerebro, lo que mejora el estado de ánimo y brinda una sensación de alegría. "Incorporar música con un tono positivo puede crear un ambiente estimulante y fomentar un sentido de esperanza y optimismo en las personas que enfrentan circunstancias difíciles", dice el Dr. Fischer.

3 **Mejora la comunicación y la expresión.**
Para algunos pacientes, la comunicación verbal puede ser un desafío, pero la música proporciona un medio de expresión alternativo. "Participar en actividades de creación musical puede mejorar la comunicación y las habilidades sociales, especialmente en personas con autismo o trastornos de ansiedad social", explica el Dr. Fischer.

4 **Reduce la ansiedad y crea un ambiente relajante.**
Los estudios han demostrado que la musicoterapia es una herramienta poderosa para reducir la ansiedad y la distorsión temporal. La musicoterapia ambiental implica la creación de un paisaje sonoro para suavizar la hostilidad de los espacios clínicos.

5 **Es rentable y eficiente.**
Como una práctica terapéutica, la música fue una parte integral de la historia de la humanidad. La musicoterapia es una forma rentable y eficiente de ayudar a las personas en sus caminos hacia la sanación. A diferencia de las terapias convencionales, la musicoterapia no requiere equipos costosos y puede adaptarse a diversos entornos.

No todo el mundo necesita musicoterapia, pero casi todo el mundo puede beneficiarse de interactuar con la música. "La música tiene la capacidad innata de tocar nuestras almas y facilitar la sanación. Todo lo que tenemos que hacer es abrir nuestro corazón a su melodía", afirma el Dr. Fischer.

Encuentre un especialista en salud conductual cerca de su casa en [HMHforU.org/BehavioralHealthDoc](https://www.HMHforU.org/BehavioralHealthDoc).

¿Soy adicto a los alimentos procesados?

Si se ha visto escurriendo en el fondo de una bolsa vacía de patatas fritas o aferrándose a los restos de un paquete de galletas, es posible que se haya preguntado: "¿Soy adicto a los refrigerios?"

Brian Fertig, M.D., endocrinólogo en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, explica de qué forma los alimentos ultraprocesados (como galletas, pasteles, patatas fritas y comidas congeladas) pueden afectar el cerebro y la salud en general.

"Es posible que algunos alimentos puedan tener una respuesta cerebral similar a la que tienen las personas ante otras sustancias adictivas", explica el Dr. Fertig. "Cuando come alimentos ultraprocesados que son azucarados, grasos o salados, la dopamina en su cerebro puede cambiar. La dopamina es un neurotransmisor que le dice al cerebro: 'Esto se siente bien, hagámoslo de nuevo'".

Una dieta rica en grasas, sodio y azúcar puede provocar una serie de problemas de salud, incluido un mayor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, obesidad, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

¿Cómo saber si podría ser adicto a los alimentos procesados?

Si tiene dificultades para moderar su consumo de alimentos, hágase estas preguntas:

- ▶ ¿Está comiendo más de lo previsto?
- ▶ ¿Está comiendo incluso cuando no tiene hambre?
- ▶ ¿Comer en exceso lo hace sentir mal?
- ▶ ¿Sus hábitos alimentarios han afectado sus relaciones o responsabilidades?

Si cree que es adicto a los alimentos procesados

Si cree que podría ser adicto a los alimentos procesados, el Dr. Fertig sugiere que trabaje con un nutricionista que pueda evaluar mejor su alimentación y lo ayude a realizar cambios positivos. Los grupos de apoyo para una alimentación saludable, como Overeaters Anonymous, pueden ser otro paso útil.



Brian Fertig, M.D.

Endocrinólogo

800-822-8905

Piscataway

Obtenga consejos para una alimentación saludable en [HMHforU.org/HealthyEating](https://www.HMHforU.org/HealthyEating).



Ensalada de cintas de calabacín

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1 calabacín grande
- 1½ tazas de tomates Cherry, cortados por la mitad
- ¼ taza de albahaca fresca, cortada fina
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ¼ cucharadita de sal y pimienta

● En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Justo antes de servir, vierta sobre las cintas y revuelva.

Información nutricional

Por ración: 90 calorías, 2 g de proteína, 7 g de carbohidratos (2 g de fibra), 7 g de grasas (1 g saturadas, 6 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 161 mg de sodio

Preparación

- 1 Con un pelador de verduras, corte los calabacines a lo largo para obtener cintas parecidas a la lasaña. Continúe hasta llegar a las semillas en el centro, para obtener aproximadamente 3 tazas de cintas.
- 2 Coloque las cintas en un tazón grande. Agregue los tomates y la albahaca.

Cocina condimentada

Deseche la piel más dura de los calabacines más grandes. Los calabacines más pequeños y tiernos pueden cocinarse con la piel. Duplique la receta y llévela a su próxima reunión de amigos. Para agregar más color, también puede usar calabaza amarilla.

Obtenga más recetas y consejos para una alimentación saludable en [HMHforU.org/HealthyEating](https://www.HMHforU.org/HealthyEating).



¿Es seguro desintoxicarse del alcohol en casa?

Ram Mahato, M.D., afirma:

En lugar de desintoxicarse en casa, la mayoría de los especialistas en medicina de adicciones recomiendan recibir atención hospitalaria supervisada por un médico.

Durante la desintoxicación, se elimina todo el alcohol o las drogas del cuerpo. Si usted es adicto al alcohol, puede experimentar síntomas de abstinencia que pueden durar desde unos pocos días hasta algunas semanas. Estos síntomas pueden incluir:

- ▶ Irritabilidad o agitación
- ▶ Ansiedad
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Mareos
- ▶ Vómitos
- ▶ Diarrea
- ▶ Dolor muscular, debilidad o temblor
- ▶ Náuseas
- ▶ Sudor
- ▶ Insomnio
- ▶ Convulsiones
- ▶ Alucinaciones visuales o auditivas, como voces amenazantes
- ▶ Alucinaciones táctiles (como insectos que se arrastran por la piel)
- ▶ Sueños o pesadillas aterradoras y vívidas

Desintoxicarse en casa sin supervisión médica puede ser riesgoso porque, si tiene síntomas de abstinencia graves o una emergencia médica, no habrá nadie allí para controlarlos. Lo mejor es estar en un entorno seguro y supervisado al comenzar su recuperación.

Si usted o un ser querido necesita un tratamiento de desintoxicación, no dude en buscar ayuda. Los profesionales clínicos están aquí para ayudarlo a desintoxicarse de forma segura y exitosa.



Ram Mahato, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Edison

Obtenga más información en [HMHforU.org/Detox/](https://www.HMHforU.org/Detox/)

¿Cómo puedo aliviar mis alergias esta primavera?

Robert Lebovics, M.D., sostiene:

Si cree que tiene alergia al polen, consulte a un alergista antes de que comience la temporada de polen. Una vez que determinen qué alérgenos causan una reacción en su cuerpo, podrán ayudarlo a formular un plan para combatir la temporada de alergias de primavera.

Siga estas recomendaciones para controlar las alergias esta primavera:

1 *Controle la cantidad de polen y permanezca en espacios cerrados los días en los que haya niveles elevados de polen.*

2 *Use anteojos de sol o un sombrero de ala ancha cuando esté al aire libre para evitar que el polen entre en contacto con los ojos.*

3 *Mantenga cerradas las ventanas de su casa y automóvil durante la temporada de polen, y use aire acondicionado o ventiladores según sea necesario para refrescarse.*

4 *Coloque un filtro HEPA en su unidad de aire acondicionado para reducir aún más la exposición al polen mientras se encuentre en espacios cerrados.*

5 *Dúchese y cámbiese la ropa después de estar al aire libre, especialmente antes de acostarse.*

6 *Seque la ropa en espacios cerrados en lugar de al aire libre, o use una secadora de ropa.*

7 *Minimice el contacto físico con mascotas que pasan mucho tiempo al aire libre durante la temporada de polen.*

8 *Use un instrumento de lavado nasal neti pot neti para quitar el polen de su nariz.*

9 *Salga al aire libre después de una lluvia fuerte, cuando el polen haya desaparecido del aire.*

10 *Si tiene que pasar tiempo al aire libre en un día con un alto contenido de polen, use una mascarilla N95, una mascarilla KN95, una mascarilla KF94 o una mascarilla quirúrgica, especialmente si va a trabajar en el jardín o a dar una caminata por el bosque.*



Robert Lebovics, M.D.

Otorrinolaringólogo

800-822-8905

Edison

Obtenga más información en [HMHforU.org/SpringAllergies/](https://www.HMHforU.org/SpringAllergies/)

¿Por qué siento mis oídos tapados?

Virginia Gural-Toth, AuD, CCC-A, explica:

Hay varias causas frecuentes por las que los oídos se tapan y obtener alivio depende de identificar qué está causando esa sensación de obstrucción.

Cerumen acumulado

Si sus oídos están llenos de cerumen, a menudo pueden sentirse obstruidos y, a veces, la acumulación de cerumen puede ser difícil de eliminar. Las gotas de venta libre pueden ayudar, pero si el cerumen no sale en uno o dos días, hable con su médico. Nunca intente quitar el cerumen con un hisopo de algodón.



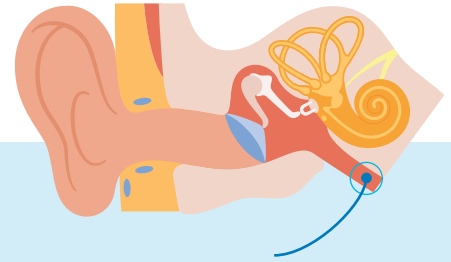
COVID-19

Aunque no hay muchos estudios sobre el COVID-19 y la pérdida auditiva, cualquier infección de las vías respiratorias superiores, incluido el COVID-19, puede provocar una sensación de obstrucción en los oídos debido a la inflamación y acumulación de líquido.



Pérdida de la audición

A veces, la pérdida de la audición puede sentirse como una sensación de obstrucción. Si siente que sus oídos están obstruidos sin una causa obvia, hable con su médico de atención primaria sobre la posibilidad de hacerse un examen de audición. A veces puede ser una pérdida de la audición relacionada con la edad o el ruido, pero también puede deberse a otra afección.



Disfunción de la trompa de Eustaquio

La disfunción de la trompa de Eustaquio ocurre cuando la trompa de Eustaquio, que conecta el oído medio con la parte posterior de la garganta, no se abre ni se cierra correctamente. Cuando la trompa de Eustaquio no se abre y cierra de forma correcta, puede causar esa sensación de obstrucción.

Las infecciones de los senos nasales o del oído, las alergias y otros virus respiratorios, todos los cuales pueden causar inflamación y líquido en el oído, son causas frecuentes de disfunción de la trompa de Eustaquio. Si cree que sus oídos están tapados debido a una enfermedad respiratoria, su médico puede recomendarle medicamentos de venta libre para reducir la acumulación de líquido e inflamación.

Si sus oídos continúan tapados incluso después del tratamiento en el hogar, hable con su proveedor de atención primaria sobre sus síntomas.

Obtenga más información en [HMHforU.org/CloggedEars](https://www.HMHforU.org/CloggedEars).

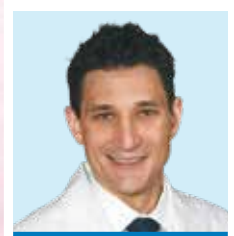
¿Por qué mi orina es turbia?

Michael Lasser, M.D., FACS, explica:

El color y la consistencia de la orina pueden indicar una sorprendente cantidad de cosas acerca de su cuerpo, incluido su nivel de hidratación, lo que ha comido recientemente e incluso qué medicamentos está tomando. En general, la orina turbia suele ser inofensiva. Pero si es recurrente, podría ser un indicio de una afección médica:

- ▶ **Preeclampsia en mujeres embarazadas.** Si está embarazada, la orina turbia puede ser un síntoma de flujo vaginal, infección o incluso preeclampsia. La preeclampsia es una afección que puede causar presión arterial alta o hacer que los órganos no funcionen correctamente, lo que genera peligro tanto para la madre como para el feto.
- ▶ **Ciertas afecciones renales y enfermedades crónicas.** La orina turbia puede ser un signo de varias afecciones, como diabetes, infección del tracto urinario, enfermedades de transmisión sexual, enfermedad renal o cálculos renales.

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su médico lo antes posible. Ante cualquier cambio en la orina que dure más de dos días, hable con su médico para determinar la causa.



Michael Lasser, M.D.,
FACS

Urólogo

800-822-8905

Edison y Old Bridge

Obtenga más información en [HMHforU.org/UrineColor](https://www.HMHforU.org/UrineColor).

Enfoque del médico

MICHAEL KUO, M.D.

Médico de atención primaria

Hackensack Meridian Medical Group
Primary Care—Clark

Cuando Michael Kuo, M.D., era niño, no le costó imaginar su futuro como médico de atención primaria. En Taiwán, su padre y otros cuantos miembros de su familia eran médicos.

“Eso ya me dio una sólida formación en medicina”, cuenta el Dr. Kuo, que habla mandarín, chino e inglés. “La biología era mi principal interés y en casa solía tener muchas mascotas de las que aprendí mucho. Soy muy bueno cuidando a los demás, por eso sentí que la medicina debía ser mi elección”.

Dice que es muy importante tratar de evitar que los pacientes padezcan enfermedades en primer lugar, y pone especial atención en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas como la hipertensión (presión arterial alta), el colesterol alto y la diabetes.

“En la actualidad, gran parte de la población estadounidense se ve afectada por problemas cardiovasculares principalmente a causa de esas tres enfermedades”, afirma el Dr. Kuo. “Intento que mis pacientes sean más proactivos con respecto a su salud. Si no la toman en serio, es posible que enfrenen más complicaciones en el futuro. Cuando los aconsejo sobre su salud, realmente espero que me escuchen y tomen las decisiones informadas correctas para su propia salud basándose en la información que les proporcioné. Una de mis mayores alegrías es ver a mis pacientes hacer avances en su salud sobre la base de las decisiones que tomamos juntos”.

El Dr. Kuo utiliza el mismo enfoque amable y persuasivo con sus dos hijas. “No quiero ser un padre que les diga a sus hijos: ‘Debes ser esto cuando seas grande’. Quiero que ellas decidan lo que les gusta y hagan lo que las haga felices”, afirma.



Michael Kuo, M.D., tiene una colección de más de 1,000 discos y dice que los ha escuchado todos.

¿Tiene algún talento especial o pasatiempos?

Me encanta la música. Antes solía tocar más el piano. Empecé a tocarlo cuando estaba en primer grado y practicaba dos horas al día. Mi profesor era de Julliard, por lo que mis padres soñaban con que yo fuera concertista de piano. Tengo una enorme colección de discos de vinilo, desde jazz hasta música clásica, pop y rock. Llevo 20 años coleccionando discos (más de 1,000 álbumes) y sí, los escucho todos. Mi favorito son los *Nocturnos* de Chopin.

¿Qué hace para desconectarse?

Disfruto de muchas cosas. Me encantan los deportes y la fotografía. Hago jardinería y cultivo muchas peonías, una

planta con flores, porque son bastante fáciles y vienen en diferentes variedades. Intento cultivar hortalizas, pero no siempre tengo éxito. También me gusta leer. Leo muchas cosas en línea, incluidas varias revistas médicas y *The New York Times*.

Si alguien le dijera que en este momento hay dos boletos de avión esperándolo en el Aeropuerto Internacional de Newark, ¿a dónde iría?

Tendría que ser Ruanda para ver a los gorilas en el bosque de las tierras bajas. Me adentraría en el bosque y los vería de cerca porque me fascinan. Son tan majestuosos. 🌿

Para programar una cita con el Dr. Kuo o un médico cerca de su casa, llame al **800-822-8905** o visite **HMHforU.org/FindADoc**.

Enfoque en Usted

Temas de salud que más le interesan

Manos a la tierra

La jardinería tiene muchos efectos positivos sobre la salud mental, desde reducir el estrés y la ansiedad hasta promover la relajación y mejorar la confianza. Estos cuatro consejos pueden ayudarlo a empezar si nunca antes ha hecho jardinería.

Comience de a poco. Considere la posibilidad de utilizar un pequeño cantero elevado o maceta que pueda llenarse fácilmente con tierra de buena calidad.

Agregue solo un cantero o maceta a la vez y vaya aumentando a medida que esté listo.

Encuentre el lugar correcto. Asegúrese de que la ubicación del cantero elevado o maceta tenga fácil acceso al agua, ya sea que esté dentro de la distancia cubierta por su manguera o dentro del alcance de un aspersor. También es importante que la ubicación garantice entre seis y ocho horas de luz solar al día.

Elija productos que sean fáciles de cultivar. Algunos de los productos más sencillos de cultivar son calabazas, tomates, pepinos, lechugas y calabacines.

Siga una guía o calendario de plantación local.

Para asegurarse de estar plantando en el momento adecuado para su área y conocer las consideraciones únicas del cultivo local, hable con amigos o familiares locales que se dediquen a la jardinería, solicite orientación en un centro de jardinería cercano o busque recursos locales en línea.

Para obtener más consejos para llevar un estilo de vida saludable, visite [HMHforU.org/HealthyLiving](https://www.HMHforU.org/HealthyLiving).

La relación entre la dieta y los accidentes cerebrovasculares

¿Lo que comemos afecta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular? Nuestro experto nos informa.



¿Qué alimentos aumentan el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

Algunos alimentos básicos de la dieta estadounidense estándar son ricos en grasas o pobres en nutrientes. Cuando se consumen con regularidad, pueden aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular:

Estos alimentos incluyen:

- ▶ **Carne**, incluida la carne roja y la carne procesada, que tienen un alto contenido de grasas saturadas (pueden elevar los niveles de colesterol y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, lo que aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular).
- ▶ **Productos lácteos enteros**, incluidos la mantequilla y el queso, que tienen un alto contenido de grasas saturadas.
- ▶ **Dulces azucarados**, por ejemplo refrescos, bebidas energéticas, galletitas, pasteles y golosinas (afectan los niveles de azúcar en sangre y pueden provocar diabetes, lo que aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular).
- ▶ **Alimentos con alto contenido de sal**, por ejemplo patatas fritas, pretzels y muchos alimentos procesados (la sal puede elevar los niveles de presión arterial, aumentando el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular).

¿Qué alimentos reducen el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

Seguir una dieta rica en nutrientes y a base de plantas puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Las frutas, verduras, frutos secos y otros alimentos contienen importantes vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables.

Para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, incorpore estos alimentos en su dieta:

- ▶ Frutas y verduras ricas en fibra en una variedad de colores
- ▶ Frijoles, que son bajos en grasa, ricos en fibra y ricos en nutrientes
- ▶ Cereales integrales en lugar de alimentos elaborados con harina blanca
- ▶ Frutos secos y semillas, que contienen grasas saludables y fibra
- ▶ Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- ▶ Pescados o mariscos
- ▶ Aceite de oliva y otras grasas monoinsaturadas saludables
- ▶ Agua en lugar de refrescos o bebidas azucaradas 🌿

“La dieta juega un papel importante en nuestra salud general. Los alimentos y bebidas que consumimos pueden aumentar o disminuir nuestro riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular”, explica **Spozhmy Panezai, M.D.**, directora del Centro Integral de Accidentes Cerebrovasculares del instituto de neurociencia Hackensack Meridian Neuroscience Institute en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Es importante prestar atención a los alimentos que comemos, junto con otros hábitos del estilo de vida, para reducir el riesgo de desarrollar un accidente cerebrovascular y enfermedad cardiovascular”.



Spozhmy Panezai, M.D.

Neuróloga

800-822-8905

Edison

En línea

Para obtener más consejos sobre una alimentación más saludable, visite [HMHforU.org/HealthyEating](https://www.hmhforu.org/HealthyEating).

Justo a tiempo



El tratamiento rápido para accidentes cerebrovasculares del centro médico universitario JFK University Medical Center no solo permitió que Glenn Williams sobreviviera, sino también que progrese.

En la mañana del 26 de octubre de 2023, Glenn Williams, de 48 años, se despertó y se estiró para apagar de alarma de su teléfono. Al intentar hacerlo, se cayó de la cama y no pudo levantarse. Su esposa, Shellon, vino a ayudarlo e inmediatamente supo que algo andaba mal.

"Normalmente puedo hacer flexiones. Pero ni siquiera podía levantarme del suelo", recuerda Glenn, que vive en Plainfield, Nueva Jersey.

Tenía debilidad en la cara, un brazo y una pierna en un lado del cuerpo. Afortunadamente, Shellon sabía que estos eran síntomas clásicos de un accidente cerebrovascular y llamó al 911. Glenn fue llevado al centro médico universitario **JFK University Medical Center**, donde le diagnosticaron un accidente cerebrovascular isquémico causado por una oclusión (bloqueo) de un vaso importante de la arteria cerebral media. Se sometió a una trombectomía endovascular, una cirugía mínimamente invasiva para eliminar el coágulo de sangre en su cerebro.

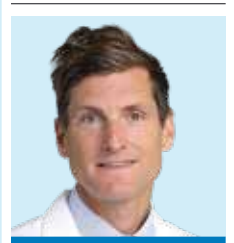
Cuando el tiempo es crucial

El caso de Glenn fue único porque se trataba de un hombre joven y sano fuera del rango de edad típico para sufrir un accidente cerebrovascular, explica **Brian Jankowitz, M.D.**, neurocirujano cerebrovascular del instituto de neurociencia Hackensack Meridian Neuroscience Institute en JFK. "Muchos no creen que una persona de 48 años pueda sufrir un accidente cerebrovascular debilitante", afirma el Dr. Jankowitz. "Pero el accidente cerebrovascular no discrimina".

"Cada minuto cuenta" es una frase frecuentemente utilizada en referencia a los accidentes cerebrovasculares, con la intención de enfatizar la importancia de la acción rápida. Según los Institutos Nacionales de Salud, una persona pierde 1.9 millones de neuronas, o células cerebrales, por cada minuto que sufre un accidente cerebrovascular.

El tiempo transcurrido entre que Glenn llegó al hospital y se completó la trombectomía fue de solo 55 minutos,

Glenn Williams se siente agradecido de poder pasar tiempo de calidad con su esposa, Shellon, y su hijo, Gabriel, después de recibir un exitoso tratamiento para el accidente cerebrovascular.



Brian Jankowitz, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Edison

afirma el Dr. Jankowitz. Este tiempo supera los estándares nacionales para realizar tratamientos endovasculares. Este accionar rápido fue crucial. "Se salvó la vida porque su esposa estaba a su lado, reconoció los síntomas rápidamente y llamó al 911", dice el Dr. Jankowitz.

Volver por completo después del tratamiento

Los servicios médicos de emergencia le dieron a Glenn la posibilidad de elegir entre el JFK y otro hospital cercano. Glenn eligió a JFK porque estaba más cerca de su casa y no podría estar más feliz con su decisión. El JFK es un centro integral para la atención de accidentes cerebrovasculares certificado por la Comisión Conjunta, lo que significa que el hospital tiene capacidades específicas para recibir y tratar los casos de accidentes cerebrovasculares más complejos.

En este punto, Glenn puede decir con orgullo que no tiene efectos secundarios a largo plazo. "Si alguien me dijera que tuve un accidente cerebrovascular, no lo creería porque no perdí ninguno de mis sentidos ni mis habilidades, nada de nada", afirma.

El Dr. Jankowitz añade: "En la actualidad, Glenn puede hacer todo lo que quiera, que no es lo normal después de una trombectomía. Esto solo ocurre en aproximadamente uno de cada 100 pacientes".

Glenn todavía puede trabajar (lo que a menudo incluye caminar seis millas por día), tocar la guitarra, hacer ejercicio, trabajar en el jardín y pasar tiempo con su hijo Gabriel de 9 años. "Tuve suerte de haber sobrevivido y recibir atención a tiempo", dice Glenn. "Mi visión de la vida es un poco diferente ahora".

Conozca su riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular. Pida una cita para realizarse un **AngioScreen®** cerca de su casa: [HMHforU.org/AngioScreenEvent/](https://www.HMHforU.org/AngioScreenEvent/)

NEUROLOGÍA

En las profundidades

La estimulación cerebral profunda brinda una nueva esperanza para los pacientes con Parkinson. Aquí está todo lo que debe saber.

Las personas que tienen Parkinson suelen experimentar temblores, rigidez y movimientos involuntarios, y los medicamentos no siempre ayudan. Sin embargo, un tratamiento llamado estimulación cerebral profunda (ECP) ofrece esperanza.

¿Qué es la estimulación cerebral profunda?

“La estimulación cerebral profunda es un tratamiento para pacientes seleccionados en el que un cirujano implanta electrodos en partes específicas del cerebro”, explica **Tasneem Peeraully, M.D.**, neuróloga especialista en trastornos del movimiento del instituto de neurociencia Hackensack Meridian Neuroscience Institute en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

Estos electrodos están conectados a un generador implantado debajo de la piel del pecho cerca de la clavícula. Luego, un neurólogo especialista en trastornos del movimiento puede manipular de forma remota la electricidad que pasa a través de los electrodos en el cerebro para reducir los síntomas motores del Parkinson, como la rigidez, los movimientos lentos y los temblores.

¿Quién debería considerar la estimulación cerebral profunda?

Algunos pacientes con Parkinson con temblores incontrolables pueden beneficiarse de la estimulación cerebral profunda cuando:

- ▶ Los medicamentos no son eficaces para controlar el temblor.
- ▶ El efecto de los medicamentos desaparece mucho antes de la siguiente dosis.
- ▶ Los medicamentos están provocando efectos secundarios perjudiciales.

“La estimulación cerebral profunda no es ideal para los pacientes con deterioro cognitivo, problemas psicológicos no tratados o problemas que no están relacionados con el área motora”, explica la neurocirujana **Vanessa C. Milano, M.D.**, y añade que la estimulación cerebral profunda no puede ayudar con todos los síntomas del Parkinson. “En caso de algunos pacientes con Parkinson, los síntomas principales pueden ser problemas con la memoria o el habla. Desafortunadamente, la estimulación cerebral profunda no ayuda con estos síntomas. Sin embargo, a través de investigaciones y experiencias de primera mano, he visto mejoras en el sueño, el dolor y el estado de ánimo en pacientes que se han sometido a estimulación cerebral profunda por sus temblores, movimientos lentos o rigidez”.

La estimulación cerebral profunda, ¿funciona?

El Parkinson es un trastorno progresivo y la estimulación cerebral profunda no detendrá por completo la enfermedad. Si bien la estimulación cerebral profunda no pretende reemplazar a los medicamentos, muchas personas experimentan una reducción en la cantidad de medicamentos que necesitan para controlar el Parkinson.

“La estimulación cerebral profunda no es una cura, pero ayuda a mejorar la calidad de vida al permitir que los pacientes realicen sus actividades diarias más fácilmente e incluso retomen algunos de los pasatiempos que disfrutaban antes de recibir el diagnóstico”, afirma la Dra. Milano. 🌀



Tasneem Peeraully, M.D.

Neuróloga especialista en trastornos del movimiento

800-822-8905

Edison



Vanessa C. Milano, M.D.

Neurocirujana

800-822-8905

Edison y Holmdel

En línea

Encuentre un especialista en enfermedad de Parkinson cerca de su casa en [HMHforU.org/ParkinsonsDoc](https://www.hmhforu.org/ParkinsonsDoc).

En casa o en el hospital

Colonoscopia versus prueba de detección en el hogar: ¿Cuál de estas pruebas es la adecuada para usted? Nuestro experto brinda información sobre el tema.

El cáncer de colon es una de las principales causas de muerte relacionada con el cáncer en los Estados Unidos. Esto es todo lo que debe saber sobre las opciones de detección disponibles.

Colonoscopia

Una colonoscopia es una prueba ambulatoria que generalmente se realiza cada cinco a 10 años. A través de ella, su médico puede observar el revestimiento del intestino grueso. Se utiliza un sistema de cámara de fibra óptica, que está especialmente diseñado para pasar de forma segura a través del ano. Su médico puede visualizar problemas, tomar muestras y extirpar pólipos (bultos pequeños que, si se dejan, pueden convertirse en un cáncer de colon). El procedimiento dura unos 30 minutos y se realiza mientras usted está cómodamente sedado.

Jonathan Knowles, M.D., jefe de cirugía colorrectal en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, considera que la colonoscopia es el estándar de oro para la detección del cáncer colorrectal. Sin embargo, lleva tiempo y requiere la preparación del intestino y días sin trabajar (generalmente entre 24 y 36 horas). Las personas que tienen un alto riesgo de padecer cáncer colorrectal deben seguir un programa de vigilancia regular, que puede planificar con su especialista.

Los factores de riesgo alto incluyen:

- ▶ Antecedentes familiares de cáncer de colon (cualquier familiar de primer grado menor de 60 años que haya recibido el diagnóstico)
- ▶ Pólipos precancerosos o enfermedades predisponentes, como la enfermedad inflamatoria intestinal

Prueba de detección en el hogar

En caso de personas con riesgo promedio, una alternativa a la colonoscopia es una prueba de detección del cáncer colorrectal casera. Hay dos pruebas disponibles:

- ▶ Prueba inmunoquímica fecal casera que debe realizarse una vez al año
- ▶ Prueba de sangre oculta en heces o prueba de ADN en heces de múltiples objetivos, como Cologuard®, que debe realizarse cada tres años

Su médico de atención primaria o gastroenterólogo debe recetarle la prueba de detección en el hogar.

En su casa, utilizando un kit proporcionado por el laboratorio, debe recolectar una muestra de heces que luego enviará por correo a la empresa que fabrica la prueba para su análisis. Por lo general, en unas pocas semanas su médico recibirá los resultados de las pruebas. Estas pruebas buscan encontrar células o pequeñas cantidades de sangre que los pólipos y cánceres liberan en las heces.

“Son pruebas de detección excelentes, aunque no tan exhaustivas como una colonoscopia”, explica el Dr. Knowles. “Son fáciles de realizar y convenientes. Si una de estas pruebas produce un resultado anormal, su especialista le recomendará que se someta a una colonoscopia”.

Si una de estas pruebas produce un resultado anormal, su especialista le recomendará que se someta a una colonoscopia”.



Jonathan Knowles, M.D.

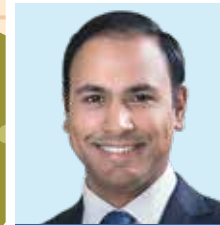
Cirujano colorrectal

800-822-8905

Edison

En línea

Para programar una prueba de detección de cáncer colorrectal, visite [HMHforU.org/CancerScreening](https://www.HMHforU.org/CancerScreening).



Aram E. Jawed, M.D.,
FACS, FASMBS

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Edison

Diario del éxito

Si está intentando perder peso, ya sea unas pocas libras o muchas, llevar un diario de sus hábitos alimenticios, ejercicio y peso puede ayudarlo a lograr su objetivo.

El experto en pérdida de peso **Aram Jawed, M.D.**, cirujano bariátrico en el Centro para la pérdida de peso del centro médico universitario **JFK University Medical Center**, dice que mantener un registro por escrito ayuda a seguir el progreso y promueve el éxito.

Beneficios de llevar un diario de pérdida de peso

El Dr. Jawed dice que llevar un registro lo ayudará a:

- ▶ Comprender sus patrones de alimentación
- ▶ Hacerse responsable
- ▶ Mantenerse encaminado hacia sus objetivos
- ▶ Tomar decisiones más conscientes
- ▶ Identificar áreas problemáticas
- ▶ Permitir que los proveedores de atención médica comprendan sus hábitos, progreso y objetivos continuos.

“Llevar un diario ayuda a identificar los desencadenantes emocionales que provocan los antojos y el hambre”, explica el Dr. Jawed. “Una vez que comprenda cuáles son estos factores desencadenantes, podrá desarrollar conductas de afrontamiento más saludables”.

Cómo llevar un diario de pérdida de peso

No existe una forma correcta o incorrecta de llevar un diario. Puede ser un simple registro de lo que come y de los ejercicios que realiza. O podría ser un registro mucho más detallado de sus hábitos alimentarios y los acontecimientos del día, y cómo pueden haber influido en sus elecciones. Es una elección personal de lo que quiera incluir.

“Obviamente, un diario de pérdida de peso también trata sobre su peso, por lo que pesarse regularmente será útil para realizar un seguimiento del progreso. No es necesario pesarse todos los días, pero sí debe hacerlo semanalmente o al menos una vez al mes”, dice el Dr. Jawed. “La clave del éxito es la constancia”.

Recuerde que, con ejercicio y entrenamiento de fuerza, el músculo pesa más que la grasa. Mientras permanezca activo, consuma alimentos saludables y pierda centímetros, no se preocupe demasiado por la balanza. El Dr. Jawed añade: “Recuerde que hay otras victorias importantes, además de perder peso. Reducir el tamaño de los pantalones, tener hábitos de sueño más reparadores, sentir más energía y que la ropa le quede más holgada son signos de una pérdida de peso exitosa”. ⚙️



Para descargar un ejemplo de diario de pérdida de peso, visite [HMHforU.org/WeightLossTracker](https://www.HMHforU.org/WeightLossTracker).

Primero la seguridad

Cada vez más personas toman medicamentos para bajar de peso sin la orientación de un médico, y eso puede causar riesgos para la salud. Aquí encontrará todo lo que debe saber sobre cómo utilizar los medicamentos de forma segura.

En la actualidad, los medicamentos para bajar de peso reciben mucha atención tanto en la televisión como en las redes sociales y en las conversaciones cotidianas con familiares y amigos.

Sin embargo, hablar de ellos es una cosa y tomarlos sin supervisión médica es otra. Si su médico le receta medicamentos para bajar de peso, siga estos siete consejos para asegurarse de estar tomándolos de manera segura.

1 Tome los medicamentos al ritmo adecuado

Los médicos prescriben medicamentos para bajar de peso en jeringas de un solo uso que a menudo se inyectan en casa. La paciencia es vital. El mejor enfoque es aumentar las dosis semanales de forma gradual para evitar efectos secundarios. Es posible que necesite cuatro o cinco meses para alcanzar la dosis adecuada para usted.

2 Escoja un médico calificado

Asegúrese de que su médico le ofrezca un programa integral con un equipo multidisciplinario. Su equipo médico debe ayudarlo a comprender cómo alcanzar su peso ideal de forma segura, cómo limitar los efectos secundarios y cómo garantizar que obtenga la nutrición adecuada.

3 Sepa que los inyectables no son para todas las personas

Los medicamentos para la pérdida de peso no están diseñados para quienes esperan perder entre cinco y 10 libras. Están aprobados para personas con un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más y personas con un IMC de 27 o más si tienen problemas médicos relacionados con el peso, como hipertensión. Las personas con antecedentes personales o familiares de cáncer de tiroides, pancreatitis (inflamación del páncreas) o enfermedad de la vesícula biliar tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves y no deben tomar medicamentos para la pérdida de peso.

4 Evite comprar inyectables en línea o en farmacias que preparan fórmulas magistrales

Puede ahorrar dinero y obtener una solución más rápida, pero es posible que ni usted ni su médico sepan qué contiene el compuesto ni las complicaciones que puede causar. Si no quisieron hacerle una receta por razones médicas, comprar el medicamento de todos modos puede poner en peligro su salud.



Escanee el código QR para averiguar si es candidato para una cirugía de pérdida de peso.

5 Sea consciente de que un inyectable no soluciona todo

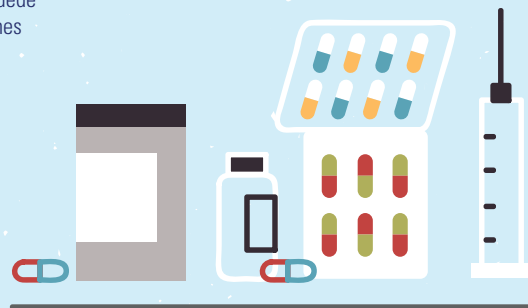
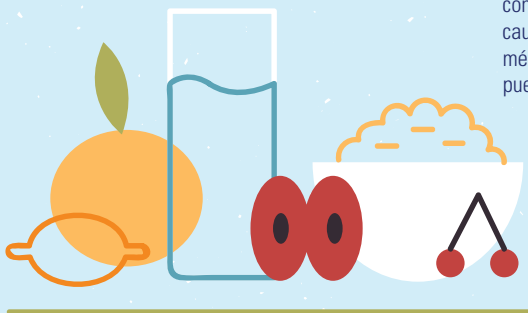
Si bien los medicamentos para bajar de peso pueden ayudarlo a perder peso, no necesariamente tendrán un efecto sobre otros problemas de salud como colesterol alto, hipertensión, apnea del sueño, diabetes o enfermedades cardíacas. La cirugía bariátrica puede ser una mejor opción si necesita perder 100 libras o más.

6 Mantenga una nutrición adecuada

Sin una nutrición adecuada, corre el riesgo de sufrir palpitaciones cardíacas, deficiencias de vitaminas, daño en los nervios y caída del cabello. El médico puede controlar su nivel de azúcar en sangre, niveles de vitaminas y electrolitos para asegurarse de que obtenga los nutrientes necesarios para mantener el corazón, los riñones y otros órganos funcionando sin problemas.

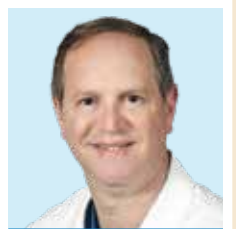
7 Desarrolle hábitos saludables para lograr el éxito a largo plazo

Cuando deje de tomar inyectables, es posible que las libras regresen. Sus genes, su entorno y su comportamiento influyen en el aumento y la pérdida de peso. Por eso, es posible que necesite el apoyo de médicos, nutricionistas, entrenadores y consejeros para reducir la grasa, el sedentarismo y el hambre emocional.



Una dosis de energía

Mientras disfruta del sabor burbujeante de su bebida energética favorita, es posible que se pregunte: ¿las bebidas energéticas son malas para el corazón?



Robert Schanzer, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Edison



A lo largo de los años, las bebidas energéticas se han vuelto cada vez más populares porque prometen aumentar la energía y la concentración. Sin embargo, ¿es necesario sacrificar la salud de su corazón para obtener esos beneficios?

Cómo afectan al corazón las bebidas energéticas

“Algunas bebidas energéticas contienen una combinación peligrosa de exceso de azúcar y estimulantes que pueden forzar el corazón”, explica **Robert Schanzer, M.D.**, cardiólogo del centro médico universitario **JFK University Medical Center**. Estas bebidas pueden ser especialmente problemáticas para quienes tienen enfermedades cardíacas preexistentes.

Beber bebidas energéticas puede causar:


- ▶ **Aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial.** La gran cantidad de cafeína presente en las bebidas energéticas actúa como estimulante, interfiriendo con neuronas específicas del cerebro destinadas al estado de alerta, lo que libera una hormona que aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- ▶ **Efecto sobre los vasos sanguíneos.** El consumo de estimulantes puede contraer los vasos sanguíneos, lo que reduce el flujo sanguíneo al corazón y otros órganos. Esto ejerce una presión adicional sobre el corazón, obligándolo a esforzarse más.
- ▶ **Arritmias.** Con el aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, las bebidas energéticas también pueden aumentar el riesgo de sufrir arritmias, que consisten en latidos cardíacos irregulares que alteran el ritmo normal del corazón.

Impulsores de energía más seguros

Aunque las bebidas energéticas no causan enfermedades cardíacas,

pueden tener un efecto sobre afecciones preexistentes, por lo que es importante ser cauteloso.

- ▶ **La moderación es clave.** Cuando las bebidas energéticas se consumen con moderación, se pueden obtener los beneficios minimizando los riesgos. Póngase límites, como solo una bebida energética cada dos días.
- ▶ **Lea las etiquetas.** Si quiere tomar el control de su salud, lea las etiquetas para conocer los aditivos, azúcares añadidos y contenido calórico.
- ▶ **Hidrátese con agua.** Muchos de los ingredientes de las bebidas energéticas tienen efectos deshidratantes, por lo que es vital que equilibre estos ingredientes manteniéndose bien hidratado con agua.
- ▶ **Opte por café o té.** Si busca una bebida estimulante, pruebe beber café o té con moderación.

El café es rico en antioxidantes, que pueden ser beneficiosos para la salud. 

¿Corre riesgo de padecer una enfermedad cardíaca? Complete nuestro cuestionario para averiguarlo.



Cuide su corazón

Ya sea que le hayan diagnosticado una enfermedad cardíaca como insuficiencia cardíaca congestiva o fibrilación auricular, o simplemente quiera llevar una vida más saludable para su corazón, adopte estos pequeños hábitos todos los días para mejorar su salud cardíaca a lo largo de los años.

Haga estas nueve cosas todos los días para mantener su corazón sano a medida que envejece:

1 Realice al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada cada semana. Por ejemplo, media hora de caminata en el receso de almuerzo durante los días de semana pondría en marcha su corazón y lo revitalizaría para una tarde de trabajo.



2 Controle la ingesta de sodio/sal. La cantidad recomendada de sal que una persona debe consumir por día es de 1,500 mg, pero es muy fácil superar esa cantidad. Lea las etiquetas de los alimentos, y opte por las versiones frescas en lugar de las enlatadas.



3 Cocine en casa tanto como pueda. La comida hogareña hace que sea más fácil controlar el contenido de sodio y el tamaño de las porciones.



4 Cuando coma en restaurantes, busque las opciones más saludables para el corazón en el menú.



5 Si fuma, busque ayuda para dejar de fumar. El tabaquismo es malo para su corazón y promueve el consumo de alimentos altos en sodio.



6 Limite el consumo de alcohol.



7 Concéntrese en mantener un peso saludable.



8 Únase con un amigo para lograr los objetivos de salud cardíaca: Compartan recetas, planifiquen comidas y hagan ejercicios juntos.



9 Trabaje con su médico para asegurarse de que otras afecciones de salud, como la diabetes, se mantengan bajo control.



Al mantener su corazón sano, la probabilidad de disfrutar de una mejor salud durante toda su vida aumenta drásticamente.

Ejercicio en el gimnasio

o al aire libre

A la hora de elegir dónde entrenar no existe un único enfoque. En este artículo, nuestro experto analiza las ventajas y desventajas de cada lugar.



¿Cuán sanas están sus rodillas y caderas?

Complete nuestra evaluación en línea sobre el dolor en las articulaciones para averiguarlo.

Cuando surge la pregunta de si es mejor entrenar al aire libre o en el gimnasio, la respuesta no está escrita en piedra.

Alexander Russoniello, M.D., cirujano ortopédico de cadera y rodilla del centro médico universitario **JFK University Medical Center**, dice que cada opción tiene riesgos potenciales y favorece ciertos tipos de actividades.

Beneficios de entrenar al aire libre

- ▶ **Accesibilidad y aire fresco.** El entrenamiento al aire libre es de fácil acceso y se puede realizar en parques, senderos o vecindarios locales. Disfrutar del aire fresco y el entorno natural se suma a la experiencia general.
- ▶ **Luz solar y vitamina D.** Hacer ejercicio al aire libre lo expone a la luz solar natural, que promueve la producción de vitamina D, que es esencial para tener huesos fuertes y un sistema inmunológico saludable.
- ▶ **Alivio del estrés en la naturaleza.** Estar rodeado de naturaleza durante los entrenamientos al aire libre puede reducir los niveles de estrés y proporcionar un efecto calmante para la mente y el cuerpo.

Beneficios de entrenar en el gimnasio

- ▶ **Amplia gama de equipos.** Los gimnasios bajo techo ofrecen una selección diversa de máquinas de ejercicios, pesos libres y equipos especializados, lo que permite entrenamientos específicos y una gran variedad de rutinas.
- ▶ **Interacción social y motivación.** El gimnasio brinda oportunidades para interactuar con otras personas, ya sea haciendo ejercicio con amigos o uniéndose a clases grupales.

El entorno de apoyo y la camaradería pueden aumentar la motivación y el disfrute.

- ▶ **Orientación profesional.** Los entrenadores del gimnasio pueden ofrecer orientación experta, garantizando la forma, la técnica y los planes de entrenamiento personalizados adecuados para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de forma segura y eficaz.
- ▶ **Menos impacto sobre tus articulaciones.** Los gimnasios suelen tener superficies uniformes y suelos con amortiguación, lo que reduce el impacto sobre las articulaciones durante actividades como correr o entrenamientos de alta intensidad.

Hallar el equilibrio adecuado

Los ambientes al aire libre son ideales para actividades deportivas como correr y andar en bicicleta, mientras que el levantamiento de pesas se realiza de manera más efectiva en un ambiente de gimnasio controlado con equipo especializado.

“Lo más importante es mantenerse activo y saludable, independientemente de dónde elija hacer ejercicio”, afirma el Dr. Russoniello. “Encuentre una rutina integral que funcione para usted”. 🌀



Alexander Russoniello, M.D.

Cirujano ortopédico de cadera y rodilla

800-822-8905

Edison

Baje la velocidad

Demasiado ejercicio puede tener efectos negativos en el cuerpo. Nuestro experto informa acerca de las señales de que es posible que se esté esforzando demasiado.



Mitchell Stroh, D.O.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Edison y Old Bridge

Parece que casi todas las dolencias se pueden prevenir o mejorar con ejercicio. Pero cuando se trata de ejercicio, más no siempre es mejor. Es posible ejercitarse de más o hacer lo que se denomina un “sobreentrenamiento”.

Mitchell Stroh, D.O., cirujano ortopédico de en el centro médico universitario **JFK University Medical Center** y el centro médico **Old Bridge Medical Center**, informa acerca de las señales de que es posible que deba suspender su programa de ejercicios.

Por qué sus músculos necesitan descansar

Si siente dolor con ciertos ejercicios o actividades, haga una pausa y deje que su cuerpo descanse. “Cuando se trata de comprender en qué momento podría estar ejercitándose de más, deje que el dolor sea su guía”, explica el Dr. Stroh.

Para adquirir más fuerza, a veces debe esforzarse a su cuerpo. Pero tenga en cuenta que su cuerpo necesita descanso y sus músculos necesitan tiempo para recuperarse.

Sin descanso, los músculos están continuamente tensos y pueden lastimarse, lo que puede provocar problemas de salud.

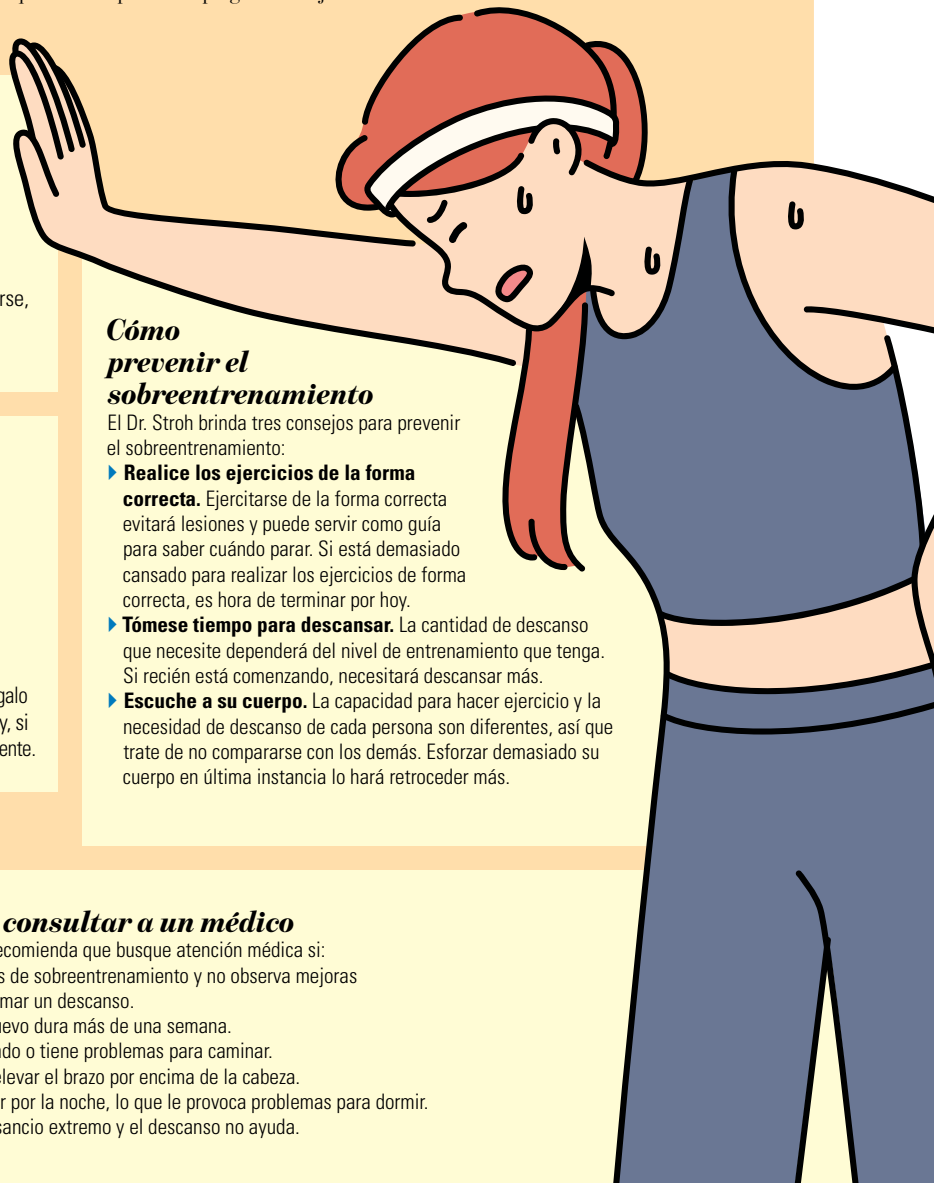
Señales de que está realizando demasiado ejercicio

Las señales de que está realizando demasiado ejercicio incluyen:

- ▶ Dolor durante ciertas actividades
- ▶ Movimiento limitado
- ▶ Cansancio
- ▶ El rendimiento se estanca o disminuye
- ▶ Articulaciones inflamadas o doloridas
- ▶ Mala calidad del sueño

Si observa síntomas de sobreentrenamiento, tómese un período de descanso y luego observe cómo se siente.

Después de unos días, puede intentar volver a realizar ejercicio, pero hágalo de a poco y con calma. Regrese gradualmente a su rutina de ejercicios y, si vuelve a observar algún síntoma de sobreentrenamiento, retroceda nuevamente.



Cómo prevenir el sobreentrenamiento

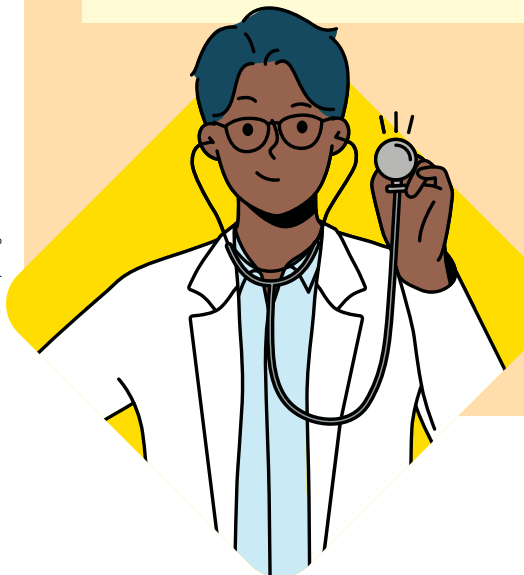
El Dr. Stroh brinda tres consejos para prevenir el sobreentrenamiento:

- ▶ **Realice los ejercicios de la forma correcta.** Ejercitarse de la forma correcta evitará lesiones y puede servir como guía para saber cuándo parar. Si está demasiado cansado para realizar los ejercicios de forma correcta, es hora de terminar por hoy.
- ▶ **Tómese tiempo para descansar.** La cantidad de descanso que necesite dependerá del nivel de entrenamiento que tenga. Si recién está comenzando, necesitará descansar más.
- ▶ **Escuche a su cuerpo.** La capacidad para hacer ejercicio y la necesidad de descanso de cada persona son diferentes, así que trate de no compararse con los demás. Esforzar demasiado su cuerpo en última instancia lo hará retroceder más.

Cuándo consultar a un médico

El Dr. Stroh recomienda que busque atención médica si:

- ▶ Nota signos de sobreentrenamiento y no observa mejoras luego de tomar un descanso.
- ▶ Un dolor nuevo dura más de una semana.
- ▶ Está cojeando o tiene problemas para caminar.
- ▶ No puede elevar el brazo por encima de la cabeza.
- ▶ Siente dolor por la noche, lo que le provoca problemas para dormir.
- ▶ Siente cansancio extremo y el descanso no ayuda.



De adicto a embajador

Darren Waller, ala cerrada de los Gigantes de Nueva York durante la temporada 2023, habla acerca de cómo superó la adicción y progresa hacia su recuperación.



Vea el video con la entrevista completa a Darren en [HMHforU.org/Darren](https://www.HMHforU.org/Darren).

Es posible que parezca que Darren Waller lo tiene todo. Jugó como ala cerrada para los Gigantes de Nueva York G y se unió a Hackensack Meridian Health como Embajador de Salud en 2023, pero su viaje no fue fácil. En una entrevista con HealthU, Darren comparte detalles acerca de cómo la adicción afectó su vida y cómo lleva su recuperación. Por encima de todo, quiere que las personas que enfrentan adicciones sepan que no están solas y que la recuperación es posible.

¿Cómo empezó a consumir sustancias?

Mi experiencia con las drogas y el alcohol comenzó cuando tenía 15 años, tomando de forma recreativa con dos amigos. Encontré analgésicos en los botiquines de sus padres. En ese momento, estaba lidiando con mucha ansiedad y dudas, y las pastillas fueron como la respuesta que estaba buscando. Me aclararon la cabeza y me dieron una sensación de paz y de escape de la tristeza que sentía. A partir de ese momento, seguí persiguiendo ese sentimiento y probé todas las sustancias que pude conseguir.

¿En qué momento se dio cuenta de que su consumo de sustancias era un problema?

Llegué a un punto en el que solo quería retirarme de todo en mi vida. Tenía mucho dolor emocional y adormecer ese dolor se convirtió en una prioridad diaria para mí. Me habían suspendido del fútbol americano profesional por cuarta o quinta vez y el único momento en el que me sentía seguro o relajado era cuando estaba drogado. Y luego, justo antes de cumplir 25 años, tuve una sobredosis de analgésicos que casi me mata. Tomé algo que pensé que era seguro, pero terminó siendo una mezcla con fentanilo. Todo lo que recuerdo es estar sentado en mi auto afuera del supermercado y sentir como si alguien me desconectara. Las pastillas hicieron efecto y las cosas se oscurecieron muy rápidamente. De milagro sobreviví, pero ese fue el momento en que finalmente me di cuenta de que necesitaba ayuda.

¿Cómo encontró la recuperación?

Después de tener la sobredosis, quedé en shock. Abrí los ojos y pude ver la realidad: que tenía una adicción y que me iba a matar. Me interné en un centro de rehabilitación para desintoxicarme y completé un programa de tratamiento de 30 días que cambió mi vida. Eso no significa que todos mis problemas se hayan solucionado y que no haya obstáculos en el camino. Pero tengo un mejor rumbo a seguir y estoy avanzando en la dirección correcta. Fue la primera vez que recuerdo haberme detenido y hecho algo por mí.

Durante el tratamiento, aprendí que la adicción es una afección médica, no una elección de vida. Aprendí que se necesita atención y apoyo profesional para desintoxicarse de manera segura, y que una red de apoyo es extremadamente importante para lograr la sobriedad a largo plazo. Llevo más de seis años sobrio, estoy en contacto regular con mi coach de recuperación y asisto

a reuniones. Yo diría que aferrarse a un programa posterior al tratamiento es muy importante.

La recuperación es un trabajo duro y un compromiso de por vida. Aprendí que mi adicción era más profunda que mi dependencia a las drogas y al alcohol. Me concentré en la sanación emocional y otros problemas de mi vida a través de la terapia y habilidades de relajación para reducir el estrés, como la meditación, el yoga y llevar un diario. Todos los días trato de ser paciente con el proceso y poner en práctica lo que aprendí en el tratamiento para seguir avanzando.

¿Cómo es su vida ahora?

Al principio de mi proceso de recuperación, sentí mucho resentimiento. No estaba tratando de ser una mala persona ni de destruir mi vida; solo trataba de pasarla bien como todos los demás. No me parecía justo que otras personas pudieran disfrutar de un trago ocasional, pero ese mismo trago pudiera llevarme a querer más y destrozar mi vida. Pero todos los días, esos sentimientos se desvanecen a medida que sigo comprendiéndome a mí mismo y trabajando en la terapia y mi recuperación. Me estoy alejando cada vez más de la necesidad y el deseo de adormecerme, y ahora siento que tengo un propósito mayor en la vida que es ayudar a otros a encontrar el camino hacia tiempos mejores.

¿Qué consejo le daría a alguien que está luchando con una adicción?

Empezaría diciéndole que no hay nada malo en estar donde está. Ninguno de nosotros decidió emprender un viaje hacia un trastorno por uso de sustancias. Pero con la ayuda adecuada, existe un camino hacia la recuperación. Solo tiene que estar dispuesto a seguir adelante, a hacer una llamada o pedir ayuda. Es posible que la recuperación no ocurra en el primer intento, pero que siga adelante, agradezca las pequeñas victorias en el camino y confíe en que vendrán tiempos mejores si mantiene el rumbo. 🌀

En línea

Si usted o un ser querido necesita servicios de tratamiento de adicciones, visite [HMHforU.org/Addiction](https://www.HMHforU.org/Addiction), o hable de inmediato con un experto en internación por adicciones al **866-266-1616**.



Ofrecemos una serie de programas para ayudar a mantener a nuestras comunidades saludables. Los temas abarcan desde bienestar general hasta salud del corazón, accidente cerebrovascular, atención oncológica, salud de la mujer, etc. Vea a continuación los eventos destacados.

Para obtener la lista completa o para registrarse, visite HMHforU.org/Events o llame al 800-560-9990.

Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y clases de abril a junio de 2024

**Centro médico
Bayshore
Medical Center**
727 North Beers St.
Holmdel

**Clínica Carrier
Clinic y
Centro de
recuperación
Blake Recovery
Center**
252 County Rd. 601
Belle Mead

Salud conductual

Esperanza y avances para las afecciones de salud mental resistentes al tratamiento
Únase a Eric Alcera, M.D., mientras explora de qué forma los tratamientos existentes como ECT, TMS, Esketamina y otros son efectivos y están científicamente probados, brindando esperanza y una mejor calidad de vida a muchas personas. También derribará mitos y hablará sobre los nuevos tratamientos, incluido el uso de psicodélicos bajo supervisión médica, que pueden proporcionar mejoras que cambien la vida en el futuro.

14 de mayo, de 6 a 7 p. m., evento virtual.

Eventos especiales

Día nacional de la salud y el estado físico de las personas mayores

Únase a nosotros mientras ofrecemos exámenes de salud y control gratuitos, que incluyen control de presión arterial, colesterol, glucosa, pulso, IMC y evaluación del riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, en honor al Día nacional de la salud y el estado físico de las personas mayores. También habrá materiales educativos disponibles.

31 de mayo, de 8:30 a 11:30 a. m., YMCA, 1 Mannino Park, Old Bridge



Día de concientización sobre los accidentes cerebrovasculares: mayo es el mes de los accidentes cerebrovasculares. Únase a nuestros expertos y aprenda a identificar las señales de un accidente cerebrovascular, cómo reducir su riesgo, B.E.F.A.S.T. y mucho más.

9 de mayo, de 1 a 2 p. m., James J. Cullen Community Center, 1776 Union Ave., Hazlet. Se ofrecerán exámenes de salud y control gratuitos.

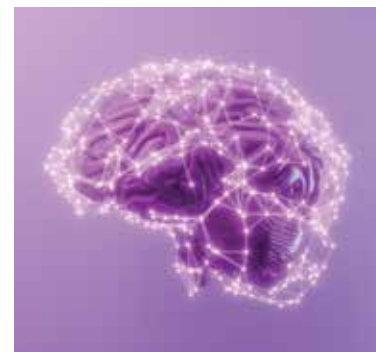
Orador: Brian Jankowitz, M.D., 16 de mayo, de 2 a 3 p. m., Woodbridge Library, 1 George Frederick Plaza



Vivir con la enfermedad de la tiroides

Únase a Reema Arpit Patel, M.D., y conozca las señales, síntomas y opciones de tratamiento para la enfermedad de la tiroides.

6 de junio, de 1 a 2 p. m., Woodbridge Library, 1 George Frederick Plaza



Atención oncológica

Tratamientos de vanguardia para los tumores cerebrales

Yevgenia Shekhtman, M.D., hablará acerca de los enfoques tradicionales para el tratamiento quirúrgico de algunos de los tumores cerebrales más comunes, así como las últimas técnicas de tratamiento.

8 de mayo, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual.

► **Cuidados paliativos y planificación anticipada de la atención** 22 de abril, de 2 a 3 p. m., evento virtual.

► **Dejar de fumar con hipnosis** 8 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual



Centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center y hospital de niños K. Hovnanian Children's Hospital
1945 Route 33
Neptune

JFK University Medical Center
65 James St.
Edison

Centro médico universitario Ocean University Medical Center
425 Jack Martin Blvd., Brick

Centro médico Old Bridge Medical Center
1 Hospital Plaza
Old Bridge

Centro médico Raritan Bay Medical Center
530 New Brunswick Ave.
Perth Amboy

UBICACIONES DE HOSPITALES

Centro médico Riverview Medical Center
1 Riverview Plaza
Red Bank

Centro médico Southern Ocean Medical Center
1140 Route 72 West
Manahawkin



Salud del corazón

La dieta Dash y la dieta mediterránea. ¿Quiere saber cuál es la dieta adecuada para usted? Únase a nuestro nutricionista para conocer los alimentos que pueden ayudar a la salud de su corazón y a lograr un estilo de alimentación más saludable a largo plazo.

2 de mayo, de 1 a 2 p. m., Woodbridge Library, 1 George Frederick Plaza

► **AngioScreen® Tarifa especial: \$49.95** Se requiere inscripción. Llame para conocer las fechas, horas y ubicaciones.

Bienestar general

Taller de bienestar: Mejor estado físico y nutrición

Aprenda a combinar una dieta equilibrada con ejercicio para prevenir enfermedades y promover el bienestar. Recibirá consejos de nutrición y una explicación acerca de cómo crear una rutina de ejercicios para alcanzar sus objetivos.

18 de junio, de 2:30 a 3:30 p. m., JFKUMC Fitness Center, 70 James Street, Edison

Exámenes de salud y control gratuitos: presión arterial, colesterol, glucosa, pulso, índice de masa corporal y evaluación del riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular (todos sin ayuno)

9 de mayo, de 2 a 4 p. m., James J. Cullen Community Center, 1776 Union Ave., Hazlet

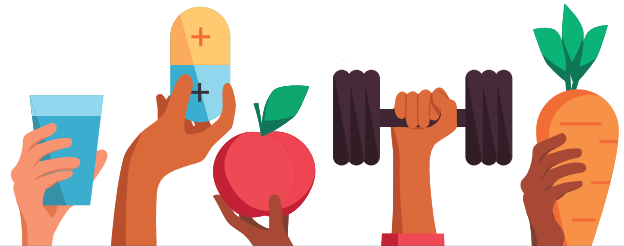
29 de mayo, de 10 a. m. a 1 p. m., Metuchen YMCA, 65 High Street

6 de junio, de 10 a. m. al mediodía, United Methodist Church Food Pantry, 478 Atlantic Ave., Aberdeen

7 de junio, de 10 a. m. a 1 p. m., East Brunswick Public Library, 2 Jean Walling, Civic Center Dr. Llame al 732-390-6767 para inscribirse.

► **Cirugía para perder peso.** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Encuentre un seminario cerca de su casa en HMHforU.org/WeightLoss.

► **Grupos de apoyo.** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en HMHforU.org/SupportGroups.



Pediatría

Charlas para padres, madres o tutores

Mal comportamiento: Desde niños pequeños hasta adolescentes Únase al psiquiatra pediátrico Brett A. Biller, PsyD, y a expertos en asesoramiento para padres para aprender cómo identificar y responder mejor cuando un niño exhibe un mal comportamiento físico y verbal.

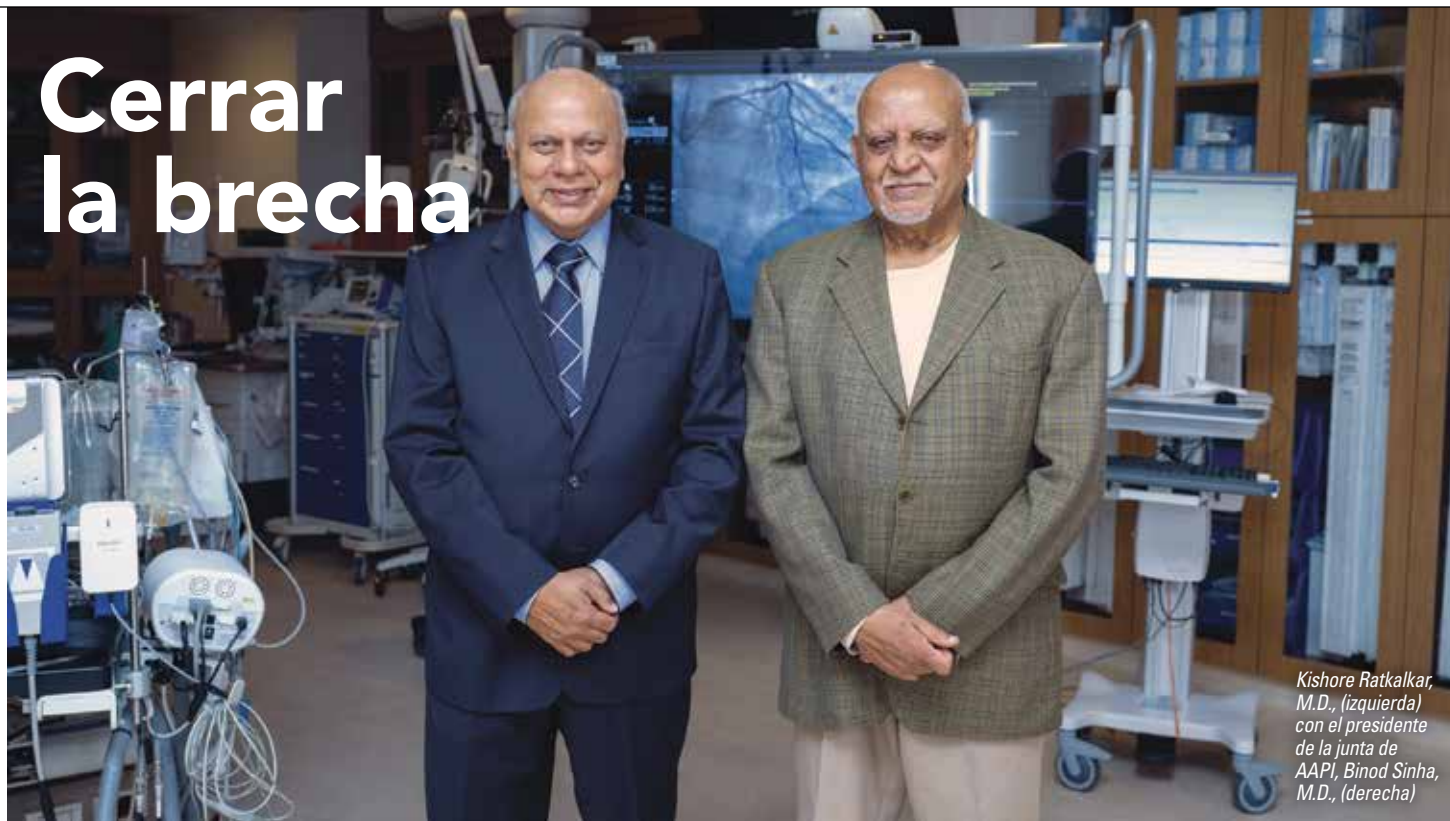
30 de abril, de 7 a 8 p. m., evento virtual.

► **Cuerpo y alma luego del parto** Oradoras: Regina Kaplan, M.D., Nina Ross, M.D., y Stephanie Sansone, M.D., 30 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual.

► **Niño seguro** Visite HMHforU.org/Events para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a Coeventinquiries@hmhn.org para obtener más información. Tarifa: \$40.

► **Seguridad en casa con un niño seguro** Visite HMHforU.org/Events para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a Coeventinquiries@hmhn.org para obtener más información. Tarifa: \$15.

Cerrar la brecha



Kishore Ratkalkar, M.D., (izquierda) con el presidente de la junta de AAPI, Binod Sinha, M.D., (derecha)

La iniciativa de salud comunitaria del Sur de Asia en el centro médico universitario JFK University Medical Center ofrece ferias, exámenes y programas de salud a la comunidad del sur de Asia.

Todos tienen derecho a recibir atención médica, y eso significa ofrecer programas eficaces de atención preventiva a quienes no la han recibido. Estos programas ayudan a tratar problemas de salud más pequeños para que sea menos probable que se conviertan en problemas más grandes.

Ese es el lema detrás de la Iniciativa de Salud Comunitaria del Sur de Asia (SACHI, por su sigla en inglés) en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. El programa, creación del neumólogo **Kishore Ratkalkar, M.D., FCCP**, presidente del personal médico del centro médico **Raritan Bay Medical Center**, permitirá que JFK ofrezca ferias de salud, exámenes de salud comunitarios para medir la presión arterial, el colesterol, el riesgo de accidente cerebrovascular y otros marcadores de salud, así como otros programas de educación médica para la comunidad del sur de Asia.

“Sentí que era necesario identificar las desigualdades relacionadas con la salud dentro de la comunidad del sur de Asia y ofrecer atención culturalmente apropiada eliminando los obstáculos frecuentes a la atención médica”, explica el Dr. Ratkalkar, quien personalmente donó \$50,000 al Fondo SACHI de la Fundación del centro médico universitario JFK University Medical Center. Otras donaciones recientes incluyen \$100,000 de la Asociación Estadounidense de Médicos de Origen Indio de Nueva Jersey (NJAAPI, por su sigla en inglés).

“La intervención temprana y la prevención son clave”, afirma **Atul Prakash, M.D., FRCP, FACC, FHRS**, cardiólogo, electrofisiólogo y presidente de la AAPI del Estado de Nueva Jersey. El programa SACHI contratará a un consultor para que identifique las necesidades de salud de la comunidad del sur de Asia. Asimismo, contratará a un orientador de pacientes que conectará a aquellas personas que necesiten atención

médica o acceso a otros recursos para tratar las barreras sociales a la atención, como la inseguridad alimentaria y de vivienda. “Nuestro deber es intentar cerrar la brecha”, afirma el Dr. Prakash.

Las donaciones para apoyar al programa SACHI garantizan que todos los habitantes del sur de Asia tengan igualdad de acceso a la atención médica. “Muchas personas no pueden buscar atención médica debido a obstáculos como las diferencias de idioma y la falta de familiaridad con el sistema de atención médica”, explica Sheri A. Marino, MA, CCC-SLP, directora ejecutiva de la Fundación del centro médico universitario JFK University Medical Center. “Nuestro objetivo es eliminar estos obstáculos para que la atención médica sea accesible para todos los miembros de la comunidad del sur de Asia”.

El Dr. Ratkalkar se siente agradecido con todos los que han ayudado a hacer realidad el programa SACHI a través de generosas donaciones, incluidas las del Dr. Prakash y la NJAAPI. “Juntos nos sentimos motivados y valoramos que JFK esté haciendo esto para lograr nuestros objetivos a través de la SACHI”, afirma. 🌟



Comience una recaudación de fondos en su comunidad para su comunidad y apoye un hospital o una causa de atención médica importante para usted. Comience su colecta de fondos virtual hoy mismo.

Identifique

las

señales

Los accidentes cerebrovasculares suelen aparecer repentinamente y son afecciones médicas graves. ¿Sabe qué señales buscar? Complete el cuestionario.



1. C. Si bien los accidentes cerebrovasculares pueden causar problemas sensoriales inusuales, como cambios en el gusto y el olfato, la dificultad repentina para ver, el entumecimiento o la debilidad en la cara y los brazos y la dificultad para hablar son señales frecuentes de un accidente cerebrovascular. El tiempo hace referencia a que es hora de llamar al 911 y no hay tiempo que perder.

2. B. Equilibrio, vista, cara, brazos, habla, tiempo. Los cambios en el equilibrio, oler una tostada quemada no es un indicador confiable.

3. D. Todo lo anterior. Además, es importante controlar cualquier enfermedad crónica con la medicación adecuada.

4. Verdadero. Llame al 911 de inmediato. Aunque los síntomas de un accidente cerebrovascular pueden resolverse por sí solos, siempre debe buscar atención médica lo más rápido posible cuando se presente cualquier síntoma similar al de un accidente cerebrovascular. El tratamiento médico disponible para minimizar el daño causado por un accidente cerebrovascular debe administrarse a las pocas horas de la aparición de los síntomas, por lo que obtener atención médica lo antes posible es la máxima prioridad.

5. D. 70-90. Si bien los accidentes cerebrovasculares pueden ocurrir con mayor frecuencia en este grupo de edad, las personas más jóvenes también pueden sufrir accidentes cerebrovasculares. La atención médica inmediata es crucial independientemente de la edad.

1 ¿Cuál de las siguientes NO es una señal de accidente cerebrovascular?

- A. Entumecimiento o debilidad de intensidad moderada a severa en un lado.
- B. Disminución repentina del habla
- C. Olor a tostada quemada
- D. Disminución repentina de la visión

2 ¿Qué significa la sigla B.E.F.A.S.T.?

- A. Cerebro, energía, adelante, lejos, lento, cansado (*Brain, energy, forward, away, slow, tired*)
- B. Equilibrio, vista, cara, brazos, habla, tiempo (*Balance, eyesight, face, arms, speech, time*)
- C. Equilibrio, energía, cara, brazos, lento, cansado (*Balance, energy, face, arms, slow, tired*)
- D. Cerebro, vista, sensibilidad, brazos, habla, tiempo (*Brain, eyesight, feeling, arms, speech, time*)

3 ¿Qué haría para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

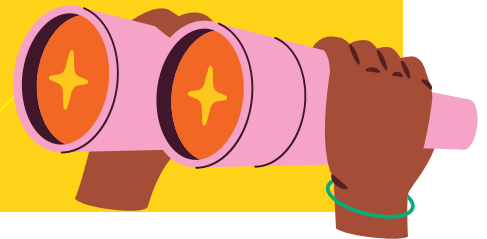
- A. Dejar de fumar
- B. Controlar la dieta y el peso
- C. Aumentar la actividad cardiovascular
- D. Todo lo anterior

4 Verdadero o falso: Si sospecha que alguien está teniendo un accidente cerebrovascular, llame inmediatamente al 911.

- Verdadero: Reciba atención médica lo más rápido posible.
- Falso: Si no se resuelve en un par de horas, busque atención médica.

5 ¿Qué grupo de edad suele tener mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

- A. 20-30
- B. 40-50
- C. 50-60
- D. 70-90



En línea

¿Tiene riesgo de sufrir un infarto o accidente cerebrovascular? Pida una cita para realizarse un AngioScreen® cerca de su casa: HMHforU.org/AngioScreenEvent



Hackensack
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-072_C



Escanee el
código QR para
programar su
próxima visita
hoy mismo.

¿Ha programado su visita de control anual?

Mantenerse al día con su salud nunca fue tan fácil. Con la programación en línea, puede programar una cita desde cualquier lugar: mientras viaja, en cualquier día y a cualquier hora.

La programación en línea está disponible para:

Atención primaria • Mamografías • Servicios de laboratorio

Señales de que necesita consultar a su médico

Por mucho que intentemos resistirlo, hay momentos en que nuestro cuerpo necesita cuidados adicionales. Nuestro experto comparte siete señales de que es hora de programar una visita al médico en [HMHforU.org/DocVisit](https://www.hmhforu.org/DocVisit).

Pruebas de detección para mujeres de todas las edades

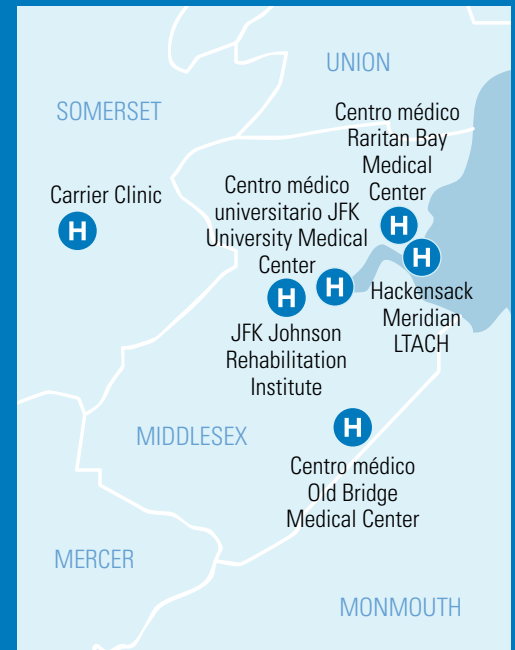
Saber qué pruebas de control necesita y cuándo debe realizarlas puede ser abrumador y confuso. Encuentre nuestra guía de pruebas de control esenciales en [HMHforU.org/WomensScreenings](https://www.hmhforu.org/WomensScreenings).

Prepárese para su próxima visita

Prepararse con anticipación para una cita de atención primaria puede aliviar la ansiedad y brindarle a su médico una idea más clara sobre su salud. Visite [HMHforU.org/Checklist](https://www.hmhforu.org/Checklist) para descargar una lista de verificación previa a la visita.

Como la red de atención médica más extensa y abarcadora del estado, Hackensack Meridian Health cuenta con hasta 7,000 médicos, 18 hospitales y más de 500 ubicaciones.

Nuestros hospitales cerca de su casa:



Para obtener una lista completa de nuestros hospitales, servicios y ubicaciones, visite [HMHforU.org/Locations](https://www.hmhforu.org/Locations).



Hackensack
Meridian Health

Seguimos mejorando