

HEALTH U



Hackensack
Meridian Health

*¿Debería tomarse un
descanso de la televisión?*

Página 14

PRODUCTOS DE USO
FRECUENTE EN UNA
CASA Y SU RIESGO DE
PROVOCAR CÁNCER

Página 16

LLENE SUS PLATOS CON
ESTAS FRUTAS Y VERDURAS
BUENAS PARA EL CORAZÓN.

Página 18

*Renueve
su salud esta
primavera*



Contenido Primavera 2023



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 **Guía básica para empezar a correr**
Además: ■ Consejos para incluir la meditación en una agenda ocupada. ■ ¿Cuánto tiempo duran las sobras? ■ Receta de pollo con arroz rojo ■ ¿Qué está de moda?

Enfoque del médico

10 **Conozca a Emmet Fenichel, M.D.**
Médico de medicina general en Hackensack Meridian Health Medical Group-Point Pleasant.

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

12 **Las palabras importan**
Frases que debe evitar decirle a su hijo, y qué decir en su lugar. Además: Tres motivos por los cuales su hijo debería usar un casco.

14 **Tómese un descanso de la televisión**
¿Los maratones televisivos son malos para el cerebro?

15 **Cómo sobrevivir a las alergias primaverales**
Use nuestra lista de control para la prevención de alergias para mantener los alérgenos a raya esta primavera.

16 **¿Cuál es el riesgo?**
Cinco productos de uso frecuente y el potencial riesgo de cáncer que plantean. Además: Un adolescente regresa al último año de la secundaria después de una atención oncológica multidisciplinaria.

18 **Un plato sustancioso**
Las mejores frutas y verduras que debe elegir esta primavera para cuidar la salud del corazón. Además: Por qué su frecuencia cardíaca es alta.

20 **Aflójese**
Cuatro formas de probar la movilidad de su cadera. Además: Un joven futbolista regresa a la cancha después de una cirugía ortopédica mínimamente invasiva.

22 **Vivir con un riñón**
¿Se puede vivir con un solo riñón? Además: Una atleta universitaria se beneficia de una cirugía robótica después de un bloqueo doloroso en su uréter.

24 **¿Es bueno dormir siesta?**
Las siestas pueden no ser buenas para su corazón. Además: Cómo se relaciona el sueño con la salud mental.

26 **¿Qué significan sus heces?**
Respuestas a las preguntas más vergonzosas sobre la materia fecal. Además: Descifrar la caca de su bebé.

28 **Caminar para recordar**
¿Sabía que la actividad física puede reducir el riesgo de demencia?

Cronograma *Listas de eventos y clases*

32 **Su calendario para la primavera 2023**
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

34 **Mucho más que una vida de servicio**
El legado compasivo de la exenfermera del centro médico Riverview Medical Center continuará mucho después de su muerte.

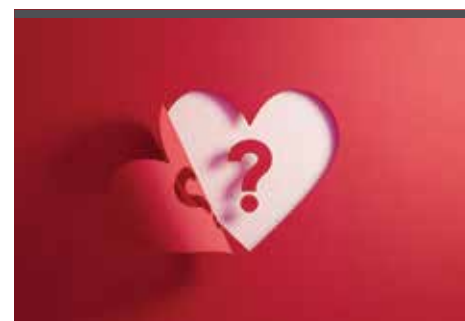
En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

35 **Estimule la salud de su cerebro**
Complete nuestro cuestionario para ver cuánto sabe sobre la salud del cerebro.

29 **Innovación transformar la investigación médica en tratamientos**
Se necesita de toda la comunidad
Los servicios de apoyo proporcionan herramientas para salir adelante y una comunidad para los pacientes con enfermedad de Parkinson. Además: Tecnologías innovadoras para el tratamiento del Parkinson.



Sintonice nuestro podcast de HealthU. Para obtener más detalles, visite HMHforU.org/Podcast.



¿Corre riesgo de padecer una enfermedad cardíaca? Complete nuestro cuestionario y averíguelo: HMHforU.org/HeartQuiz.

En la portada: iStock.com/Jobalou/temono



Aprenda cómo prepararse para la próxima cita con su médico y descargue una lista de control rápida en HMHforU.org/Prepare.



¿Por qué siente los oídos tapados? Conozca cuatro causas frecuentes y los tratamientos en HMHforU.org/CloggedEars.

Visite HMHforU.org para conocer estas historias y obtener mucha más información sobre la salud.

HealthU fue galardonada con el premio APEX 2022 y resultó finalista del premio Content Marketing Awards (Marketing de Contenidos) 2021.



Un reconocimiento para las madres

Un día al año es apenas suficiente para celebrar a las madres con las que mi familia fue bendecida, y estoy seguro de que muchos de ustedes sienten lo mismo. Aun así, en este mes de mayo nos detendremos un instante para demostrar nuestra inmensa gratitud hacia las mamás, madres biológicas, madres adoptivas, madres de acogida, abuelas, madres sustitutas y figuras maternas por igual, que han impactado cada rincón de nuestras vidas.

Desafortunadamente, a pesar de que las madres son las que en gran medida toman las decisiones acerca del cuidado de la salud de sus familias, sabemos que a menudo posponen el cuidado de sí mismas. Creemos que las instrucciones dentro de un avión también se aplican a la vida: Primero debemos colocarnos nuestra propia máscara de oxígeno antes de poder ayudar a los demás. Alentamos a todas las mamás a que prioricen su propia salud y, para ello, les sugerimos tener una alimentación saludable, realizar ejercicio y mantenerse al día con las citas médicas y los exámenes de detección.

En esta edición encontrará consejos simples para incluir un momento de meditación dentro de una agenda ocupada (consulte la pág. 6). En la pág. 7 también encontrará una receta superfácil de pollo con arroz rojo para preparar cualquier noche de la semana. Visite [HMHforU.org](https://www.hmhforu.org) para recibir más inspiración y consejos de salud.

Además, hicimos que sea más fácil que nunca ponerse al día con las citas médicas y los exámenes de detección. Programe una cita en línea, en cualquier lugar, cualquier día y en cualquier momento, en [HMHforU.org/Appointment](https://www.hmhforu.org/Appointment).



La primera dama de Nueva Jersey, Tammy Murphy, defensora de la salud materno infantil, se reunió con Bob Garrett en un evento para celebrar el reconocimiento Gold Seal of Approval® recibido por el centro médico universitario Hackensack University Medical Center para la Certificación Avanzada en Atención Perinatal.

En Hackensack Meridian Health, una de las formas en que honramos a las madres es mediante una atención materna de alta calidad que garantice la buena salud de la madre, así como del recién nacido. Creemos que la salud materna es particularmente importante debido al impacto trascendental que tiene en todas las familias y comunidades. Tenemos un compromiso con la tarea de abordar las disparidades

raciales y étnicas a través del uso de estrategias impulsadas por datos, mejorando las competencias culturales y reduciendo los prejuicios inherentes.

En los últimos años, Hackensack Meridian Health redujo el porcentaje de cesáreas en casi un 40 por ciento en toda la red. Nuestra labor en relación con la entrega de estándares excepcionales en el cuidado materno fue reconocida recientemente por The Joint Commission. El centro médico universitario Hackensack University Medical Center es el primer hospital del país que recibió el Gold Seal of Approval® de parte de The Joint Commission para la Certificación Avanzada en Atención Perinatal, que honra el compromiso de una organización de atención médica con la prestación de atención segura y de alta calidad para los pacientes.

A todas las mamás y figuras maternas, ya sea al comienzo de su travesía como madres o luego de muchos años de experiencia: ¡gracias por su generosidad, sus cuidados constantes y su guía invaluable! ¡Feliz día de la madre! 🌸

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



Presidente Frank L. Fekete, CPA **Director general** Robert C. Garrett, FACHE **Jefe de operaciones** Mark Stauder
Asesor médico Elliot Frank, M.D.
Equipo de producción Michael McCauley, Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón
Editorial y servicios creativos Donovan Foote, 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.
© 2023 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 Incluye un momento de meditación en su día
- 7 Todo lo que debe saber sobre las sobras
- 7 Receta de pollo con arroz rojo

Guía básica para empezar a correr

Ya sea nuevo en este deporte o que esté entrenando para su primera maratón, arranque con el pie derecho y evite lesiones comunes al correr.

Preste atención a estos seis consejos que nos brinda Jason Nitche, M.D., cirujano ortopédico en el centro médico Southern Ocean Medical Center y el centro médico universitario Ocean University Medical Center.

Concéntrese en llevar una buena alimentación.

Un buen plan de alimentación lo ayudará a aumentar el nivel de energía, evitar la deshidratación y optimizar el tiempo de recuperación. Los carbohidratos, las proteínas y las grasas son importantes en la dieta de un corredor. El Dr. Nitche también recomienda comer bocadillos ricos en carbohidratos una hora antes de correr, ya que darán energía al cuerpo.

Use la regla del 10 por ciento.

Los principiantes a menudo comienzan a correr demasiado rápido, muy pronto en su carrera, lo que a menudo conduce a lesiones como la rodilla del corredor, tirones en la espinilla o un tirón muscular. Aumente la distancia semanal en incrementos del 10 por ciento. Si corre 10 millas (16 km) a la semana, puede aumentar su distancia 1 milla (1.6 km) por semana.

Use las zapatillas para correr adecuadas.

Usar una talla de calzado incorrecta o zapatillas para correr desgastadas es una de las causas más frecuentes de lesiones al correr. El Dr. Nitche recomienda acudir a la tienda local de zapatillas para correr para que un experto las ajuste.

Realice ejercicios de calentamiento antes de correr.

El calentamiento prepara el cuerpo para correr y ayuda a reducir el riesgo de lesiones. Una de las mejores formas de calentamiento es el estiramiento dinámico, que implica el movimiento activo de las articulaciones y los músculos en toda su amplitud.

No corra con dolor.

Cuando sienta dolor o malestar, el Dr. Nitche recomienda reposo, hielo, compresión y elevación (RICE, por sus siglas en inglés). Tómese tres días y considere reemplazar el correr por nadar o caminar ligero por un tiempo. Si no se siente mejor en dos semanas, consulte con un médico.

Manténgase hidratado.

Beber demasiada agua puede provocar un chapoteo estomacal, mientras que beber muy poca agua puede causar deshidratación. En general, se recomienda beber 64 onzas (2 litros) de agua todos los días. Beba agua una hora antes de correr y, si corre distancias largas, tome un pequeño sorbo de agua cada 20 minutos para mantenerse hidratado.



Jason Nitche, M.D.
Cirujano ortopédico
800-822-8905
Brick y Forked River

istock.com/Overearth/grivina

En línea

Obtenga más consejos para ejercitarse en [HMHforU.org/Exercise](https://www.hmhforu.org/Exercise).

No espere... medite

Cinco consejos para ayudarlo a incluir la meditación en una agenda ocupada.

La idea de meditar durante un día ajetreado puede parecer poco realista. Pero cuanto más ocupado esté, más necesitará la meditación.

“La meditación puede reducir los niveles de estrés, mejorar la calidad del sueño, controlar la ansiedad, disminuir la presión arterial y mucho más”, afirma Caroline V. Santoro, BSN, RN, HNB-BC, enfermera en el centro médico **Bayshore Medical Center**. “La meditación es una práctica simple que se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. No necesita herramientas especiales ni un lugar para meditar. Todo lo que necesita son unos minutos de su día”.

Aquí hay cinco formas de incluir la meditación en su rutina diaria:

Levántese y medite. El mejor momento para meditar es inmediatamente luego de despertarse, aunque solo sea por cinco minutos. Es posible que quiera configurar la alarma un poco antes para incluir este momento en su rutina diaria.

Programe una reunión con usted mismo. Programe un descanso de meditación de 10 minutos en su calendario o tómese 10 minutos durante el almuerzo. Puede simplemente sentarse y meditar en su escritorio o lugar de trabajo.

Medite mientras espera. En lugar de agarrar el teléfono y navegar por las redes sociales, medite mientras espera en el consultorio del médico o en la fila de la tienda de comestibles.

Medite mientras viaja. Si toma el transporte público, ponerse los auriculares y usar la meditación guiada durante el viaje puede ser una forma increíble de relajarse antes de comenzar su ajetreado día o regresar a casa. Si conduce al trabajo, tómese cinco minutos adicionales en el estacionamiento o en la entrada de su casa para concentrarse.

Medite antes de acostarse. Si tiene dificultades para encontrar un tiempo para meditar durante el día, practique la meditación antes de dormirse por las noches. La noche puede ser un buen momento para relajar la mente y el cuerpo. Como resultado, dormirá mejor.

Observe una demostración de tres ejercicios de respiración relajantes.



Lleve la meditación al siguiente nivel

Use meditaciones guiadas para ayudarlo. Hay varias aplicaciones que ofrecen meditaciones guiadas gratuitas para principiantes.

No se preocupe por cuánto tiempo debe meditar, concéntrese en ser constante y practicar todos los días.

Está bien que los pensamientos entren en su mente mientras medita. No se desanime; solo continúe.

Comience con meditaciones cortas y aumente el tiempo gradualmente. Está bien que medite por solo dos minutos. Una vez que se sienta cómodo, aumente gradualmente sus sesiones.

¿Cuánto tiempo duran las sobras de comida?

Después de una gran comida o fiesta, es común comer las sobras en los días siguientes. No obstante, debería comer las sobras de tres a cuatro días después de su preparación inicial. Si transcurre más tiempo puede aumentar su riesgo de contraer una enfermedad transmitida por los alimentos, como salmonella, E. coli o listeria.

Hablamos con Karen Campbell, RD, CDCES, nutricionista en el centro médico **Bayshore Medical Center**, acerca de las mejores prácticas para comer las sobras. Esto es lo que ella nos dijo:

La “prueba del olfato” no funciona. Después de tres a cuatro días, las bacterias en los alimentos pueden crecer y alcanzar niveles peligrosos. Muchas veces, las bacterias no alterarán la apariencia, el gusto o el olor de los alimentos, por lo tanto, puede ser difícil saber si es seguro comerlos.

Los patógenos crecen rápidamente cuando los alimentos se dejan a temperatura ambiente. No deje los alimentos a temperatura ambiente por más de dos horas. Utilice platos calientes o platos fríos para mantener los alimentos a la temperatura adecuada durante más tiempo.

Los alimentos calientes (más de 90 grados F) no deben dejarse afuera por más de una hora. Deben refrigerarse a 40 grados F o menos dentro de una hora. En el rango de temperatura de la zona de peligro entre los 40 y 140 grados F, pueden crecer bacterias potencialmente dañinas.

Congele las sobras para que duren. Si no podrá comer las sobras dentro de tres o cuatro días, congélelas. Tendrá mucho más tiempo para disfrutar de los alimentos, en general de tres a cuatro meses.

Congele los alimentos en porciones individuales. Es más probable que coma las sobras si las comidas son rápidas y fáciles de descongelar.



Encuentre una demostración de cocina saludable u otros eventos de nutrición cerca de su casa en [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events).



Pollo con arroz rojo y especias

Rinde 4 raciones

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral
- 1 lata de 14 onzas (400 ml) de caldo de pollo bajo en sodio, dividida (1 taza, 1/3 taza)
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de salsa de tomate (1/2 de una lata de 8 onzas/250 ml)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento verde grande, cortado en trozos del tamaño de un bocado
- 1 pimiento rojo grande, cortado en trozos del tamaño de un bocado
- 1 1/2 cucharaditas de páprika
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena, o más a gusto
- 1 1/2 cucharaditas de orégano seco
- 1 taza de guisantes congelados, descongelados
- 12 onzas (350 g) de pechuga de pollo deshuesada, sin piel, cortada en trozos del tamaño de un bocado
- Pimienta negra a gusto

Pasos

- 1 Cocine el arroz integral en 1 taza de caldo de pollo, el agua y la salsa de tomate durante 40-45 minutos, hasta que el arroz esté tierno y se absorba el líquido.
- 2 Mientras se cocina el arroz, caliente el aceite en una sartén grande antiadherente. Saltee las cebollas y el ajo hasta que estén transparentes.
- 3 Agregue el pollo, los pimientos, la páprika, la pimienta de cayena y el orégano a la sartén. Agregue 1/3 taza de caldo de pollo, cubra la sartén y cocine por 15 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y las verduras estén tiernas.
- 4 Agregue el arroz cocido, añadiendo un poco más del caldo de pollo restante si la mezcla parece seca. Vuelva a condimentar si hace falta.
- 5 Añada los guisantes al pollo y el arroz, y cocine hasta que los guisantes estén completamente calientes, unos dos minutos más.

Información nutricional

Por ración: 379 calorías, 27 g de proteína, 52 g de carbohidratos (7 g de fibra), 6 g de grasas (1 g saturadas, 5 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 408 mg de sodio

Cocina condimentada

Prepare raciones de más para dejar sobras para el día siguiente. Sirva con ensalada de frutas, que es un contraste refrescante al pollo condimentado.

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

¿Son saludables los alimentos enlatados?

Robert Hildebrandt, RDN, CDCES, opina:

Los alimentos enlatados definitivamente pueden ser saludables y una excelente forma de obtener nutrientes clave. Solo recuerde leer las etiquetas de información nutricional y buscar alguna leyenda sobre agregado de sodio y azúcar.



Cuando los alimentos son enlatados, muchos utilizan algún tipo de sal o azúcar para actuar como conservante. Cuando vaya de compras, busque términos como los siguientes:

- ▶ Sin sodio, bajo en sodio o sin sal agregada para verduras y frijoles.
- ▶ Enlatado en agua, enlatado en su propio jugo o sin azúcar agregada para frutas.

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

¿Cómo puedo controlar mis alergias primaverales?

Sonia Guirguis, M.D., opina:

El polen suele ser la causa de los síntomas de alergia primaveral. Estos gránulos livianos y secos llegan fácilmente a los senos paranasales, los pulmones y los ojos, lo que los hace difíciles de evitar. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudar:

Verifique los niveles diarios de polen y quédese adentro cuando estén altos.

El nivel de polen varía a lo largo del día y suele ser más alto por la mañana. Por lo tanto, evite las caminatas matutinas y, en cambio, aventúrese al aire libre por las tardes.

Tome una ducha inmediatamente después de trabajar o jugar al aire libre.

Esto reducirá la propagación del polen en el sofá, la cama y otras áreas comunes de su hogar.

Use sombrero y anteojos de sol cuando esté al aire libre.

Un sombrero y anteojos de sol protegerán su rostro y ojos del polen en el aire.

Mantenga las ventanas cerradas.

En lugar de abrir las ventanas, encienda el aire acondicionado para hacer circular el aire. Esto también se recomienda adentro del auto.



Sonia Guirguis, M.D.
Alergista e inmunóloga
800-822-8905
Holmdel

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

istock.com/Aamulyaj/Aleksa Morozov

istock.com/coldisnowstorm/Yuri_Acuris

¿El humo de la marihuana causa cáncer?

Ziad Hanhan, M.D., opina:

Si bien los investigadores no están seguros de si el humo de la marihuana causa cáncer de pulmón, no puede negarse que destruye el revestimiento protector de las vías respiratorias y suprime el sistema inmunológico.

El humo, ya sea de cigarrillos, porros o chimeneas, es dañino porque las toxinas ingresan a los pulmones. Los fumadores de marihuana tienden a inhalar profundamente, lo que conduce a una mayor exposición al alquitrán. Además, en el humo del cannabis se hallaron muchas de las toxinas presentes en el humo del cigarrillo.

El daño repetido dentro del pulmón provocará una inflamación persistente y aumentará el riesgo de infecciones, bronquitis crónica y neumonía.

Aunque los estudios basados en la población no demostraron un vínculo directo entre el humo de la marihuana y el cáncer de pulmón, sin dudas es perjudicial para la salud de los pulmones. Con epidemias mundiales y enfermedades respiratorias locales que afectan los pulmones, sería beneficioso evitar inhalar cualquier tipo de humo.



Ziad Hanhan, M.D.

Cirujano torácico

800-822-8905

Brick y Manahawkin

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

¿Cómo saber si tengo un nervio pinzado?

Anthony G. Conte, M.D., opina:

Si tiene un nervio pinzado, puede sentir un dolor repentino o progresivo que puede afectar la espalda y extenderse hacia los brazos o las piernas, así como debilidad o entumecimiento.

Para determinar si tiene un nervio pinzado o algo más, consulte con un médico de atención primaria, un neurólogo o un neurocirujano. El médico le hará preguntas sobre su dolor e historia clínica, y le hará un examen físico para determinar si tiene un nervio pinzado u otro problema.

Si el médico sospecha que tiene un nervio pinzado, le harán una resonancia magnética, un tipo de imagen que puede resaltar el lugar donde podría estar comprimido el nervio.

El dolor puede deberse a distintas causas, como neuropatía periférica, hernia de disco o cambios artríticos en la columna. Su médico buscará áreas concentradas de debilidad y relacionará estas áreas con los nervios asociados, y descartará otras condiciones antes de diagnosticar un nervio pinzado.



Anthony G. Conte, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Edison y Holmdel

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

Enfoque del médico

EMMET FENICHEL, M.D.

Atención primaria

Hackensack Meridian Medical Group
Atención primaria—Point Pleasant

Atender a un paciente que no fue al médico en décadas presenta un desafío agradable para Emmet Fenichel, M.D., médico de atención primaria en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—Point Pleasant.

“Quiero asegurarme de que los pacientes se sientan cómodos, y trato de mostrarme como una persona con quien pueden hablar, para que no piensen que soy como un robot”, dice. “Trato de usar mi sentido del humor para aumentar el nivel de comodidad. La comunicación es importante en cualquier relación, especialmente en la de un médico y un paciente”.

Emmet recuerda que a los 14 años lo atendió un médico a quien consideró insensible. “Vemos a los pacientes en su estado más vulnerable y esa conversación puede dejar un impacto duradero”, dice el. “Trato de ser un buen médico empático que también esté al tanto de las últimas investigaciones”.

¿Cuándo decidió dedicarse a la medicina?

Mi experiencia como socorrista cuando era más joven me influenció y me hizo dar cuenta de que tenía muchas ganas de ayudar a la gente. También admiraba mucho a mi padre y a mi abuelo, quienes se dedicaban a la medicina.

Cuéntenos sobre ese antecedente familiar en la medicina.

Mi abuelo sirvió durante la Segunda Guerra Mundial como médico en un hospital de prisioneros de guerra en Bélgica. También enseñó a residentes y ejerció la radiología en Filadelfia. Mi padre es dermatólogo y trabajó en Absecon, Nueva Jersey.



Emmet Fenichel, M.D., comenzó a surfear cuando tenía 11 años. Ha surfado por todo el mundo, incluso en Australia, Marruecos e Irlanda.

Como surfista experimentado, ¿dónde surfé?

Empecé a surfear a los 11 años. Mi temporada actual de surf en Nueva Jersey es aproximadamente de marzo a noviembre (uso un traje de neopreno y botas) y por lo general, surfeo en Monmouth Beach y Sandy Hook. Tengo la suerte de haber surfado en Australia, Marruecos, Irlanda, México, Costa Rica, España, Nicaragua, Barbados, Antigua, Isla de San Martín y otros lugares. Mi lugar favorito es Donegal, Irlanda. Las Islas Mentawai, Indonesia, es el lugar de mis sueños para surfear.

¿Cuáles son sus comidas favoritas?

Tengo que admitir que la pizza todavía abarca un espacio probablemente más grande de lo que debería en mi pirámide alimenticia. Cuando era chico, repartía pizza para restaurantes legendarios de Ocean City como Mario's y Piccini, y comida para Rojo's Tacos, todos los cuales todavía existen. Sin embargo, mi comida favorita es la comida tailandesa. Podría comer fideos borrachos por el resto de mi vida. 🍷

Usted Enfoque en

Temas de salud que más le interesan

**Renueve su salud
esta primavera**

3 hábitos a eliminar esta primavera para renovar su salud

Pasar demasiado tiempo quieto.

Estar sentado durante más de 7 a 10 horas al día puede provocar obesidad, enfermedades cardiovasculares y dolor de cuello y espalda. En el trabajo, pruebe con un escritorio de pie durante parte del día. En casa, levántese y muévase mientras mira televisión.

No beber suficiente agua.

La mayoría de los hombres necesitan unas 13 tazas de líquido al día, mientras que las mujeres necesitan unas 9 tazas, según el Instituto de Medicina. Sin embargo, necesitará una cantidad mayor cuando pierda líquido a través del sudor.

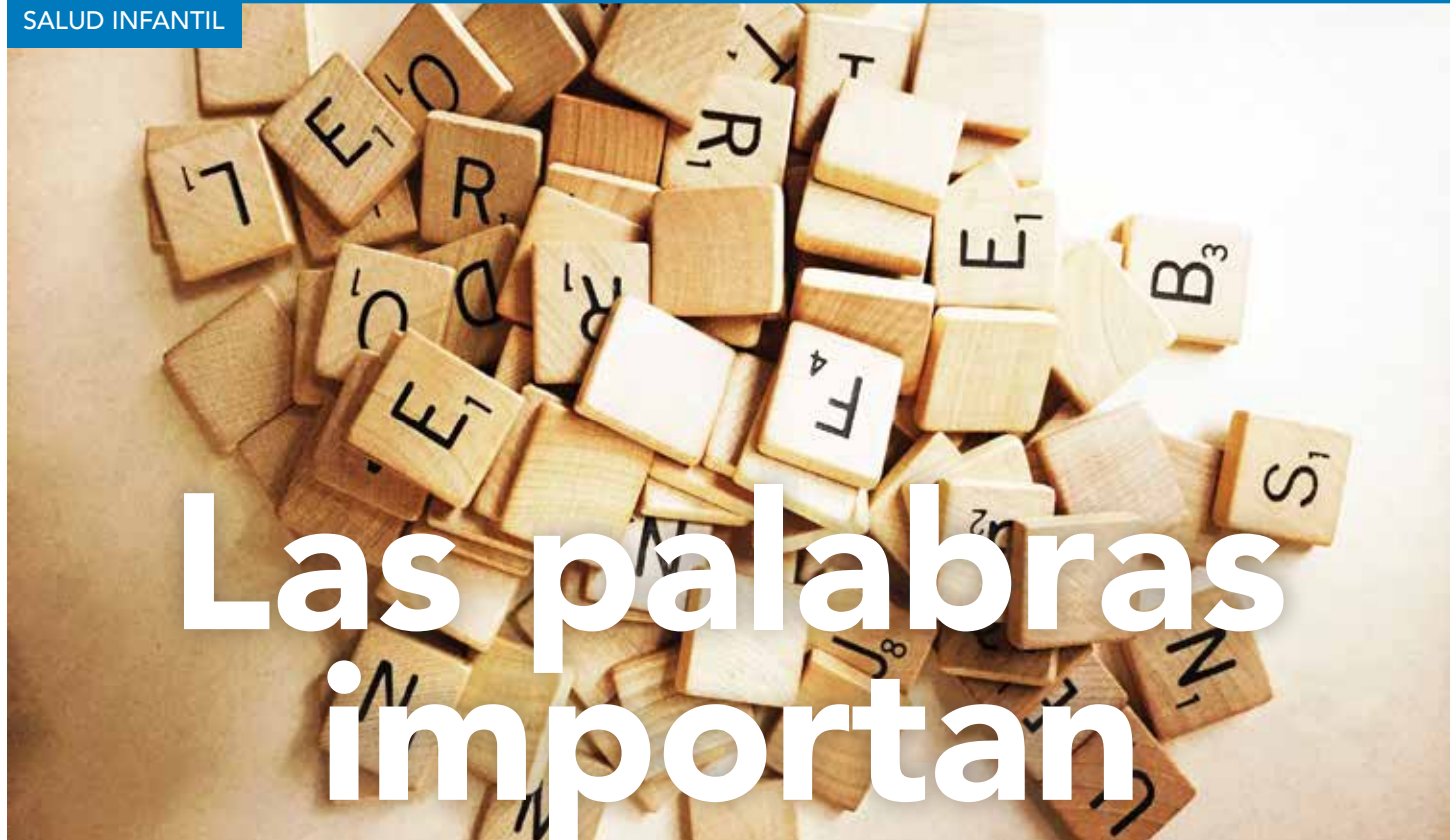
Tiempo frente a la pantalla antes de acostarse.

Usar el teléfono demasiado cerca de la hora de acostarse puede evitar que duerma bien por la noche. Guarde el teléfono o cualquier otra pantalla electrónica, una o dos horas antes de apagar las luces.

Para obtener más inspiración sobre una vida saludable, visite [HMHforU.org](https://www.HMHforU.org).

istock.com/DGM007

SALUD INFANTIL



Las palabras importan

Las palabras que decimos a nuestros hijos tienen mucha importancia. Aquí incluimos tres frases que debería evitar y alternativas para desarrollar una mejor relación de confianza con su hijo.

Los niños conocen el mundo a través de observar a sus padres, y las cosas que los padres les dicen son de vital importancia. **Stacy Doumas, M.D.**, psiquiatra en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, comparte tres frases que los padres deben evitar y aconseja qué decir en su lugar.



Stacy Doumas, M.D.
Psiquiatra
800-822-8905
Neptune

“Estás bien”.

“La edad es un factor distintivo en la forma en que abordará esta charla, pero si su hijo está llorando o visiblemente molesto y usted intenta simplemente sacárselo de encima diciéndole ‘estás bien’, estará invalidando sus emociones”, explica la Dra. Doumas. “En cambio, siéntese con su hijo y ayúdelo a analizar sus sentimientos”.

Si su hijo muestra señales de estar molesto o frustrado, pruebe estas frases para validar sus sentimientos:

- ▶ Me doy cuenta de que te sientes (insertar emoción: herido, enojado, etc.)
- ▶ Estoy aquí para ti. ¿Cómo puedo ayudarte?

“Dale un abrazo”.

Si bien puede ser algo natural en ciertas familias o culturas darse un abrazo al saludar o despedirse, es importante que los niños sepan que tienen autonomía corporal.

“Por supuesto, no queremos que nuestros hijos le falten al respeto a un familiar o amigo, pero no debemos obligarlos a tener contacto físico con alguien con quien no se sienten cómodos”, explica la Dra. Doumas. “La autonomía corporal significa ser dueño de tu propio cuerpo y de lo que le sucede. Queremos que los niños se sientan seguros y confiados con sus cuerpos”.

En cambio, pregúntele con qué se sentiría cómodo:

- ▶ ¿Te gustaría darle un abrazo para despedirte?
- ▶ Si no, ¿te gustaría chocar los cinco?

“Eres una gran decepción”.

La Dra. Doumas recomienda iniciar cada conversación con su hijo con una mente abierta y sin juzgar. Tenga cuidado de no avergonzar a su hijo y aborde las conversaciones cuando esté tranquilo y sereno. “Si su hijo estaba haciendo algo que va en contra de los valores familiares, está bien que se lo diga y que establezca límites. Sin embargo, queremos que su hijo

istock.com/figwalker

istock.com/drao77

3 motivos por los cuales los niños deben usar casco

El uso de casco cada vez que su hijo anda en bicicleta, patines o patineta puede salvarle la vida. Aquí le explicamos los motivos:

1 Los cascos reducen el riesgo de lesiones graves o muerte.

Caerse de la bicicleta o chocar contra un auto puede causar lesiones graves o incluso la muerte. El uso de casco reduce este riesgo.

Un estudio publicado en el 2018 determinó que los cascos de bicicleta redujeron:

Las lesiones en la cabeza en un **48%**

Las lesiones graves en la cabeza en un **60%**

Las lesiones cerebrales traumáticas en un **53%**

Las lesiones en la cara en un **23%**

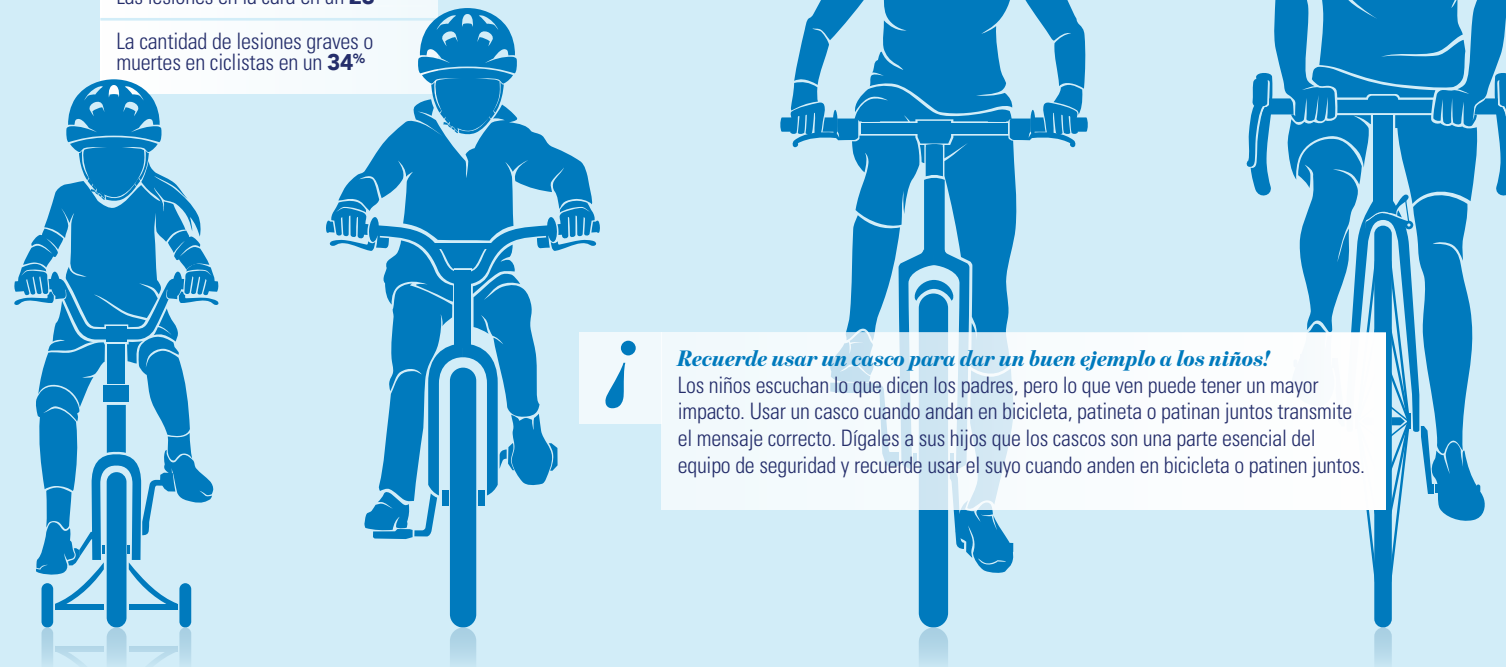
La cantidad de lesiones graves o muertes en ciclistas en un **34%**

2 Los cascos absorben parte de la energía producida por el impacto.

Los cascos están diseñados para absorber parte de la energía de un impacto. Ya sea que la cabeza de su hijo golpee contra el pavimento en la calle, un árbol o un vehículo, sufrirá un daño menor. Los cascos tienen exteriores duros, pero los interiores son blandos para amortiguar el golpe en la cabeza. No pueden prevenir la conmoción cerebral, pero pueden prevenir lesiones cerebrales graves.

3 Los cascos aumentan la visibilidad en la calle.

Un casco de colores brillantes puede hacer que su hijo sea más visible. Los conductores pueden verlos desde una distancia mayor y darles espacio al pasar. Si su hijo anda en bicicleta o patina de noche, elija un casco con partes refractarias, para que los conductores lo detecten desde lejos.



Recuerde usar un casco para dar un buen ejemplo a los niños!

Los niños escuchan lo que dicen los padres, pero lo que ven puede tener un mayor impacto. Usar un casco cuando andan en bicicleta, patineta o patinan juntos transmite el mensaje correcto. Dígalos a sus hijos que los cascos son una parte esencial del equipo de seguridad y recuerde usar el suyo cuando anden en bicicleta o patinen juntos.

se sienta cómodo acudiendo a usted para hablar sobre cualquier tema. Si lo hace callar de inmediato y le dice que es una persona horrible, no estará abriendo un gran espacio para la conversación”, dice la Dra. Doumas.

En cambio, obtenga más información haciendo preguntas sobre lo ocurrido: Dime por qué hiciste eso.

“Recuerde que cada niño es distinto y sus conversaciones con sus hijos variarán según la edad. Si bien hay maneras de comunicarse mejor con los niños, lo más importante es esforzarse por construir una relación

abierta con su hijo y asegurarse de que se sienta seguro al acudir a usted para hablar sobre cualquier tema”, afirma la Dra. Doumas.

En línea

Para obtener más apoyo, encuentre un evento sobre crianza de los hijos cerca de su casa en HMHforU.org/Events.

Tómese un descanso de la televisión

¿Los maratones televisivos son malos para el cerebro? Aquí le explicamos por qué debería tomarse un descanso.

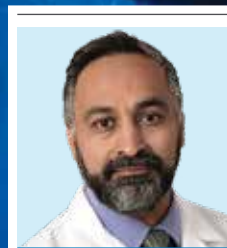
Las plataformas de streaming permiten ver horas y horas de televisión. Es una buena forma de matar el tiempo, pero ver demasiada televisión a menudo tiene el potencial de convertirse en un hábito poco saludable.

Si bien se han realizado muchas investigaciones acerca de los efectos de la televisión en niños, los adultos a menudo quedaron fuera de estas recopilaciones de datos. No es sorprendente que la conducta sedentaria de ver televisión en exceso pueda afectar negativamente nuestra salud física, pero los estudios recientes muestran que también es un mal hábito para la salud y el funcionamiento del cerebro a largo plazo.

Efecto de la televisión sobre el deterioro cognitivo

“Los investigadores hallaron que ver televisión con una frecuencia de moderada a alta durante la mediana edad está asociado con una mayor pérdida de memoria y una disminución de las habilidades motoras finas”, explica **Jasdeep S. Hundal, PsyD, ABPP-CN**, director de Psicología médica y Neuropsicología para la Región Sur de Hackensack Meridian Health Medical Group. Los estudios también hallaron un vínculo entre el alto consumo de televisión y la aparición de depresión.

A medida que la expectativa de vida en los Estados Unidos continúa aumentando, los expertos creen que el riesgo de la población de desarrollar deterioro cognitivo o demencia también aumentará. Hacer algunos cambios saludables hoy puede ayudar a prevenir el desarrollo de demencia en el futuro. La neurobiología de la demencia comienza entre los 45 y los 64 años. Modificar la conducta y el estilo de vida durante la mediana edad puede ayudar a preservar la cognición a medida que envejece y disminuir el riesgo de demencia.



Jasdeep S. Hundal,
PsyD, ABPP-CN
Neuropsicólogo
800-822-8905
Neptune

“Estar más activo física y mentalmente y evitar conductas sedentarias, como los maratones televisivos, es un cambio en el estilo de vida necesario para que los adultos conserven su salud mental a medida que envejecen”, afirma el Dr. Hundal.

Los cuatro puntos de una buena salud mental

El Dr. Hundal sugiere que los adultos de mediana edad recuerden los cuatro puntos esenciales de una buena salud mental: las prioridades, la movilidad, la estimulación mental y los medicamentos. Estos puntos son recordatorios de las formas simples en las que puede cuidar su salud mental y cognitiva mientras reduce las conductas sedentarias.

Las prioridades: Concéntrese en las cosas saludables y beneficiosas que le importan y tienen un impacto positivo en su vida, como socializar, dormir bien, comer sano y no fumar ni consumir otras sustancias.

La movilidad: Levántese y manténgase activo. Un estilo de vida que incluya mucho ejercicio conducirá a mejores resultados de salud y lo ayudará a preservar la movilidad y la salud cerebral a medida que envejece.

La estimulación mental: Encuentre un pasatiempo nuevo y divertido que lo ayude a llenar su tiempo libre. Participe en actividades que fomenten el pensamiento creativo, le enseñen algo nuevo o lo ayuden a relajarse.

Los medicamentos: Tenga cuidado con el uso de medicamentos de alto riesgo, tales como sedantes (incluidos los medicamentos para dormir de venta libre) e hipnóticos. Pueden alterar la eficiencia cognitiva y provocar problemas de memoria y concentración.

iStock.com/grandeur

Cómo sobrevivir a las alergias primaverales

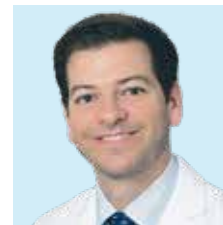
La primavera puede crear el ambiente perfecto para que los alérgenos comunes desencadenen reacciones alérgicas. Nuestra lista de control para la prevención de alergias puede ayudar.



Cada primavera trae más lluvias y temperaturas más cálidas, lo que brinda a los alérgenos comunes, como el moho y el polen, el entorno perfecto para prosperar y provocar diversas reacciones alérgicas.

Por ese motivo, encarar los proyectos de limpieza esta primavera significa mucho más que mejorar su hogar: Es una excelente manera de priorizar su salud y mantener a raya sus síntomas de alergia.

“Una de las mejores formas de evitar una reacción alérgica o lidiar con los síntomas es simplemente reducir su exposición a los alérgenos”, dice **Jared Goldfarb, M.D.**, especialista en oído, nariz y garganta de los centros médicos **Bayshore Medical Center, Southern Ocean Medical Center** y del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Si bien en algunos casos no es posible evitarlos por completo, es útil reducir el contacto”.



Jared Goldfarb, M.D.
Especialista en oído, nariz y garganta
800-822-8905
Neptune, Manahawkin y Holmdel

iStock.com/manmuth

Tenga en cuenta estos consejos para prevenir las alergias cuando realice la limpieza primaveral este año.

Limpie el polvo de todo

“El polvo es una colección de contaminantes como ácaros, células de la piel, bacterias, polen, pedazos de plástico y otras cosas más desagradables a las que debemos limitar nuestra exposición”, explica el Dr. Goldfarb.

- ▶ Use un paño de microfibra para atrapar las partículas de polvo.
- ▶ Limpie todas las mesadas y los estantes.
- ▶ Use una máscara para evitar reacciones alérgicas mientras limpia.
- ▶ Elimine el polvo que se esconde en rincones como ventiladores de techo, tapas de extractores y la parte superior de los gabinetes.
- ▶ aspire a fondo las alfombras y los muebles con tela (incluso el colchón).

Evite la aparición de moho

El moho se desarrolla en ambientes cálidos y húmedos, lo que convierte a las duchas, los lavabos, las bañeras y los inodoros en lugares críticos.

- ▶ Limpie las áreas con moho con jabón y agua tibia.
- ▶ Reemplace los artículos con moho como alfombras, aislantes o paneles de yeso que no puedan lavarse.
- ▶ Encare proyectos de mantenimiento del hogar, como reparar fugas, que pueden ayudar a prevenir la aparición de moho.

Escuche a su cuerpo

El cuerpo de cada persona es distinto y las reacciones a los alérgenos pueden ser variadas, lo que afectará la forma en que limpie su hogar.

- ▶ Si el problema principal es el moho, abra las ventanas para ventilar su casa.
- ▶ Si el polvo y el polen son los problemas principales, mantenga las ventanas cerradas para asegurarse de que los alérgenos del exterior no ingresen.

En línea

Conozca de qué modo la medicina geriátrica abarca las necesidades únicas de los adultos mayores en [HMHforU.org/MemoryHelp](https://www.hmhforu.org/MemoryHelp).

En línea

¿Estás sufriendo de alergias? Encuentre un alergista cerca de su casa: [HMHforU.org/Allergist](https://www.hmhforu.org/Allergist).

¿Cuál es el riesgo?



Detectar el cáncer de forma temprana es clave para poder tratarlo. Programe un examen de detección de cáncer cerca de su casa.

Nuestra experta opina acerca de cinco productos de uso frecuente y el potencial riesgo de cáncer que plantean.

Cuando se trata de cáncer, sabemos que las elecciones del estilo de vida, tales como fumar y exponerse al sol, pueden provocar cáncer.

“Pero lo que muchos no saben es que existen otras elecciones del estilo de vida, como la forma en que dormimos y lo que compramos, que pueden aumentar indirectamente nuestro riesgo”, explica **Madhurima Anne, M.D.**, hematóloga y oncóloga en los centros médicos universitarios **Jersey Shore University Medical Center** y **Ocean University Medical Center**.

Si bien es difícil evitar todo el tiempo los carcinógenos, la Dra. Anne dice que reducir la exposición es clave. Estos son algunos productos domésticos cotidianos que pueden presentar riesgo de cáncer:



Madhurima Anne, M.D.
Hematóloga y oncóloga
800-822-8905
Neptune y Brick

1 Utensilios de cocina antiadherentes
Los utensilios de cocina antiadherentes pueden estar cubiertos de posibles toxinas. Para reducir el riesgo, opte por una sartén de hierro fundido que puede durarle toda la vida, o use sartenes antiadherentes a fuego lento para disminuir la liberación de estos productos químicos.

2 Colchones
Los fabricantes con frecuencia añaden retardantes de llama a los muebles para reducir la velocidad en la que se propagan los incendios domésticos. Una exposición prolongada a los retardantes de llama puede provocar distintos tipos de cáncer; problemas reproductivos, y puede afectar el desarrollo infantil. Sin embargo, antes de entrar en pánico y salir a comprar un colchón nuevo, tenga en cuenta que el colchón que tiene probablemente ya haya sido desgasificado (cuando el gas contenido en el material se libera) desde que lo compró. Cuando llegue el momento

de reemplazarlo, busque colchones fabricados sin retardantes de llama o aumente la ventilación en la habitación para que el colchón nuevo libere el gas.

3 Baterías
Todas las baterías tienen toxinas, como cadmio, plomo, litio y ácido sulfúrico. Puede reducir su dependencia de baterías a través de optar por artículos sin batería o recargables cuando sea posible para artículos tales como cepillos de dientes eléctricos, detectores de humo, controles remotos y linternas.

4 Productos de limpieza
Muchos productos de limpieza para el hogar contienen disruptores endocrinos, que pueden provocar cáncer. Tenga en cuenta que la mayoría de los productos de limpieza que utilizamos no son necesarios: A menudo, un método tan simple como el agua y el jabón funciona para limpiar pisos, alfombras, ventanas y paredes. Guardar los productos más fuertes para casos de emergencia reducirá la exposición.

5 Productos de cuidado personal.
Los cosméticos, los productos para el cuidado de la piel y otros productos de cuidado personal pueden contener sustancias químicas nocivas tales como:

- ▶ Parabenos
- ▶ Parfum (ingredientes de la fragancia)
- ▶ Formaldehído
- ▶ Colorantes de alquitrán de hulla
- ▶ Butilhidroxianisol (BHA) o Butilhidroxitolueno (BHT)
- ▶ Dietanolamina (DEA)
- ▶ Polietilenglicoles
- ▶ Jalea de petróleo
- ▶ Siliconas
- ▶ Lauret sulfato de sodio (SLS)
- ▶ Triclosán

Si desea reducir el riesgo de cáncer, mantenga una rutina mínima con productos que utilicen ingredientes simples. ⚙️

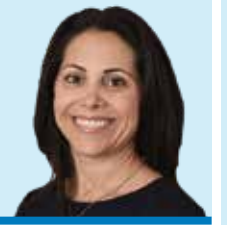
iStock.com/AlexSereet



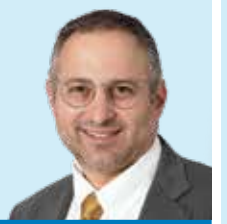
De regreso a la cancha

Después de que Michael Mancusi, de 18 años, se enterara de que tenía un cáncer poco frecuente, un equipo de atención multidisciplinario lo ayudó a regresar a su último año de secundaria.

Michael Mancusi regresó a la actividad física con un deporte que nunca imaginó que practicaría: el golf.



Jessica Scerbo, M.D.
Hematóloga-oncóloga pediátrica
800-822-8905
Neptune



Mark Kayton, M.D.
Cirujano pediátrico
800-822-8905
Neptune

Descubrir que tiene cáncer no es una de las experiencias trascendentales que uno espera vivir en su último año de escuela secundaria. Pero eso es lo que le sucedió a Michael Mancusi, un joven de 18 años, residente de Freehold Township, Nueva Jersey.

Michael era un joven deportista que jugaba al béisbol y al fútbol americano y levantaba pesas. Al comienzo de su último año de escuela secundaria notó por primera vez un bulto extraño en la parte superior del muslo. Estaba levantando pesas cuando sintió algo de dolor en el área de la ingle. Tanteando con cautela para ver si todo estaba bien, observó lo que parecía una pequeña picadura de insecto. No estaba irritada ni sentía dolor, así que no le dio mucha importancia.

Sin embargo, ese bulto de aspecto inocuo creció con el paso del tiempo. La novia de Michael le insistió para que se lo contara a sus padres y, después de seis meses, finalmente lo hizo.

La familia pidió una cita con el pediatra de Michael, quien ordenó una ecografía y lo derivó a **Mark Kayton, M.D.**, un cirujano pediátrico que es el jefe de la división de cirugía pediátrica en el hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital** en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** y se especializa en el tratamiento de sarcomas pediátricos, tumores cancerosos que se desarrollan en huesos y tejidos como los músculos.

Un hallazgo de cáncer poco

frecuente

En la primera visita al consultorio, el Dr. Kayton pensó que el bulto en el muslo de Michael podría ser canceroso. “Aunque mi coronada no pudo demostrarse en ese momento, en lo profundo de mi ser sentía que había una razón por la cual Michael había venido a mi consultorio”, recuerda.

Una biopsia reveló que Michael tenía rhabdomyosarcoma, un cáncer poco frecuente en niños y adolescentes. Afortunadamente, el hospital de niños contaba con los recursos necesarios para tratar un cáncer así de raro.

El Dr. Kayton reunió a un equipo de atención multidisciplinario para administrar el tratamiento de quimioterapia de Michael, extirpar el tumor y preservar la apariencia de la pierna de Michael, así como su capacidad para usarla completamente con una cirugía reconstructiva avanzada.

La clave para garantizar el mejor plan de tratamiento posquirúrgico para Michael fue determinar qué subtipo de rhabdomyosarcoma tenía, recuerda la hematóloga y oncóloga pediátrica **Jessica Scerbo, M.D.** Para realizar esa determinación, se realizaron pruebas genéticas del tejido tumoral.

Se realizaron pruebas adicionales, incluida una biopsia de ganglio linfático centinela, para determinar si el cáncer se había propagado. Normalmente, este procedimiento se realiza en adultos, pero no es tan frecuente en pacientes pediátricos. Solo unos pocos oncólogos quirúrgicos pediátricos en el país, como el Dr. Kayton, tienen experiencia significativa en este tipo de procedimiento. Afortunadamente, los resultados de las pruebas mostraron que el cáncer no se había propagado.

Disfrutar del último año

Mientras esperaban los resultados de las pruebas genéticas, el equipo quirúrgico extirpó el tumor del muslo de Michael. Debido a que el tumor se extirpó por completo, no necesitó radiación.

Afortunadamente, los resultados de las pruebas genéticas llegaron antes de que comenzara la quimioterapia. “Con esa información por adelantado, pudimos acortar su régimen de quimioterapia”, dice la Dra. Scerbo.

Si bien la quimioterapia de Michael fue una experiencia difícil para él, su equipo de atención trabajó con él para asegurarse de que pudiera disfrutar de su último año de secundaria tanto como fuera posible, lo que significó mucho. “Fueron fantásticos con nosotros”, afirma la mamá de Michael, Pam. “Lo entendieron por completo y dijeron: ‘Lo resolveremos’”.

Michael pudo ir a su baile y ceremonia de graduación, y cuando se acercaba al final de la quimioterapia, regresó a la actividad física con un deporte que nunca imaginó que practicaría: el golf.

“A mi papá siempre le gustó el golf”, dice Michael. Pero se resistió a los esfuerzos de su padre para que jugara con él. “Hacía tiempo que no practicaba un deporte y extrañaba la competencia. Fue como, ‘Sabes, ¿por qué no?’”

Su papá está muy feliz, incluso cuando su hijo le gana una ronda de golf.

SALUD DEL CORAZÓN



Un plato sustancioso

Nuestro experto recomienda cuáles son las mejores frutas y verduras que debe elegir esta primavera para cuidar la salud del corazón.

“Las verduras en general son buenas para el corazón y ricas en vitaminas y antioxidantes. Son con lo que deberíamos llenar nuestros platos,” afirma **Ravi Diwan, M.D.**, jefe de cardiología en el centro médico **Riverview Medical Center**. “Cualquier fruta es mejor que los alimentos procesados como las galletas y salinas, pero algunas frutas contienen más azúcar que otras”.

Estas son las principales frutas y verduras que recomienda consumir durante la primavera:

Verduras de hoja verde

Estas verduras incluyen brócoli, acelga, kale, repollitos de Bruselas, lechuga, espinaca, bok choy y espárragos. “Siempre es una buena idea optar por lo verde cuando se trata de vegetales”, afirma el Dr. Diwan. “Tenga en cuenta



Ravi Diwan, M.D.
Cardiólogo
800-822-8905
Keyport, Neptune y Shrewsbury

que algunas verduras de hoja verde tienen un alto contenido de vitamina K, que puede contrarrestar los efectos de los anticoagulantes. Por lo tanto, consulte con su cardiólogo antes de hacer grandes cambios en su alimentación”.

Arándanos, moras, frambuesas

“Las bayas son nuestra opción de frutas saludables para el corazón. Las manzanas también son una buena opción y tienen menos contenido de azúcar que frutas como las piñas o bananas”, dice el Dr. Diwan. “Pero si se reduce a eso, y debe elegir entre una banana y una barra de granola, opte por la banana”.

Pimientos, tomates, calabacín de verano, zanahorias

“Los vegetales rojos, amarillos y anaranjados están llenos de carotenoides, fibra y vitaminas que pueden mejorar la salud del corazón”, afirma el Dr. Diwan.

Cuando no es posible consumir alimentos frescos

Si no puede optar por frutas y verduras frescas, aún puede elegir opciones saludables para el corazón en la tienda de comestibles o en el mercado. El Dr. Diwan ofrece algunos consejos:

La preparación importa.

“Las verduras de hojas verdes son una opción excelente, pero trate de no empaparlas con aceite y mantequilla”, dice. “Los batidos proteicos quedan geniales con estas verduras”.

Preste atención al sodio en los alimentos preparados o enlatados.

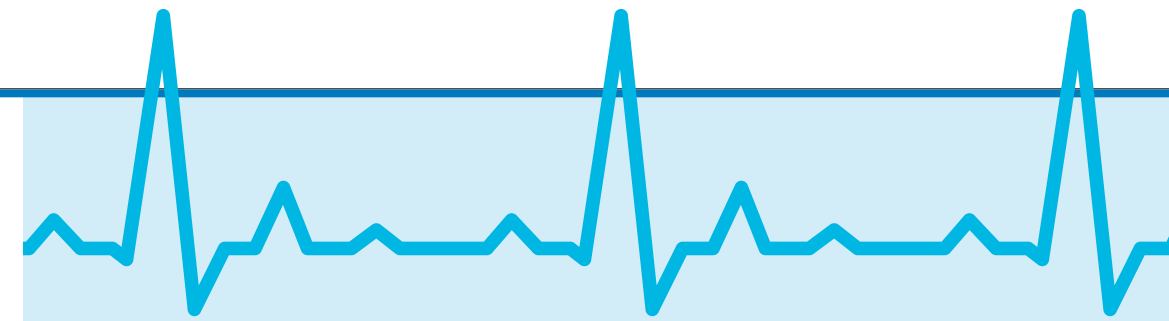
“Desafortunadamente, las cosas que son convenientes suelen ser malas para la salud. Las comidas congeladas, enlatadas o para llevar son una manera fácil de ingerir verduras, pero anulan ese beneficio cardiovascular debido a la cantidad de sodio que contienen”, explica el Dr. Diwan. “Preste atención al contenido de sodio en el paquete”.

Esté atento al contenido de azúcar.

“Especialmente en el caso de las frutas deshidratadas, observe el contenido de azúcar”, dice el Dr. Diwan. “Por ejemplo, los albaricoques secos tienen mucha más azúcar que los frescos; los albaricoques congelados son una mejor opción”.

No olvide controlar el tamaño de las porciones.

El tamaño de las porciones puede ser engañoso en el empaque, lo que puede llevarlo a comer en exceso y negar el beneficio que brinda la comida. “Nada debe consumirse en exceso. Haga que estas elecciones formen parte de una dieta equilibrada en lugar de abusar de un tipo de fruta o verdura”, concluye el Dr. Diwan.



Por qué su frecuencia cardíaca es alta

La frecuencia cardíaca aumenta cuando hace ejercicio y disminuye cuando se recuesta en la cama. Pero ¿a veces siente que su frecuencia cardíaca se eleva sin razón aparente?

Tener una frecuencia cardíaca acelerada no es un problema de salud en sí mismo, sino que es un síntoma causado por una gran cantidad de circunstancias. Puede ser una reacción a algo que está sucediendo en su vida o puede ser causado por un problema de salud. “Cuando inesperadamente sienta que el corazón le late con fuerza en el pecho, no saque conclusiones precipitadas acerca de que algo anda mal con él. Pero si el problema continúa sin una causa simple y explicable, consulte a un médico para hablar sobre sus inquietudes”, dice **Ali Moosvi, M.D.**, cardiólogo intervencionista en los centros médicos universitarios **Jersey Shore University Medical Center** y **Ocean University Medical Center**.

- El Dr. Moosvi ofrece seis motivos, no relacionados con su corazón, por los cuales su frecuencia cardíaca podría estar elevada:
 - ▶ **Estrés.** Cuando el cuerpo responde a algo estresante, aterrador o molesto, puede recibir una descarga de adrenalina, lo que aumenta la frecuencia cardíaca.
 - ▶ **Tiroides hiperactiva (hipertiroidismo).** Tener demasiada hormona tiroidea en el sistema hace que el corazón lata más rápido de lo que debería, aumentando la frecuencia cardíaca.
 - ▶ **Anemia.** Si tiene anemia, no tiene suficientes glóbulos rojos para transportar oxígeno a los órganos. El corazón puede latir más rápido para compensar.
 - ▶ **Efectos secundarios de los medicamentos.** Una gran cantidad de medicamentos pueden hacer que la frecuencia cardíaca aumente, incluidos algunos medicamentos para tratar resfriados, asma, ansiedad, depresión y presión arterial alta.

- ▶ **Sustancias adictivas.** El consumo de cafeína, altos niveles de alcohol y el uso de cigarrillos pueden aumentar la frecuencia cardíaca. Además, las drogas ilegales como la cocaína también pueden provocar este efecto en la frecuencia cardíaca.
- ▶ **Actividad física extenuante.** Cuando se exige de más y su cuerpo no está preparado para eso, la frecuencia cardíaca aumenta para satisfacer la mayor demanda.

Afecciones cardíacas que causan una frecuencia cardíaca alta


Las afecciones cardíacas que pueden provocar una frecuencia cardíaca elevada incluyen las siguientes:

- ▶ Insuficiencia cardíaca
 - ▶ Problemas relacionados con el ritmo cardíaco
 - ▶ Problemas relacionados con las válvulas del corazón
 - ▶ Enfermedad de las arterias coronarias
 - ▶ Tejido cicatricial que se forma después de una cirugía cardíaca
- Si le diagnosticaron una afección cardíaca y notó que su frecuencia cardíaca se ha vuelto más alta de lo normal, programe una cita para hablar con su médico sobre el cambio.

Cuándo buscar atención de emergencia

Obtenga atención médica inmediata si su frecuencia cardíaca parece demasiado alta y tiene estos síntomas:

- ▶ Falta de aire
- ▶ Sensación de aturdimiento o mareo
- ▶ Debilidad
- ▶ Sensación de desmayo, o desmayo
- ▶ Dolor o malestar en el pecho



Ali Moosvi, M.D.
Cardiólogo intervencionista
800-822-8905
Brick y Jackson

En línea
¿Tiene riesgo de padecer una enfermedad cardíaca? Programe una cita para realizarse un examen de detección en [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.hmhforu.org/HeartScreen).

Aflójese



¿Es seguro el Desafío de movilidad de la cadera?

El "Desafío de movilidad de la cadera" (Hip Mobility Challenge) es un desafío viral de TikTok y redes sociales en el que los participantes pasan a través de una variedad de estiramientos y ejercicios para probar su fuerza y flexibilidad. "Si está interesado en hacerlo, le recomiendo que lo haga con un amigo cerca por motivos de seguridad y use una superficie suave, como una colchoneta de yoga, en caso de que pierda el equilibrio", dice la Dra. Bakshiyev. "Si le realizaron una cirugía de reemplazo de cadera, no le recomiendo que lo intente sin la guía de un médico o cirujano, ya que tiene un mayor riesgo de dislocarse la cadera".

La Dra. Bakshiyev dice que este desafío es un buen punto de referencia para ver realmente qué tan flexible es. Para aquellos que pueden completarlo, eso demuestra que las articulaciones de su cadera pueden moverse en los rangos de movimiento más extremos.

¿Tiene caderas tensas? En esta nota le contamos acerca de cuatro formas de probar la movilidad de su cadera.

Ya sea debido a permanecer sentado demasiado tiempo durante la jornada laboral, tener músculos centrales débiles o no estirarse adecuadamente, las caderas tensas pueden causar una serie de dolores y molestias. "Todo en el cuerpo trabaja en conjunto y está conectado. Si siente dolor en las articulaciones de una parte del cuerpo, eso no significa que sea la única articulación involucrada o que esté causando ese problema", explica **Raisa Bakshiyev, M.D.**, especialista de medicina física y rehabilitación en el instituto de rehabilitación **Johnson Rehabilitation Institute** en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**. "Por ejemplo, si tiene dolor de espalda, es posible que se deba a la tensión en los músculos de la cadera".



Raisa Bakshiyev, M.D.

Especialista de medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Brick

¿Qué tan sanas están sus caderas y rodillas? Realice nuestra evaluación de riesgos para la salud.



Señales de que puede tener caderas tensas

Preste atención a estos síntomas:

- ▶ Dolor en la parte inferior de la espalda
 - ▶ Dolor de cadera
 - ▶ Dolor de rodilla
 - ▶ Disminución del rendimiento físico en los deportes y las actividades diarias
- Si alguno de estos síntomas interfiere en su vida diaria, comuníquese con su médico para hablar al respecto.

Movimientos para probar la flexibilidad de su cadera

La Dra. Bakshiyev nos comparte algunos estiramientos para evaluar la movilidad de la cadera:

- ▶ **Ponga a prueba la flexión de su cadera.** Debería poder llevar la rodilla hacia el pecho.
- ▶ **Ponga a prueba la flexibilidad de sus cuádriceps.** Debería poder llevar el talón a las nalgas.
- ▶ **Ponga a prueba la abducción de cadera.** Debería poder acostarse o ponerse de pie y levantar la pierna hacia afuera.
- ▶ **Ponga a prueba la rotación externa de la cadera.** Debería poder caminar sobre manos y rodillas y levantar la pierna hacia afuera. Si sus caderas están tensas, realizar estos movimientos puede ser un desafío o puede sentirse incómodo.

Las mejores formas para tratar las caderas tensas

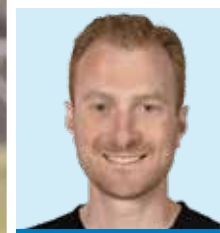
"Estirar es una excelente manera de aumentar la flexibilidad de las caderas", afirma la Dra. Bakshiyev. "Los ejercicios de fortalecimiento también son importantes. No es necesario usar pesas; puede probar realizando sentadillas, estocadas y peso muerto con el peso del cuerpo, cualquier cosa que fortalezca los músculos de la cadera y la zona media".

Si no siente alivio con los estiramientos, un especialista en control del dolor puede armarle un plan de tratamiento adecuado. 🌀

istock.com/Andrii Vinnikov



Rodger Ward actualmente asiste a la escuela secundaria St. Joseph en Metuchen, Nueva Jersey, donde sus habilidades futbolísticas le valieron una beca completa.



Evan M. Curatolo, M.D.

Especialista en ortopedia pediátrica

800-822-8905

Shrewsbury y Edison

Un futuro prometedor

Para Rodger Ward, una cirugía ortopédica en el hospital de niños K. Hovnanian Children's Hospital previno una posible discapacidad permanente.

Cuando Rodger Ward sufrió una fuerte caída durante un partido de fútbol, el niño de 11 años se enfrentó a la posibilidad de que la fractura de fémur en su pierna derecha pudiera acabar con su futuro como promesa del fútbol.

La madre de Rodger, Cynthia Obando, una profesora de español, se acuerda de ese día de junio del 2018 como si fuera ayer. Al principio, pensó que se trataba de otro accidente de la infancia; unas pocas semanas enyesado y estaría como nuevo. Luego conoció a **Evan M. Curatolo, M.D.**, especialista en ortopedia pediátrica en el hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital** en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, quien examinó a su hijo y determinó que la fractura en su pierna involucraba a la placa de crecimiento del hueso.

"Rodger se fracturó la placa de crecimiento del fémur", explica el Dr. Curatolo. "Las fracturas en este sitio tienen un alto riesgo de causar detención del crecimiento en el futuro, una afección que afecta las placas de crecimiento". Para tratar esta fractura y permitir que su pierna siga creciendo normalmente, Rodger necesitaba una cirugía.

Esfuerzo y dedicación para curarse

Nacida en Ecuador, Cynthia recuerda cuán amable y paciente fue el Dr. Curatolo ayudándola a comprender la gravedad de la lesión de Rodger y la necesidad de una cirugía. Sin esa cirugía, Rodger podría enfrentar problemas graves e incapacitantes en el futuro.

El 18 de junio, el Dr. Curatolo llevó a cabo la cirugía, colocando las piezas de hueso en su lugar y fijándolas

con tornillos. Luego, a Roger le colocaron un yeso largo en la pierna que se extendía desde la cadera hasta los dedos de los pies para mantener la pierna estable mientras sanaba. Afortunadamente, la cirugía fue mínimamente invasiva, con solo una pequeña incisión y una recuperación más rápida.

Después de la cirugía, Rodger y Cynthia recibieron una capacitación acerca de cómo realizar las actividades cotidianas, como moverse y bañarse. Durante su recuperación, Rodger se mantuvo optimista acerca de la posibilidad de volver a jugar al fútbol pronto. Sin embargo, cinco semanas después de la cirugía, cuando le quitaron el yeso y sintió lo débil que estaba su pierna, se largó a llorar.

Fue entonces cuando su corazón de atleta dio un paso al frente. "Se comportó como un campeón", afirma el Dr. Curatolo. "Necesitaba fisioterapia varias veces a la semana y ejercicios diarios en casa varias veces al día. Se esforzó y trabajó mucho, y valió la pena".

Garantizar su futuro

Sabiendo cuán comprometido estaba el joven futbolista, el Dr. Curatolo estimó que Rodger podría comenzar a realizar un entrenamiento ligero de fútbol dentro de los tres meses posteriores a la cirugía. Gracias a su arduo trabajo, a Rodger le permitieron comenzar a hacer ejercicio dos semanas antes.

Rodger siguió desarrollándose como jugador de fútbol. Asiste a la escuela secundaria St. Joseph en Metuchen, Nueva Jersey, donde sus habilidades futbolísticas le valieron una beca completa.

"Solo vi videos de Rodger jugando al fútbol. Pero espero ansiosamente poder verlo en los Juegos Olímpicos: él no se acordará de mí, ¡pero yo sí me acordaré de él!", afirma el Dr. Curatolo.

UROLOGÍA Y NEFROLOGÍA



Azeez Naqvi, M.D.

Nefróloga

800-822-8905

Hazlet

La verdad es que vivir con un riñón no es tan distinto de vivir con dos. Según la Fundación Nacional del Riñón: “La mayoría de las personas tienen vidas normales y saludables con un solo riñón. Sin embargo, mantenerse lo más saludable posible y proteger su único riñón es crucial”.

Vivir con un riñón no es algo raro. Algunas personas nacen con un solo riñón, mientras que otras pueden nacer con un solo riñón que funciona. A algunas personas pueden extirparles un riñón debido a una lesión o enfermedad médica, mientras que otras pueden haberlo donado a alguien que necesitaba un trasplante.

“La mayoría de las personas que vemos con un solo riñón suelen tener una vida sana y normal, con pocos problemas relacionados con la falta del otro riñón”, dice **Azeez Naqvi, M.D.**, nefróloga en los centros médicos **Bayshore Medical Center** y **Riverview Medical Center**. “Básicamente, tener un solo riñón sano puede ser tan bueno como tener dos”.

No obstante, llevar un estilo de vida normal no significa no tomar precauciones. Es fundamental proteger al único riñón que tiene la persona.

¿Hay restricciones relacionadas con el ejercicio físico?

El ejercicio físico es saludable y bueno para todos. Sin embargo, los deportes de alto contacto como el fútbol, el boxeo, el hockey o la lucha libre pueden presentar un riesgo adicional. Aunque no es un riesgo significativo, los riñones pueden dañarse si recibe un golpe en el área del riñón, causando un hematoma o corte en el riñón.

“Si usted o su hijo está considerando practicar un deporte de contacto, es importante que comprenda que, si bien un acolchonado adicional y el equipo de seguridad reducen el riesgo de lesiones, el riesgo no desaparece”, afirma la Dra. Naqvi. “Asegúrese de considerar todos los riesgos involucrados y hable con su médico para ver si existen otras soluciones”.

¿Debe seguir alguna dieta especial?

Siempre se recomienda seguir una dieta saludable de granos integrales, frutas y verduras, y lo mismo se aplica para la mayoría de las personas que viven con un riñón sano y funcional. Particularmente para aquellos con un riñón, es importante no ingerir demasiada sal, mantenerse hidratado y mantener un peso saludable.

“Cuidar su salud en general es la forma en la que podrá mantener su riñón funcionando bien”, explica la Dra. Naqvi. “Además, no debe consumir proteínas en exceso como las que contienen los batidos y otros suplementos. Esto puede ejercer una mayor presión sobre un riñón”.

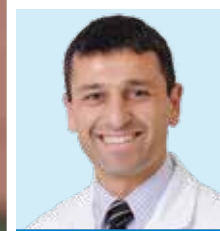
Al igual que cualquiera que intente mantener un estilo de vida saludable, las personas con un riñón deben estar al día con las citas médicas, tomar los medicamentos recetados y mantener una dieta saludable y una rutina de ejercicios. 🧘

En línea

El Programa de trasplante de riñón de Hackensack Meridian Health se encuentra entre los más rápidos del país. Obtenga más información en [HMHforU.org/KidneyTransplant](https://www.hmhforu.org/KidneyTransplant).



De regreso a la escuela



Mark Perlmutter, M.D.

Urólogo

800-822-8905

Manasquan, Jackson y Brick

Kali Grayson ahora tiene 22 años y está completando sus estudios para obtener una especialización en salud pública. La atención que recibió reavivó su amor por el campo de la medicina.

La atleta universitaria Kali Grayson se beneficia de una cirugía robótica después de un bloqueo doloroso en su uréter.

Practicar lanzamiento de jabalina a nivel universitario requiere darlo todo hasta el final. Sin embargo, un dolor abdominal abrasador impidió que Kali Grayson lo hiciera durante una importante competencia de atletismo de la Asociación Nacional de Deporte Universitario (NCAA, por sus siglas en inglés) en la primavera del 2021.

No era la primera vez que tal agonía se había convertido en un obstáculo para la joven mujer de Long Branch, Nueva Jersey. Unos meses antes, un dolor terrible condujo a un diagnóstico de obstrucción de la unión ureteropélvica, un bloqueo en el uréter, el conducto que transporta la orina desde los riñones hasta la vejiga, unido al riñón izquierdo de Kali. Sintiendo presionada por el tiempo, Kali optó por tomar analgésicos para poder continuar con su apretada agenda de clases y encuentros atléticos en la Universidad Liberty en Virginia.

Pero cuando el dolor volvió a aparecer, Kali acudió al centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, donde la experiencia urológica y la paciencia ayudaron a que su riñón se recuperara de una acumulación dañina de presión y finalmente pudieron salvar el órgano.

“Le dimos a Kali un alivio inmediato del dolor y protegimos su riñón”, dice el urólogo **Mark Perlmutter**,

M.D. “Muchas veces, otros hospitales les dirán a esos pacientes que su riñón no funciona y que deben extirparlo. Pero en lugar de hacer esa suposición, pudimos salvarle el riñón, lo que obviamente es algo sumamente positivo para el resto de su vida”.

Enfoque medido

Después de calmar el dolor de Kali, el Dr. Perlmutter realizó pruebas de imágenes para confirmar el diagnóstico. A través de una exploración de medicina nuclear en el riñón, que muestra cómo se ven los riñones y las estructuras cercanas y qué tan bien funcionan, se determinó que el riñón izquierdo estaba funcionando muy mal, con una eficiencia de solo el 6 por ciento. Si bien no es algo frecuente, la condición renal de Kali puede atribuirse a la genética. Años atrás, su madre, Patti, se había sometido a numerosos tratamientos para tratar el mismo problema.

Kali se sometió a una solución quirúrgica a corto plazo para insertar un tubo de nefrostomía, drenando la orina del riñón a una bolsa fuera del cuerpo. Luego de algunas semanas, y sintiéndose mucho mejor, el Dr. Perlmutter tuvo que convencerla de volver a evaluar su función renal antes de extraer el órgano de manera preventiva.

“Realmente estaba agotada a nivel emocional y

quería que todo terminara, pero el Dr. Perlmutter quería ofrecerme la opción de salvar el riñón, si era posible”, recuerda Kali. “Realmente se tomó el tiempo para explicarme todo lo que me estaba pasando”.

Beneficios claros

La nueva exploración renal de Kali mostró que la función de su riñón izquierdo se había recuperado drásticamente al 31 por ciento, mucho más allá del límite necesario para mantener el órgano. El Dr. Perlmutter realizó una pieloplastia robótica, una cirugía mínimamente invasiva que eliminó el bloqueo del uréter y restauró el drenaje renal saludable.

“Esta es una de esas cirugías que ofrece un beneficio claro y un resultado duradero y satisfactorio”, dice. “No esperamos que Kali tenga ningún problema en el futuro”.

Para Kali, que ahora tiene 22 años y está cursando el último año de la universidad para obtener un título adicional en salud pública, la atención diligente que recibió “reavivó mi amor por el campo de la medicina”.

“Sentí que mis enfermeros y médicos se preocupaban por mí como persona y me escucharon cada vez que estuve angustiada”, dice ella. “Me recordó lo que quiero hacer con mi vida”.

¿Es bueno dormir siesta?



Las siestas pueden no ser buenas para su corazón. Aquí incluimos todo lo que nuestros expertos quieren que sepa.

Es posible que a usted le guste dormir la siesta, pero un estudio reciente sugiere que a su corazón no. El estudio publicado en la Revista de la American Heart Association demuestra que los patrones de sueño deficientes, como no dormir una cantidad adecuada de horas o tomar siestas durante el día, pueden aumentar el riesgo de presión arterial alta y accidente cerebrovascular.

Usted tiene más riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares si tiene estos patrones o comportamientos de sueño deficientes:

- ▶ Dormir muy poco o demasiado tiempo por la noche (menos de siete horas o más de diez horas)
- ▶ Quedarse despierto hasta tarde, a menudo conocido como ser un “búho nocturno”
- ▶ Insomnio frecuente o crónico
- ▶ Hábitos de ronquidos fuertes
- ▶ Sentirse somnoliento habitualmente durante el día

¿Cuánto tiempo debo dormir?

Los períodos de sueño cortos y los patrones de sueño irregulares pueden ser perjudiciales para la salud. Dependiendo de su edad, existen diferentes períodos de sueño recomendados que deben mantenerse para una salud óptima:

- ▶ Recién nacidos, hasta los tres meses: 14-17 horas
- ▶ Lactantes, de cuatro a 12 meses: 12-16 horas
- ▶ Niños pequeños, de uno a dos años: 11-14 horas
- ▶ Niños, de tres a cinco años: 10-13 horas
- ▶ Niños en edad escolar, de seis a 12 años: 9-12 horas
- ▶ Adolescentes, de 13 a 18 años: 8-10 horas
- ▶ Adultos, de 18 a 60 años: 7+ horas
- ▶ Adultos, de 61 a 64 años: 7-9 horas
- ▶ Adultos, mayores de 65 años: 7-8 horas

¿Cómo puedo mejorar mi sueño?

“Se demostró que la higiene del sueño juega un papel muy importante en la salud general”, dice **Rana Ali, M.D.**, pulmonóloga experta en sueño en el centro médico **Riverview Medical Center**, y los centros médicos universitarios **Jersey Shore University Medical Center** y **Ocean University Medical Center**. “Tener un horario regular para dormirse y despertarse es crucial, y esta rutina lo ayudará a dormir mejor en general”.

Si sus horas de sueño están fuera del rango recomendado para su grupo de edad, aquí le brindamos algunas formas para establecer una mejor rutina de sueño:

- ▶ Haga ejercicio. Las actividades físicas durante el día pueden hacer que sea más fácil conciliar el sueño por la noche y tener un descanso más satisfactorio.
- ▶ Evite beber alcohol o cafeína antes de acostarse. Ingerir estas bebidas a la noche puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño.
- ▶ Deje de usar dispositivos electrónicos. Las luces, las notificaciones y las tentaciones del televisor, el teléfono o la computadora pueden distraerlo cuando intenta dormir.
- ▶ Establezca una rutina. Acostarse a la misma hora todas las noches y levantarse a la misma hora por las mañanas puede ayudarlo a dormir lo suficiente.
- ▶ Mejore su entorno de descanso. Su habitación debe estar oscura y tranquila para que pueda dormir tranquilo y cómodamente.

“Mejorar los hábitos de sueño es una parte crucial de su salud. Si duerme demasiado o muy poco, tiene más probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares, como enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular”, afirma **Brett Sealove, M.D., FACC, RPVI, CPE**, jefe de Cardiología en Jersey Shore. 🌟



Brett Sealove, M.D.,
FACC, RPVI, CPE

Cardiólogo

800-822-8905

Eatontown, Freehold
y Monroe Township



Rana Ali, M.D.

Pulmonóloga

800-822-8905

Ocean, Rumson,
Manasquan y Brick

Sueño y salud mental



¿Se siente de mal humor si se queda despierto hasta muy tarde y se levanta temprano? Una noche puede arruinar su estado de ánimo, pero la falta de sueño crónica puede contribuir a los trastornos de salud mental.

Las personas que no duermen lo suficiente tienen un mayor riesgo de sufrir de depresión y ansiedad.

“Durante el sueño recargamos el cuerpo, por lo tanto, si duerme poco, le será más difícil funcionar”, afirma **Walter Wynkoop, M.D.**, pulmonólogo experto en sueño en el centro médico **Southern Ocean Medical Center** y el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**. “Un descanso suficiente ayuda a regular las emociones”.



Walter Wynkoop, M.D.

Pulmonólogo

800-822-8905

Toms River, Brick,
Forked River, Jackson
y Whiting

Motivos para dormir más

La falta de sueño puede desencadenar o exacerbar la depresión, ansiedad u otras enfermedades de salud mental. Además, las personas que no duermen lo suficiente pueden estresarse más fácilmente y preocuparse cuando deberían estar durmiendo.

“Cuando está cansado y malhumorado es más difícil lidiar con los factores estresantes diarios”, afirma el Dr. Wynkoop. “Es posible que sienta más dudas sobre usted mismo o tenga baja autoestima, lo que aumenta los niveles de estrés”.

Si tiene falta de sueño, puede experimentar:

- ▶ Somnolencia diurna
- ▶ Dificultad para concentrarse en las tareas
- ▶ Problemas de memoria
- ▶ Capacidad de atención reducida
- ▶ Cambios de humor más drásticos
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Impaciencia
- ▶ Tendencia a tomar malas decisiones.

Motivos para evitar dormir demasiado

A veces, es posible que necesite dormir más después de cursar una enfermedad, realizar un esfuerzo físico o luego de un evento estresante de la vida. Sin embargo, dormir crónicamente 10 o más horas por noche sugiere un problema de salud.

“Las personas que duermen demasiado pueden sentirse aturdidas al despertarse”, explica el Dr. Wynkoop. “Dormir más de lo recomendado podría estar relacionado con la depresión o los trastornos del sueño”.

Dormir demasiado por las noches puede ser un signo de:

- ▶ Depresión
 - ▶ Apnea del sueño
 - ▶ Narcolepsia
 - ▶ Síndrome de las piernas inquietas
- Si habitualmente duerme más de nueve horas y se despierta cansado, consulte a su médico. Es posible que le recomienden un estudio del sueño para diagnosticar un trastorno del sueño. 🌟

istock.com/Elena Shilyapnikova

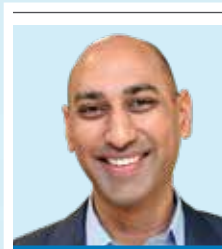


Obtenga más información sobre las opciones de tratamiento y las pruebas sobre trastornos del sueño en [HMHforU.org/SleepHelp](https://www.hmhforu.org/SleepHelp).

¿Qué significan sus heces?



Es posible que tenga preguntas sobre las heces, pero le dé vergüenza hacerlas. Aquí está todo lo que debe saber sobre la materia fecal.



Kunal Gupta, M.D.
Gastroenterólogo
800-822-8905
Freehold, municipio de Monroe, Old Bridge y Holmdel

Conocemos muchas formas de llamarlas, pero rara vez hablamos acerca de las evacuaciones intestinales. **Kunal Gupta, M.D.**, gastroenterólogo en el centro médico **Bayshore Medical Center**, responde todas sus preguntas.

¿Con qué frecuencia debe mover el intestino?

No hay una respuesta específica. Algunas personas van tres veces al día, mientras que otras van cada dos días. “Todos somos distintos en términos de lo que comemos, el horario de las comidas, la motilidad de nuestro sistema digestivo y los medicamentos que podemos estar tomando”, explica el Dr. Gupta.

¿Qué color es normal?

Las heces saludables suelen ser de color marrón medio a oscuro. Otros tonos podrían indicar que algo no está bien. Algunos incluyen:

Las heces **negras** pueden ser producto de preparaciones con bismuto (como Pepto-Bismol y Kaopectate) o suplementos de hierro. O bien, podrían ser una señal de sangrado en la parte superior del tracto intestinal, como el estómago, el esófago o el duodeno.

Las heces **rojas** pueden ser producto de comer o beber algo de color rojo intenso (como gelatina, cerezas, remolacha o una bebida deportiva), o podrían indicar la existencia de sangrado, como una hemorroides o una fisura en la parte inferior del intestino, o de algo más arriba como diverticulosis, colitis o posiblemente cáncer.

Las heces **claras** o incoloras en general significan que carecen de bilis, lo que podría atribuirse a una obstrucción del conducto biliar o algún tipo de infección en el hígado, la vesícula biliar o el páncreas.

Las heces **grasosas**, con olor desagradable pueden ser un signo de exceso de grasa. Esto podría indicar que su cuerpo no está absorbiendo los nutrientes de forma adecuada debido a algo como la enfermedad celíaca o algún problema en el hígado o el páncreas.

Las heces **verdes** podrían ser una señal de que las cosas se están moviendo rápidamente a través de los intestinos debido a una infección o un medicamento que ha tomado, o pueden ser el resultado del color de ciertos alimentos.

¿Qué significa la caca de su bebé?

Si le preocupa lo que hay en el pañal de su bebé, aquí le decimos a qué debe prestar atención.

Color

Los primeros 1 o 2 días, espere que sea negro o verde alquitrán. Esto se llama meconio:



Dependiendo de la dieta, leche materna o fórmula, estos colores son normales:



Comuníquese con su pediatra si observa estos colores:



Frecuencia

Los bebés pueden hacer caca luego de cada comida o menos frecuente, cada 5-7 días.



Consistencia

Estreñido: en forma de bolita



Normal: blanda, pastosa o con aspecto de semillas



Diarrea: muy acuosa



“Después de que su bebé comience a comer alimentos sólidos, las deposiciones pueden cambiar y verá una amplia gama de colores y consistencias, según lo que coma el bebé y cómo funcione el tracto digestivo”, explica **Lena Gottesman-Katz, M.D.**, gastroenteróloga pediátrica en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Llame al médico si observa un cambio drástico o si cree que su bebé está molesto”.

Busque una clase para nuevos padres cerca de su casa en: [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/events).

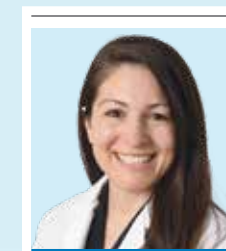
¿Qué ocurre con el tamaño y la forma?

La forma puede variar desde heces blandas y acuosas (lo que significa que su materia fecal está pasando por el tracto digestivo tan rápido que no tiene tiempo de endurecerse) hasta gránulos pequeños y duros (lo que significa que está estreñido y necesita más fibra o más agua).

La materia fecal “ideal” se parece a un hot dog o una salchicha, y puede ser lisa o tener líneas o grietas en la superficie.

El tamaño puede variar; dependiendo de su propio tamaño, pero en general debe tener 5-6 pulgadas de largo y ser relativamente fácil de evacuar. Si sus heces de repente se vuelven más delgadas o más planas de lo normal, podría indicar algún tipo de obstrucción en el colon.

“Si sus heces se desvían de su forma habitual durante más de uno o dos días, o están acompañadas de cualquier otro síntoma, como mareos, dolor o fiebre, consulte con su médico”, dice el Dr. Gupta. 🌟



Lena Gottesman-Katz, M.D.
Gastroenteróloga pediátrica
800-822-8905
Neptune

En línea

Pida una cita con un gastroenterólogo cerca de su casa en [HMHforU.org/GI](https://www.hmhforu.org/gi).

Caminar para recordar

En general, se sabe que la actividad física es buena para el corazón y para mantener un peso saludable. Pero ¿sabía que también puede reducir el riesgo de demencia?



La actividad física tiene un impacto importante en la salud del cerebro. “Estar activo no solo beneficia a su cuerpo, también puede mejorar la salud de su cerebro y su estado de ánimo”, explica **Jasdeep S. Hundal, Psy.D, ABPP-CN**, director de Psicología Médica y Neuropsicología para la Región Sur de Hackensack Meridian Health Medical Group.

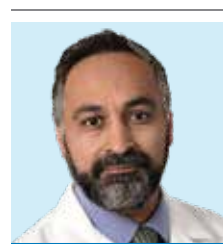
Un estudio reciente demostró que dar 9800 pasos al día reduce el riesgo de demencia en adultos. El estudio también demostró que el ritmo importa: Caminar al menos 40 pasos por minuto se asoció con un menor riesgo de demencia.

¿De qué forma caminar reduce el riesgo de demencia?

El ejercicio ayuda a proteger su capacidad para recordar cosas y pensar con claridad. Dar una gran cantidad de pasos diarios puede ayudar:

- ▶ A mejorar el flujo de sangre al cerebro, lo que beneficia la memoria y la cognición.
- ▶ A reducir el impacto del estrés en el hipocampo, una región del cerebro asociada con el almacenamiento de recuerdos nuevos.
- ▶ A motivar al cerebro a mejorar las conexiones internas que le permitan retener recuerdos.
- ▶ A reducir la inflamación crónica, que se asocia con la demencia.

“Caminar más no tiene desventajas”, dice el Dr. Hundal. “Puede mejorar la salud de su cerebro, la salud del corazón, la salud general y el estado de ánimo”.



Jasdeep S. Hundal, Psy.D, ABPP-CN

Neuropsicólogo

800-822-8905

Neptune

Cómo dar más pasos

¿Quiere aumentar su recuento de pasos?

Pruebe lo siguiente:

- ▶ Realice un seguimiento de sus movimientos con un rastreador de actividad portátil o una aplicación de podómetro para teléfonos inteligentes. Saber cuánto se mueve puede motivarlo a aumentar la cifra diaria.
- ▶ No espere aumentar la cantidad de pasos de la noche a la mañana si la cantidad es muy baja. Realice pequeños cambios en su rutina, aumentando de 500 a 1000 pasos por semana.
- ▶ Encuentre pequeñas maneras de estar más activo. Elija un lugar de estacionamiento lejano y use las escaleras.
- ▶ Cambie los hábitos sedentarios por activos. Salga a caminar con amigos en lugar de quedarse sentados. Mire televisión desde una caminadora, no desde el sofá.
- ▶ Salga a caminar a una hora determinada, como después de cenar. Haga que la actividad física forme parte de su rutina habitual.
- ▶ Programe caminatas cortas en su día como si fueran reuniones y respete las citas.
- ▶ Si tiene perro, salgan a dar un paseo más largo una vez al día.
- ▶ Escuche música o un podcast que le guste mientras camina. Puede inspirarlo a ir más lejos, para poder seguir escuchando.
- ▶ Póngase de acuerdo con un amigo o compañero para hacer de la caminata una salida social. Tener una cita regular para caminar puede ayudarlo a ser más consistente. ⚙️

iStock.com/Hanna Siamashka

Innovación

Transformar la investigación médica en tratamientos



Se necesita de toda la comunidad

Una amplia gama de servicios de apoyo ofrece herramientas para salir adelante y un sentido de pertenencia a los pacientes con Parkinson.

Para el millón de personas que viven con la enfermedad de Parkinson en los EE. UU., los temblores, la rigidez y la dificultad para caminar y hablar se convierten en una realidad diaria. Vivir bien con esta afección neurológica progresiva necesita de toda la comunidad. Los siguientes servicios para pacientes hospitalizados y ambulatorios pueden ayudarlos a controlar los síntomas y maximizar sus habilidades.

PingPongParkinson®

Qué es: PingPongParkinson es una organización sin fines de lucro con sucursales locales que organizan grupos de ejercicios de ping-pong semanales para personas que viven con la enfermedad de Parkinson. Brinda oportunidades para participar en actividades físicas, cognitivas y sociales.

iStock.com/Ponemariova_Maria

Por qué ayuda: El ping-pong (o tenis de mesa) puede ayudar a las personas con enfermedad de Parkinson a mantener la coordinación y las habilidades motoras finas. La idea se basa en el concepto de neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para crear nuevas células nerviosas y conexiones a través de ejercicios desafiantes. Aunque la medicación continúa siendo el enfoque principal del tratamiento para el Parkinson, evidencia convincente sugiere que el ejercicio regular ayuda significativamente a controlar la enfermedad.

Programa de Bienestar de Parkinson

Qué es: El Programa de Bienestar de Parkinson, un programa de rehabilitación de dos semanas único para pacientes hospitalizados en el

En línea

Obtenga más información sobre nuestro tratamiento integral para la demencia y los trastornos de pérdida de memoria en HMHforU.org/MemoryLoss.

Instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**, ayuda a los pacientes a abordar activamente cualquier reducción o cambios de medicación requeridos para mejorar lo más posible la funcionalidad. Después de completar la admisión como paciente hospitalizado, los pacientes pueden pasar a los servicios ambulatorios que incluyen los programas SPEAK OUT! y LOUD Crowd, que ayudan a los pacientes a recuperar la voz atenuada por la enfermedad mediante la combinación de capacitación, terapia del habla, práctica diaria en el hogar y sesiones grupales.

Por qué ayuda: El programa permite que los pacientes desarrollen y alcancen sus propios objetivos individuales, que pueden variar desde reducir las dosis de medicamentos hasta evitar caídas, mejorar la calidad de la voz o simplemente tener un mejor desempeño durante las actividades diarias. SPEAK OUT! combina capacitación y terapia del habla individual, mientras que LOUD Crowd promueve la responsabilidad, el compañerismo y la motivación a través de sesiones grupales.

Rock Steady Boxing

Qué es: Rock Steady Boxing es un programa de ejercicios para el bienestar de personas con la enfermedad de Parkinson sin fines de lucro que utiliza una técnica sorprendente, el boxeo sin contacto, para ayudar a las personas con la enfermedad de Parkinson. El programa se adaptó



Rock Steady Boxing ayuda a los pacientes con Parkinson a mejorar la velocidad, la agilidad y la coordinación ojo-mano y mucho más.

en gran medida a partir de los ejercicios de entrenamiento de boxeo, ayudando a los pacientes a vencer al “oponente” con ejercicios rigurosos. **Por qué ayuda:** Los ejercicios se concentran en mejorar la velocidad, la agilidad, la coordinación ojo-mano, el trabajo de pies y la fuerza general para fortalecer a las personas con Parkinson e infundir un sentido renovado de esperanza.

ParkinSINGS

Qué es: A través de una subvención comunitaria de la Fundación de Parkinson, el Instituto de Rehabilitación JFK Johnson Rehabilitation Institute ofrece el coro ParkinSINGS que reúne a pacientes con Parkinson para divertirse y ejercitar la voz.

Nueva esperanza para el Parkinson

Obtenga información sobre las nuevas tecnologías innovadoras para diagnosticar y tratar a pacientes con la enfermedad de Parkinson.

Es posible que hasta la fecha no haya una cura para la enfermedad de Parkinson, pero ciertamente hemos entrado en una nueva era con tratamientos y tecnologías innovadores para diagnosticar y tratar esta afección neurológica progresiva. Estas herramientas ofrecen a los pacientes con Parkinson la mejor oportunidad para vivir y funcionar de manera más normal, ayudándolos a mejorar.

	Rocco DiPaola, M.D. Neurólogo especialista en trastornos del movimiento 800-822-8905 Toms River
	Shabbar F. Danish, M.D. Neurocirujano 800-822-8905 Neptune

DaTscan

Un diagnóstico preciso es crucial para determinar las mejores opciones de tratamiento. Dado que no existe una sola prueba de sangre o por imágenes que pueda detectar definitivamente la enfermedad de Parkinson, DaTscan puede ayudar. Los pacientes con temblores pueden tener el síndrome de Parkinson (un grupo de enfermedades relacionadas dominadas por el Parkinson) u otro trastorno del movimiento llamado temblor esencial. DaTscan a menudo puede distinguir entre los dos, especialmente cuando se usa en combinación con el examen físico del paciente y los síntomas informados.

Así es como funciona:

- **Inyección DaTscan:** Se inyecta una dosis de DaTscan en el torrente sanguíneo. Viaja al cerebro y se une al transportador de dopamina.
- **Visualización de los niveles de dopamina:** Unas horas más tarde, se usa una cámara especial para ayudar a los médicos a visualizar los niveles cerebrales de dopamina, una sustancia química en el cerebro que envía señales entre los nervios. Los niveles de dopamina a menudo disminuyen drásticamente en personas con enfermedad de Parkinson.
- **Confirmación del diagnóstico:** El examen puede detectar la disminución de las células nerviosas y la dopamina que caracteriza al Parkinson y ayudar a los médicos a confirmar un diagnóstico.

HiFU (ultrasonido focalizado de alta intensidad o FUS)

Los medicamentos para la enfermedad de Parkinson son siempre el primer tratamiento que se ofrece. Sin embargo, a veces las terapias con medicamentos no funcionan lo suficientemente bien como para controlar los temblores, o dejan a los pacientes con efectos secundarios graves. Estos pacientes pueden encontrar alivio con el HiFU, que utiliza ondas sonoras para apuntar a las áreas del cerebro responsables de los temblores. Hackensack Meridian Health es la única red en Nueva Jersey que ofrece el HiFU. El centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** lo ofrece, el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** comenzará a ofrecerlo en el verano de 2023, y los pacientes pueden ser evaluados en el centro médico universitario **JFK University Medical Center** para saber si son candidatos.

Así es como funciona:

- **Imágenes de resonancia magnética:** Mientras los pacientes se recuestan en una mesa de resonancia magnética, los médicos usan imágenes de resonancia magnética para guiar la terapia.
- **Ondas sonoras:** El HiFU destruye las áreas en el cerebro responsables de los temblores, para lo cual dirige alrededor de 1000 fuentes de ultrasonido hacia ellas, elevando la temperatura del tejido y provocando un cortocircuito en las señales de temblor.
- **Reducción inmediata de temblores:** Esta forma de cirugía sin incisiones puede reducir o detener inmediata y drásticamente los temblores de los pacientes con enfermedad de Parkinson y temblor esencial. Cuando el HiFU fue aprobado por primera vez por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), a los pacientes solo se les podía realizar el procedimiento en un lado del cerebro, dejándolos con temblores en el lado no tratado. No obstante, la FDA recientemente aprobó el HiFU para su uso en el segundo lado del cerebro nueve meses después del primer procedimiento, por lo que los pacientes con Parkinson tendrán la oportunidad de finalmente dejar de temblar.

Estimulación cerebral profunda

La estimulación cerebral profunda (DBS, por sus siglas en inglés) consiste en implantar un dispositivo que emite impulsos eléctricos para controlar una variedad de síntomas de la enfermedad de Parkinson, incluidos los temblores, la rigidez y lentitud de movimiento. Puede ayudar a los pacientes con enfermedad de Parkinson cuyos síntomas se han vuelto difíciles de controlar únicamente con medicamentos o que desarrollan efectos secundarios relacionados con los medicamentos. También se puede utilizar para ayudar a las personas con temblor esencial, distonía y epilepsia.

Así es como funciona:

- **Implantación:** Primero, se colocan dos cables metálicos delgados en el cerebro y se pasa un cable de extensión a través del cuello que conduce a una batería implantada sobre la pared torácica, todo por debajo de la piel.
- **Bloquea las señales nerviosas defectuosas:** Cuando el dispositivo neuroestimulador, con frecuencia descrito como un marcapasos para el cerebro, se enciende varias semanas después de la cirugía, permitiendo que los pacientes se recuperen, los temblores y otros síntomas de la enfermedad de Parkinson se silencian mediante un tipo de “ruido blanco” que interrumpe las señales nerviosas defectuosas. La DBS es el tratamiento quirúrgico más comúnmente utilizado para el Parkinson. Debido a que se mueven con mayor facilidad, los pacientes a menudo también informan mejoras en su estado de ánimo y el sueño. Debido a su éxito, la DBS también se está investigando para una variedad de otras afecciones, como la epilepsia, el síndrome de Tourette, la enfermedad de Huntington, las cefaleas en racimo y el dolor crónico.

Obtenga más información sobre estas y otras tecnologías y tratamientos para la enfermedad de Parkinson en [HMHforU.org/Parkinsons](https://www.hmhforu.org/Parkinsons).

Aplicaciones para teléfonos inteligentes

Qué es: En colaboración con los Laboratorios Abbott, Hackensack Meridian Health utiliza una aplicación inalámbrica para ajustar de forma remota los niveles de estimulación eléctrica de los pacientes que se sometieron a la cirugía de estimulación cerebral profunda (DBS, por sus siglas en inglés), que implanta un dispositivo similar a un marcapasos en el cerebro para controlar los temblores, la rigidez y otros síntomas de la enfermedad de Parkinson.

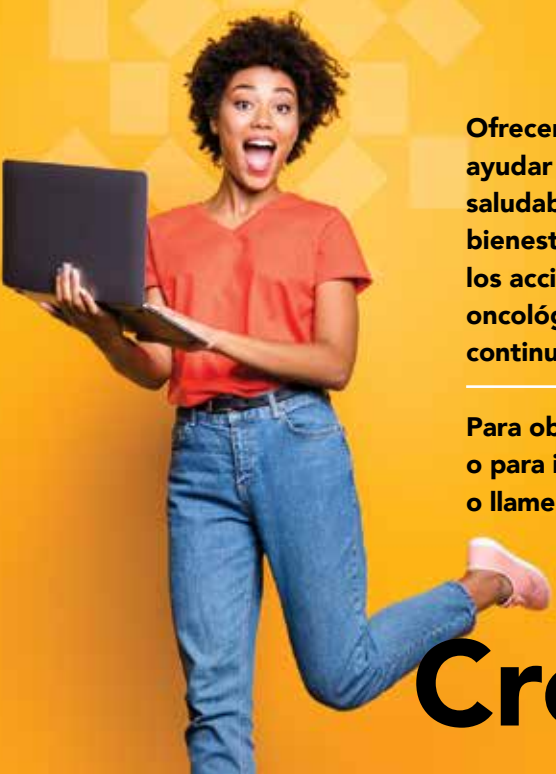
Otra asociación, con la empresa de productos sanitarios Medtronic y Rune Labs, ofrece a los pacientes con Parkinson un reloj Apple gratuito si usan una batería Medtronic en su dispositivo de DBS. Con el reloj Apple Watch, los pacientes pueden usar un software de detección de movimiento para controlar mejor su enfermedad mediante el seguimiento de

aspectos como el sueño, la frecuencia de los temblores y los movimientos anormales que persisten después del uso de medicamentos.

Por qué ayuda: Con solo tocar un botón, estas aplicaciones para teléfonos inteligentes conectan a los pacientes de Parkinson con información y recursos que pueden ayudarlos a controlar los síntomas y modificar ciertas terapias. ⚙️

En línea

Para obtener más información sobre cualquiera de estos programas, así como otros servicios de rehabilitación para pacientes con la enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento, visite [HMHforU.org/ParkinsonsRehab](https://www.hmhforu.org/ParkinsonsRehab).



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

Para obtener una lista completa de los eventos, o para inscribirse, visite HMHforU.org/Events o llame al 800-560-9990.

Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y las clases de abril a junio de 2022

Eventos especiales



Accidente cerebrovascular: Los últimos tratamientos y tecnologías. ¡Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Accidente Cerebrovascular! Aprenda sobre B.E.F.A.S.T., y conozca los signos, síntomas y las últimas tecnologías.
2 de mayo, de 2 a 3 p. m., *Lavallette Library, 112 Jersey City Ave., Lavallette*
4 de mayo, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Cocinar con el corazón Únase al equipo de alimentos y nutrición de Ocean, mientras sirven algunas recetas saludables para el corazón.
3 de mayo, del mediodía a la 1 p. m., *Community Outreach Conf. Center, 1686 Rte. 88, Brick*



Seminario web sobre el mes de la salud mental: Terapia Electroconvulsiva (TEC) Únase a Eric Alcera, M.D., y Muhammed Abbas, M.D., para recibir una presentación divertida y esclarecedora acerca del tratamiento más incomprendido en el campo de la salud mental y la psiquiatría.
11 de mayo, de 5 a 6 p. m., evento virtual



Centro médico Baysore Medical Center
727 North Beers St.
Holmdel

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

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

Centro médico universitario 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

Centro médico Riverview Medical Center
1 Riverview Plaza
Red Bank

Centro médico Southern Ocean Medical Center
1140 Route 72 West
Manahawkin

UBICACIONES DE HOSPITALES



Salud conductual

Fortalezca la conexión entre cuerpo y mente Conozca las conexiones entre nuestra salud mental y física y cómo podemos mejorar nuestro bienestar general.
24 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Control del estrés** Oradora: Amrita Solanky, M.D., 5 de junio, de 7 a 8 p. m., evento virtual



Diabetes

Pre-Diabetes ¿Hacer cambios en su vida puede evitar que desarrolle diabetes? Únase a nuestro educador certificado en diabetes en este programa informativo y aprenda sobre los signos de alerta tempranos, los síntomas y los cambios que puede hacer.
11 de mayo, de 10 a 11 a. m., *Stafford Library, 129 N. Main St., Manahawkin*

► **Control de la diabetes** 7 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Atención oncológica

La alimentación a base de plantas y el cáncer Este programa proporciona una descripción general de los beneficios para la salud de comer más verduras y pautas simples para hacerlo, incluidos los recursos para que el camino sea fácil y delicioso.

18 de mayo, de 2 a 3 p. m., evento virtual

- **Una nueva oportunidad para dejar de fumar** 1, 8, 12 y 15 de mayo; 2, 5, 9 y 12 de junio; 3, 7, 10 y 14 de julio; de 10 a 11 a. m., *Riverview Rechnittz Conf. Center*
- **Una nueva oportunidad para dejar de fumar** 23, 25 y 30 de mayo y 1 de junio, de 6 a 7 p. m., *Ocean East Wing Conf. Center*
- **Deje de fumar con hipnosis** 10 de mayo y 12 de julio, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- **Obesidad y cáncer** Oradora: Dena G. Arumugam, M.D., 24 de mayo, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual.
- **Oncología: Hágase los exámenes de detección y manténgase activo** Orador: Karim ElSahwi, M.D., 28 de junio, de 7 a 8 p. m., evento virtual.



Salud del corazón

Angioscreen Conozca su riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular. Incluye un ultrasonido de la arteria carótida, un análisis del ritmo cardíaco, la presión arterial y una evaluación del aneurisma aórtico abdominal y enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés). Reciba un informe a color de sus hallazgos, material educativo y realice una consulta con un enfermero registrado. **Tarifa especial: \$49.95 Se requiere inscripción.**

Llame para conocer las fechas, horas y ubicaciones.

► **Cocina saludable para el corazón con un presupuesto limitado** 19 de abril, del mediodía a la 1 p. m., *Southern Ocean Conf. Rms. 1 & 2*

► **Dolor de pecho y factores de riesgo** 8 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual



Pediatría

Charlas para padres, madres o tutores

Imagen corporal y temas candentes Únase a Heather L. Appelbaum, M.D., y Jennifer L. Northridge, M.D., mientras hablan sobre los cuerpos y la imagen corporal de sus preadolescentes y adolescentes, centrándose en el cuerpo como un todo. Compartirán consejos acerca de cómo tener esas conversaciones difíciles, pero necesarias.

18 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Niño seguro** Tarifa: \$40, evento virtual. Visite HMHforU.org/Events para conocer las próximas fechas.

► **Seguridad en casa con un niño seguro** Tarifa: \$15, evento virtual. Visite HMHforU.org/Events para conocer las próximas fechas.

Bienestar general

Acto de equilibrio: Prevención de caídas Conozca formas para mantenerse seguro de las caídas dentro y fuera de su casa. Identifique los desafíos y el riesgo potencial de sufrir una caída.

15 de junio, del mediodía a la 1 p. m., *Senior Citizens Activities Network, Monmouth Mall, 180 Route 35 S, Eatontown*

► **Exámenes de salud gratuitos** Presión arterial, colesterol, glucosa y mucho más (sin ayuno), 26 de abril, de 10 a. m. al mediodía, *Bay Ave. Community Center, 775 East Bay Ave., Manahawkin*

► **Vivir con artritis** 9 de mayo, de 3 a 4 p. m., *Community Outreach Conf. Center, 1686 Rte. 88, Brick*

Series de salud y bienestar con el Club Atlantic

► **Diabetes 101** 26 de abril, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Exámenes de salud gratuitos, demostraciones y mucho más** 30 de abril, de 11 a. m. a 2 p. m., *1904 Atlantic Ave., Manasquan*

► **Pierda peso con hipnosis** 14 de junio, de 7 a 8 p. m., evento virtual

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

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

Mucho más que una vida de servicio

El legado compasivo y generoso de la exenfermera del centro médico Riverview Medical Center, Susan St. Peter, continuará mucho después de su muerte.

El vínculo de Susan St. Peter con el centro médico **Riverview Medical Center** se extendió por casi siete décadas y comenzó el día en que nació. La relación continuó cuando Sue comenzó a estudiar enfermería en el mismo lugar donde nacieron ella, sus cinco hermanas y sus tres hijos. En la década del '70, Sue comenzó a trabajar como vendedora de caramelos y ayudando a los enfermeros. A lo largo de los años, se abrió camino hasta convertirse en entrenadora corporativa.

"Hackensack Meridian *Health* le dio a mi mamá una carrera floreciente en la que pudo perseguir su sueño de convertirse en enfermera", dice su hijo Chris St. Peter.

En octubre de 2022, Sue falleció después de una batalla de dos años contra el cáncer de ovario. Durante años, ella se preocupó profundamente no solo por sus pacientes, sino también por el personal de enfermería. Por lo tanto, para mantener vivo su legado, la familia de Sue creó una beca en su nombre con la ayuda de la gerente de enfermería de Riverview, Margaret Valenti, y la Fundación del centro médico Riverview Medical Center.

Luego del fallecimiento de Sue, en lugar de flores, su familia pidió que se enviaran donaciones a la Fundación del centro médico Riverview Medical Center. Hasta la fecha, se recibieron 65 donaciones por un total de más de \$12,000.

"Estos fondos permitirán que la Fundación del centro médico Riverview Medical Center otorgue becas de enfermería para la educación continua y varias certificaciones para enfermeros", afirma Todd Shellenberger, director ejecutivo de la Fundación del centro médico Riverview Medical Center.



Jessica St. Peter sostiene una imagen de su madre, la querida enfermera del centro médico Riverview Medical Center, Susan St. Peter, fuera del hospital.

Rebecca Graboso, exdirectora de enfermería de Riverview, añade: "Esta beca de enfermería es una gran oportunidad para mejorar el reclutamiento y la contratación de personal de enfermería".

El desarrollo profesional de la enfermería, el reclutamiento y la contratación crean un ciclo de retroalimentación positiva. "Cualquier oportunidad de brindar al personal de enfermería la posibilidad de una educación continua los fortalece clínicamente y los convierte en profesionales más eficaces. También permite mejores resultados para nuestros pacientes", dice Tim Hogan, presidente de Riverview.

Riverview fue un pilar en la vida de Sue, por lo que la donación es personal y significativa. "Para ella, Riverview era como estar en casa lejos de casa", explica la hija de Sue, Jessica St. Peter. "Dicen que si eliges un trabajo que te guste, no tendrás que trabajar ni un día de tu vida. Sin dudas esta frase fue cierta para mi mamá. 🌟"

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.



Estimule la salud de su cerebro

Responda nuestro cuestionario para demostrar lo que sabe acerca de cómo mejorar la capacidad de su cerebro para aprender y recordar.

- 1 Verdadero o falso:**
Aprender cosas nuevas mejora su memoria.
- 2 ¿Qué alimentos pueden ayudar a estimular la salud de su cerebro?**
A. Verduras de hoja verde
B. Pescados grasos como el salmón y el atún enlatado
C. Nueces de la India y bayas
D. Todas las anteriores
- 3 ¿Cuál de las siguientes afirmaciones NO es correcta?**
A. Caminar todos los días puede reducir el riesgo de demencia.
B. Algunos medicamentos pueden ayudar a la memoria.
C. Los niveles altos de cortisol mejoran la memoria.
- 4 ¿Cuántas horas de sueño se recomiendan para la salud óptima del cerebro?**
A. 4
B. 10
C. 7
D. No hay norma.

Respuestas:
1. Verdadero: Se demostró que tomar una clase o probar un pasatiempo nuevo mantiene las células del cerebro estimuladas, y mejora el funcionamiento general.
2. D: Todas las anteriores.
3. C: La sobreproducción de la hormona del estrés cortisol se asoció con una pérdida de la memoria.
4. C: Los investigadores en Cambridge hallaron que siete horas de sueño es lo mejor para la cognición y la memoria.

istock.com/fheatchid

Fuente: Investigación de la Universidad de Cambridge



Hackensack
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-051_S



¡Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental!

Conozca acerca del tratamiento más incomprendido en el campo de la salud mental y la psiquiatría: la terapia electroconvulsiva (TEC).

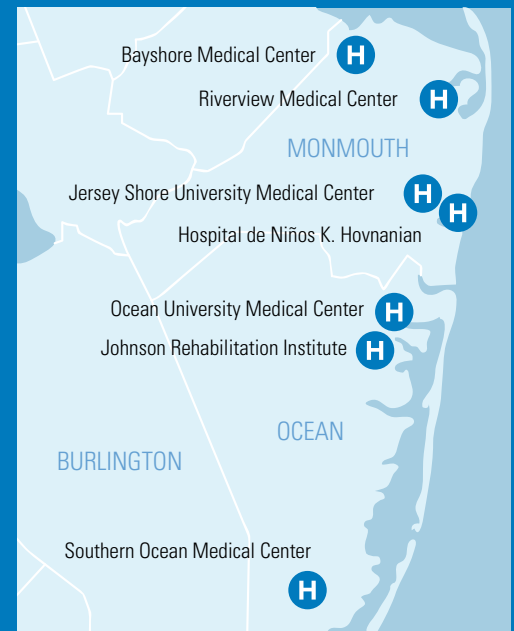
Seminario web: Terapia electroconvulsiva La verdad no tan aterradora acerca de una terapia que cambia la vida para la depresión resistente al tratamiento, los trastornos del estado de ánimo y las formas graves de autismo. Únase a **Eric Alcera, M.D.**, y **Muhammed Abbas, M.D.**, mientras hablan sobre la TEC y la neuromodulación en un lenguaje sencillo. Escuche el testimonio de una mujer joven a quien la TEC le salvó la vida al tratar su depresión grave, y de una madre que encontró esperanza después de años de diagnósticos erróneos al descubrir la TEC para su hijo, que tiene una forma grave de catatonía. **Para obtener más información o registrarse, visite HMHforU.org/Events o llame al 800-560-9990.**

11 de mayo, de 5 a 6 p. m., evento virtual

¿Es dolorosa la terapia electroconvulsiva? Shailaja Shah, M.D., psiquiatra y directora médica asociada de Terapia Electroconvulsiva (TEC) en la clínica **Carrier Clinic**, brinda orientación acerca de la TEC, que incluye temas tales como si es dolorosa, si causa efectos secundarios y cuándo se recomienda esta terapia. **Obtenga más información en HMHforU.org/ECT.**

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**.



Hackensack
Meridian Health

SEGUIMOS MEJORANDO