

HEALTH
U



Hackensack
Meridian Health

*Año nuevo,
vida nueva*

¿ACIDEZ
ESTOMACAL O
INFARTO?

Página 9

3 FORMAS DE
COMENZAR SU DÍA
ESTE INVIERNO

Página 11

EXÁMENES DE
DETECCIÓN CARDÍACA
DE AVANZADA

Página 22



Hackensack Meridian Health Theatre
En el centro de arte Count Basie Center for the Arts

“Estamos agradecidos por nuestra asociación con el centro Count Basie Center for the Arts”, afirma Robert C. Garrett, Director general de Hackensack Meridian Health. “Después de dos años de restricciones por el COVID-19, existen muchísimos beneficios para la salud asociados con salir, socializar y disfrutar otra vez del arte y el entretenimiento”.



22

Innovación transformar la investigación médica en tratamientos

Eche una mirada a su corazón

Las opciones avanzadas de exámenes de detección e imágenes brindan una imagen clara de su riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.



¿Los cigarrillos electrónicos son peligrosos? Nuestro experto informa todo lo que debe saber en [HMHforU.org/ECigarettes](https://www.HMHforU.org/ECigarettes).

En tapa: iStock.com/Katyr



06

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 **¿Cuál es la mejor superficie para correr?**
Además: ■ Acérquese a los amigos que parecen ‘siempre felices’
■ Consejos de alimentación saludable para el nuevo año
■ Receta de burritos para el desayuno ■ ¿Qué está de moda?

Enfoque del médico

10 **Conozca a Aysha Seenii, M.D.**
Especialista en medicina interna en Hackensack Meridian Health Primary Care—Monroe.

Enfoque en Usted Temas de salud que más le interesan

12 **Señales ocultas de la enfermedad cardíaca**
El dolor de pecho es uno de los síntomas más frecuentes de la enfermedad cardíaca, pero ¿qué otros síntomas debería tener en cuenta? Además: ¿Es real el síndrome del corazón roto?

14 **Terapias que ayudan a sanar**
La punción seca y la terapia con ventosas son populares entre las celebridades y los atletas, pero ¿son seguras para usted? Además: Cómo deshacerse para siempre del estrés tibial.

16 **A la cabeza**
Cómo saber si una lesión en la cabeza es grave y cuándo buscar atención de emergencia. Además: Un hombre recibe una atención que cambia su vida después de sufrir lesiones graves en la cabeza.



13



19

18 **Desviarse de la diverticulitis**
Comprenda los signos de un brote de diverticulitis y cómo evitarla. Además: Después de una complicación de la diverticulitis que puso en riesgo su vida, la cirugía asistida por robot salva la vida de un hombre.

20 **La verdad sobre el posparto**
Aquí le contamos lo que nadie le dirá sobre el posparto. Además: Lo que debe hacer y no debe hacer para asegurarse de que su bebé duerma de forma segura.

Cronograma Listas de eventos y clases

24 **Su calendario para la temporada de invierno 2023**
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

Fundación Donaciones significativas de Usted

26 **Senderismo por una buena causa**
Hike for Mike beneficia a la Fundación del centro médico universitario JFK University Medical Center y recauda casi \$31,000 para el hospital.

En números Panorama sobre un problema de salud importante

27 **Reduzca el estrés**
Cinco formas de reducir el estrés y ayudar a su corazón.

En la edición Otoño 2022 de *HealthU*, el porcentaje de muertes por cáncer de páncreas se informó de manera incorrecta. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el cáncer de páncreas representa el 8 por ciento de las muertes relacionadas con el cáncer.



¿Recién tuvo COVID? Para obtener información acerca de cuándo recibir su próximo refuerzo, visite [HMHforU.org/GetBoosted](https://www.HMHforU.org/GetBoosted).

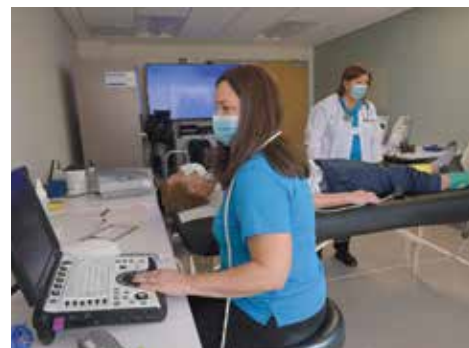


¿Las siestas son malas para usted? En un episodio del Podcast de HealthU, el cardiólogo Brett Sealove, M.D., nos brinda información. Escúchelo en [HMHforU.org/Naps](https://www.HMHforU.org/Naps).

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

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





En noviembre de 2022, Bob Garrett se realizó un AngioScreen® para obtener información valiosa sobre su salud cardíaca y vascular. Fue una alegría recibir un informe alentador de la enfermera educadora Cindy Andl, RN.

Tome coraje

Cada febrero, nos unimos como país para celebrar el Mes del Corazón y promover la concientización sobre la enfermedad cardíaca, y por buenos motivos. La enfermedad cardíaca continúa siendo la causa principal de muerte en los Estados Unidos.

La buena noticia es que hemos avanzado mucho en la prevención de la enfermedad cardíaca a través de la detección temprana. Después de todo, la mejor forma de prevenir la enfermedad cardíaca es comprender y controlar los factores de riesgo. En Hackensack Meridian Health, ofrecemos una gran cantidad de opciones de exámenes cardíacos no invasivos, que incluyen la tomografía computarizada para la cuantificación del calcio y AngioScreen®, para ayudar a comprender su afección cardíaca o riesgo de enfermedad cardíaca. Conozca más sobre estos exámenes de avanzada en esta edición en la página 22.

Recientemente obtuve una imagen más clara de mi salud cardíaca y vascular con un AngioScreen®. Este examen sencillo de 15 minutos

rápidamente identificó mi riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular al buscar obstrucciones y placas, y medir la velocidad del flujo de sangre, el ritmo cardíaco, la presión arterial, el pulso y el índice de masa corporal. El examen utilizó una ecografía para tomar imágenes, sin necesidad de agujas o radiación, y obtuve mis resultados de inmediato.

En esta edición, brindamos recursos para ayudarlo a llevar una vida saludable para su corazón. En la página 7, eche un vistazo a ocho hábitos alimentarios saludables que puede adoptar este año nuevo. Luego, diríjase al dorso de la revista para conocer cinco formas de reducir el estrés; su corazón se lo agradecerá.

Lo alentamos a que este año ponga su salud cardíaca en primer lugar; ya sea a través de encontrar un momento para ejercitarse cada semana, adoptar nuevos hábitos alimentarios saludables, u obtener una imagen clara de su salud cardíaca. Para obtener más información sobre los distintos exámenes y saber si es candidato, visite [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.hmhforu.org/HeartScreen).

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 William Oser, 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.

Bienestar para

Usted

Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable

EN ESTA SECCIÓN

- 6 Acérquese a los amigos que parecen “siempre felices”
- 7 Hábitos alimentarios saludables para adoptar este año
- 7 Receta de burritos para el desayuno

¿Cuál es la mejor superficie para correr?

Mientras correr sobre algunas superficies puede mejorar la salud de sus huesos y articulaciones, otras pueden producir el efecto contrario. Aquí le contamos cuáles son las mejores superficies para correr, según **Kenneth Swan, M.D.**, cirujano ortopédico en los centros médicos **Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**.



El césped llano es la mejor superficie para correr porque tiene el menor impacto sobre los huesos y las articulaciones, según informan los expertos. Su suavidad también hace que los músculos trabajen más duro, quemando más calorías y desarrollando fortaleza.

Los senderos de tierra, grava y madera también son buenas opciones. Al igual que el césped, reducen el impacto sobre los huesos y rodillas y ayudan a prevenir lesiones a causa de un sobreesfuerzo. Estas superficies pueden tener huecos o protuberancias, por lo tanto, preste mucha atención al suelo para evitar una lesión.

Para aquellos que tengan la fortuna de vivir cerca de una playa, **la arena húmeda y llana** también puede brindar una base sólida para correr. No obstante, los expertos advierten que la arena seca y desnivelada puede causar lesiones y debe evitarse.

Si tiene acceso a ellas, **las superficies con pistas sintéticas** (en general hechas con neumáticos reciclados) también son una buena elección. No obstante, tenga en cuenta que las curvas largas de la pista pueden aumentar la presión sobre los tobillos, las rodillas y las caderas.

Si prefiere correr en espacios cerrados, **las cintas caminadoras** ofrecen la mejor opción, especialmente cuando se las compara con superficies más duras.



Kenneth Swan, M.D.
Cirujano ortopédico
800-822-8905
Wall, Avenel y Somerset

“Las superficies duras pueden provocar en estrés tibial (en las espinillas) y problemas de inflamación, con frecuencia tendinitis, que causa dolor en el talón”, explica el Dr. Swan. “Los corredores y atletas siempre deben escuchar a sus cuerpos. Si planea realizar un entrenamiento muy fuerte, pero algo se siente incómodo, no se exija, ya que puede agravar el problema. Consulte siempre con su médico si tiene dudas con respecto a una lesión o un dolor”.

En línea

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

Acérquese a los amigos que parecen "siempre felices"

Cómo acercarse y apoyar a los seres queridos que parecen constantemente felices.

Es fácil pensar que las personas son más felices que usted, o están felices todo el tiempo, si constantemente tienen una sonrisa en su rostro. Pero aquellos que parecen estar "siempre felices" pueden estar atravesando un trastorno mental, tal como ansiedad o depresión.

Es posible que sea momento de acercarse a un amigo que exhiba este comportamiento para asegurarse de que lo que parece una vida ideal y sublime realmente lo sea.

La realidad es que estar completamente satisfecho con la vida no es fácil para todos, independientemente de cómo se vea.

"Estar feliz todo el tiempo es algo irreal y una versión ficticia del modo en que realmente son las cosas", explica **Arunesh Mishra, M.D.**, psiquiatra en el centro médico **Raritan Bay Medical Center**. "En el mundo real, el dolor, el sufrimiento y los altibajos son una parte natural de la vida, así como lo son el júbilo y la alegría".

Cómo acercarse

Acercarse y preguntar a alguien acerca de cómo se siente puede darle una oportunidad de expresar su tristeza, ya que no tuvo que acercarse él en primer lugar. El Dr. Mishra recomienda romper el hielo de las siguientes formas: "Hola, ¿cómo estás realmente? ¿Está todo bien?"

Recuerde que las personas con depresión o ansiedad pueden:

- ▶ Sentirse culpables de contar cómo se sienten porque piensan que pueden deprimir a los demás
- ▶ Actuar como si todo estuviera bien porque no quieren reconocer sus sentimientos, ya que hacerlo es incómodo
- ▶ Pensar que podrán "fingir hasta que lo superen"

Comience la charla de una forma que se sienta natural para su relación. Por ejemplo, si normalmente sale a caminar con su amigo o le gusta juntarse a cenar, puede acercarse en uno de esos espacios cómodos. Mantenerse fiel a su relación puede ayudar a su ser querido a sentirse seguro al expresar sus sentimientos.

Cuando su ayuda no es suficiente

A veces, cuando las cosas no mejoran por sí solas, es posible que la persona necesite asesoramiento. Esto ocurre cuando tomar un café con un amigo para hablar no ayuda mucho, o cuando las buenas noticias en el trabajo no lo hacen sonreír. Si aún se siente insatisfecho, sin esperanza, descontento o vacío, esa es una clara señal de que el siguiente paso lógico debe ser buscar ayuda profesional.

Cuando las cosas que en general hacen feliz a la persona ya no funcionan, es momento de buscar ayuda, especialmente si está teniendo sentimientos muy negativos hacia la vida o pensamientos suicidas.

Cortar con las imágenes de "perfección"

Las redes sociales parecen estar preocupadas con celebridades e *influencers* que crean la ilusión de que las cosas son perfectas. Eso puede llevarnos por un camino negativo.

"En general, es más sano cortar con esas imágenes de perfección y concentrarnos en nosotros mismos, para tomar un descanso de las redes sociales, por ejemplo, y de las obsesiones con las celebridades", explica el Dr. Mishra. "Debemos calibrar nuestro propio barómetro de felicidad y preguntarnos: '¿Voy a seguir a otros o concentrarme en mí mismo, en lo que me impulsa, en lo que disfruto?'"



Arunesh Mishra, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Perth Amboy

Obtenga más información sobre los servicios de salud conductual cerca de su casa en: [HMHforU.org/BehavioralHealth](https://www.HMHforU.org/BehavioralHealth).

istock.com/Prestock-Studio

Hábitos alimentaria saludables para adoptar este año

Geanella Vera-Avellan, nutricionista en los centros médicos **Raritan Bay Medical Center** y **Old Bridge Medical Center**, brinda ocho consejos para tener una alimentación saludable en el 2023 y siempre.

1 Llene la mitad del plato con verduras y frutas en cada comida y refrigerio. La pirámide alimentaria está desactualizada y es difícil de seguir. En cambio, observe su plato y asegúrese de que al menos la mitad contenga frutas y verduras, y la otra mitad granos integrales y proteínas magras.

2 Coma refrigerios. Los refrigerios pueden ser una forma efectiva de mantenerse dentro del camino hacia sus metas saludables. Una opción conveniente es el yogurt griego. Pruebe combinarlo con bayas, algunos frutos secos y canela para añadirle sabor.

3 Tenga cuidado con las dietas de moda. Con las dietas de moda, es posible que al principio pierda peso, pero después de algunas semanas o meses, la dieta puede resultar demasiado restrictiva y terminar en el mismo lugar en el que comenzó. En cambio, invierta en su salud a largo plazo.

4 Elija granos integrales. Existe una gran cantidad de opciones deliciosas de alimentos con granos integrales, tales como panes, pastas y cereales integrales. "Si bien puede ser divertido probar cosas nuevas como la quínoa y el farro, no se olvide de que existen granos integrales que probablemente ya conoce y disfruta, como las palomitas de maíz, las tortillas de maíz y la polenta", añade Geanella.

5 Busque alternativas a los alimentos altamente procesados. Los alimentos ultraprocesados como las papas fritas, las galletitas, las sopas instantáneas y los cereales azucarados son bajos en nutrientes y ricos en calorías vacías, sales, azúcares y grasas no saludables.

6 Regálese una botella de agua reutilizable. Llevar una botella de agua personal hace que sea mucho más probable que beba las 64 onzas de agua recomendadas al día. "Elija una botella duradera, liviana con una tapa a prueba de fugas que sea fácil de limpiar", dice Geanella.

7 Familiarícese con los tamaños de las porciones. "Creemos que sabemos cuánto es 1 taza, pero con frecuencia calculamos de más, lo cual nos lleva a comer de más", añade Geanella. Para estar seguro de la cantidad de comida que está consumiendo, visualice el tamaño de la porción que se describe en la información nutricional a través de utilizar tazas medidoras.

8 Planifique con anticipación. "Quizás haya dominado las comidas saludables en su casa, pero tira todo por la ventana cuando está en el trabajo o come afuera", afirma Geanella. Si sabe que deberá viajar, planifique llevar refrigerios saludables en su bolso, tales como frutos secos, una banana o un batido proteico.

Encuentre una demostración de cocina saludable u otro evento nutricional cerca de su casa en [HMHforU.org/Events](https://www.HMHforU.org/Events).



Burritos rápidos y saludables para el desayuno

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 5 huevos
- 2 cucharadas de leche 1 %
- 1 taza de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ½ taza de salsa de su elección
- 4 tortillas de harina integral (8 pulgadas) a temperatura ambiente
- ¼ taza de crema agria
- 2 cucharadas de cilantro picado
- AjÍ molido a gusto

Pasos

- En un tazón pequeño, batir los huevos con la leche.
- En una olla pequeña, mezclar los frijoles negros con la salsa, y calentar.
- En una sartén antiadherente sobre fuego medio, cocinar los huevos hasta que estén cocidos de un lado, voltear y cocinar del otro lado. Cortar en 4 tiras iguales.

Colocar las tortillas sobre una superficie de trabajo y cubrir con los huevos, ¼ taza de la mezcla de frijoles negros, 1 cucharada de crema agria, un poco de cilantro y ajÍ molido a gusto. Luego, enrollar para comer.

Información nutricional

Por ración:
215 calorías, 14 g de proteína, 34 g de carbohidratos (6 g de fibra), 6 g de grasas (2 g saturadas, 4 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 677 mg de sodio

Cocina condimentada

Estos burritos son un excelente desayuno para comer en el camino. ¡Envuélvalos en papel film y disfrútelos!

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

¿Cómo puedo evitar la depresión estacional?

Ram Mahato, M.D., nos informa:

Para ahuyentar la depresión estacional este invierno, pruebe estas cuatro cosas.



Manténgase activo: Cuando hacemos ejercicio, nuestros cuerpos producen endorfinas, que son hormonas estimuladoras del humor que contrarrestan las deficiencias de serotonina y dopamina que pueden desanimarnos.



Coma sano: Una dieta rica en frutas y verduras, y baja en alimentos altamente procesados puede ayudar a disminuir los sentimientos de depresión, pues permite reducir la inflamación en nuestro cuerpo, que es un factor de riesgo para la depresión.



Manténgase conectado: Las relaciones sociales pueden ser una gran defensa contra la depresión. Ya sea que hable por teléfono, haga una videollamada o se reúna en persona, mantenga un contacto regular con amigos y familiares.



Salga de su casa: Incluso en un día nublado, salga a dar un paseo o almuerce en un parque. Tome todo el sol que pueda: Siéntese o trabaje cerca de una ventana, abra las cortinas o corte las ramas que bloqueen la luz del sol.



Ram Mahato, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Edison

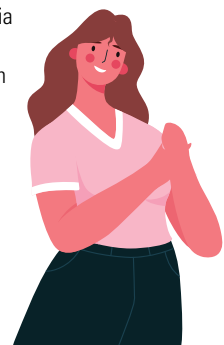
Obtenga más información en [HMHforU.org/SeasonalDepression](https://www.HMHforU.org/SeasonalDepression).

¿Las pruebas caseras de sensibilidad alimentaria son efectivas?

Chintan Modi, M.D., opina:

Muchas pruebas caseras de sensibilidad alimentaria afirman examinar la sensibilidad de una persona a 100 alimentos de una sola vez, pero la investigación no ha demostrado la validez de las pruebas. La Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología no recomienda el uso de estas pruebas, que no están científicamente probadas.

En cambio, hable con su médico si tiene una reacción negativa a un alimento. Su médico evaluará si se trata de una alergia o intolerancia. Le preguntará qué comió, cuánto comió y cuándo comenzó a notar los síntomas.



Cuando los médicos sospechan de una alergia alimenticia, pueden ofrecerle:

- ▶ Un análisis de sangre
- ▶ Una prueba de "prick test"
- ▶ Una dieta de eliminación, en algunos casos

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



Chintan Modi, M.D.

Gastroenterólogo

800-822-8905

Edison

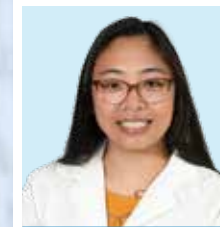
istock.com/desifono/appleur/Dleksandra Bezverha

istock.com/sankai

¿Cómo puedo aliviar la piel seca en el invierno?

Michelle Lomotan, M.D., nos informa.

Aquí le informamos acerca de algunas cosas que puede hacer para cuidar su piel y ayudar a que no se seque durante el invierno:



Michelle Lomotan, M.D.

Especialista en medicina interna

800-822-8905

Edison

Huméctela. Especialmente las manos se resecan luego del lavado repetido, por lo tanto, utilice una loción o crema humectante después de lavar su piel para contribuir a restaurar sus aceites naturales. Utilice un jabón suave, y evite los productos a base de alcohol que tienden a eliminar la humedad de la piel. Suspnda el uso de exfoliantes durante el invierno, ya que pueden irritar aún más la piel seca.

Concéntrase en una buena nutrición. Su dieta juega un rol muy importante en la salud de su piel. Los alimentos ricos en azúcares y altamente procesados pueden causar estragos en su cuerpo. Beba abundante agua y consuma alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 como el salmón, los camarones, las nueces de la India y los frijoles rojos, así como alimentos altos en antioxidantes como los frutos secos, las bayas y las verduras de hoja verde.

No se olvide el protector solar. Si estará afuera por más de 20 minutos, independientemente de la temperatura, es importante que use un protector solar SPF 30 o mayor sobre las partes expuestas del cuerpo. No olvide volver a aplicarlo cada dos horas.

Cábrala. La ropa de invierno protege su piel del aire frío y seco. Antes de salir al exterior durante los meses más fríos, colóquese guantes o manoplas, bufandas y gorros para evitar que la piel quede expuesta al clima. Durante el invierno, la lana es mejor que el algodón porque ayuda a que la piel retenga la humedad y el calor.

Haga ejercicio. Realizar la cantidad recomendada de ejercicio diario no solo ayuda a desarrollar o mantener la masa muscular, sino que también mejora la circulación sanguínea, que contribuye a mantener su piel en buenas condiciones y más resiliente.



Si ya probó todo y aún parece que no puede tener su piel bajo control, hable con su médico de atención primaria o dermatólogo para conocer sus opciones. Si el problema es crónico o severo, un médico puede recomendarle un medicamento o ungüento con receta para que lo ayude.

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

¿Cómo saber si estoy teniendo acidez estomacal o un infarto?

Brian Salata, M.D., nos informa.

Si siente una sensación de ardor repentino alrededor de su pecho y cuello, hágase estas preguntas para distinguir entre acidez estomacal y un peligroso infarto:

¿Recién comió?

La acidez estomacal con frecuencia ataca después de una comida muy grasosa o condimentada. Comer tarde también puede empeorar el reflujo ácido, y esto puede causar acidez estomacal.

¿Siente dolor y malestar en el pecho?

Estos son los síntomas más frecuentes de un infarto, tanto para hombres como mujeres, jóvenes y ancianos.

¿Tiene algún factor de riesgo de sufrir un infarto?

Si la respuesta es afirmativa, es más probable que se trate de un infarto. Estos factores incluyen presión arterial alta, diabetes, colesterol alto, obesidad, tabaquismo y antecedentes familiares de enfermedad cardíaca.

Conclusión:

Si cree que puede estar teniendo un infarto, llame al 911. Si lo está pensando demasiado, eso debería responder su pregunta.



Brian Salata, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Edison

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

Enfoque del médico

Aysha Seeni, M.D., ama realizar dibujos de anime en lienzo con su hija. Luego de dibujarlas, sus creaciones son animadas por computadora.



AYSHA SEENI, M.D.

Medicina interna

HMH Primary Care—Monroe

Para Aysha Seeni, M.D., la comunicación clara es el centro de la atención al paciente. Ella prioriza la interacción y conexión con el paciente con la ayuda de su fluidez en cuatro idiomas: inglés, hindi, tamil y urdu, y un poco de árabe.

Luego de ejercer la medicina por más de 15 años, la Dra. Seeni aporta una experiencia amplia y diversa a la medicina interna. “Trabajé intencionalmente en un hospital, en un hogar de ancianos y en salud ocupacional, para poder determinar dónde debería estar. Ahora también estoy considerando la docencia”, añade. “He tratado todo tipo de pacientes, desde los más sanos hasta aquellos con múltiples afecciones crónicas”.

La Dra. Seeni completó sus estudios en la facultad de medicina en su tierra natal de India, y afirma, como podría esperarse, que el enfoque hacia la medicina es distinto. “Aquí, el enfoque es más objetivo”, explica. “Tuve que olvidarme del modo en el que algunas cosas se hacen allá, y volver a aprenderlas aquí, y eso fue una experiencia muy valiosa”.

¿Por qué decidió convertirse en una médica de atención primaria?

Nací para ayudar a las personas. Los médicos de atención primaria pueden encontrar soluciones simples para cosas sencillas, ocuparse de problemas pequeños desde la cabeza hasta los pies, antes de que se conviertan en problemas más grandes.

¿Cuál fue uno de sus casos más gratificantes?

Una vez atendí a un paciente masculino de alrededor de 20 años que se quejaba del dolor de cuello. Uno no piensa automáticamente que alguien tan joven puede estar atravesando una crisis de salud importante. Pero estoy tan feliz de haber actuado sobre la base de los hallazgos diagnósticos y sus antecedentes médicos. Se descubrió que tenía cáncer de tiroides.

¿Qué hace para divertirse en su tiempo libre?

Me gusta pintar animé en lienzo con mi hija de 7 años. Ella es una bendición. El animé es una animación dibujada a mano y generada por computadora, con frecuencia con el estilo de un libro de historietas, y se originó en Japón. ¡Mi hija es mejor que yo! Es hermoso pasar tiempo con ella, y el anime es una actividad relajante y terapéutica. 🌀

Para programar una cita con la Dra. Seeni, llame al 800-822-8905 o visite [HMHforU.org/FindADoc](https://www.hmhforu.org/FindADoc).

Enfoque en

Temas de salud que más le interesan



Un nuevo comienzo

3 cosas que puede hacer todas las mañanas para permanecer saludable este invierno

Beba un vaso de agua.

Comience el día con un vaso de agua para mantener los hábitos saludables todo el día y aumentar su consumo de agua diario.

Medite.

Poco después de despertarse, pase de 5 a 10 minutos meditando. Una forma de meditación simple, pero efectiva, es la técnica de respiración 4-7-8: respirar durante 4 segundos, sostener el aire por 7 segundos, y exhalar durante 8 segundos.

Practique la gratitud.

Comience la mañana con una pequeña gratitud: Piense en algo por lo que se siente agradecido cada día, incluso es mejor si lo escribe en un diario, y reflexione sobre eso durante unos minutos.

istock.com/kelebas3179

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

Señales ocultas de la enfermedad cardíaca

Si bien el dolor de pecho es uno de los síntomas más frecuentes de la enfermedad cardíaca, existen síntomas menos frecuentes que debe conocer. Nuestros expertos nos informan a qué debemos prestar atención.

Cuando piensa en la enfermedad cardíaca, es posible que piense en un dolor de pecho o latidos cardíacos irregulares, pero existen síntomas menos frecuentes a los que debe prestar atención.

“La enfermedad cardíaca es la causa más frecuente de muerte en los EE. UU.”, afirma **Howard Noveck, M.D.**, cardiólogo en los centros médicos **JFK University Medical Center, Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**.

“Recibir un diagnóstico, tomar medicamentos y realizar cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a evitar complicaciones”.

Síntomas poco frecuentes de la enfermedad cardíaca

Si bien estos síntomas también pueden indicar otras afecciones, son algunos de los síntomas menos frecuentes de la enfermedad cardíaca. Obtenga asesoramiento de su médico si cree que tiene estos síntomas:

Falta de aire. Si repentinamente siente que le falta el aire al realizar sus actividades habituales, consulte con su médico. Sentirse agotado sin realizar un esfuerzo puede ser un síntoma de la enfermedad cardíaca.

Mareos. Las personas con trastornos en el ritmo cardíaco pueden sentirse mareadas o con sensación de desmayo al ponerse de pie. Esto ocurre si el corazón bombea de forma ineficiente, causando una caída repentina en la presión arterial.

Ronquidos. Los ronquidos pueden ser una señal de apnea del sueño, especialmente si respira con dificultad. La apnea del sueño no tratada aumenta de forma significativa el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

Dolor de piernas. ¿Le duelen las pantorrillas cuando camina o hace ejercicio, pero el dolor desaparece al sentarse? Puede tratarse de la enfermedad arterial periférica, que aumenta el riesgo de sufrir un infarto y accidente cerebrovascular.

Tobillos hinchados. Si sus tobillos solían ser delgados y ahora están hinchados, hable con su médico. Puede ser una señal de insuficiencia cardíaca, cuando el corazón no bombea de forma efectiva.

Gran circunferencia de cintura ¿La circunferencia de su cintura es mayor que 35 pulgadas [88,9 cm] (mujeres) o 40 pulgadas [101,6 cm] (hombres)? La investigación relacionó una circunferencia de cintura alta con el riesgo de enfermedad cardíaca e infarto.

Depresión. Por sí sola, la depresión no causa enfermedad cardíaca, pero puede elevar el riesgo. Es posible que no tenga hábitos saludables o no se dé cuenta cuando los síntomas de la enfermedad cardíaca empeoran.

“Las mujeres pueden tener más probabilidades de experimentar muchos de estos síntomas poco frecuentes de la enfermedad cardíaca”, afirma el Dr. Noveck. “Las mujeres con fatiga, depresión o una gran circunferencia de cintura deben hablar con sus médicos”.

Recibir un diagnóstico y controlar la enfermedad cardíaca puede reducir el riesgo de complicaciones, como un infarto o accidente cerebrovascular. 🌟

Cambios al estilo de vida saludables para el corazón.

Estos hábitos pueden ayudarlo a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca:

Lleve una dieta rica en **frutas, verduras, frutos secos, semillas, granos integrales y proteínas magras.**

Camine o realice otra actividad física **moderada durante 30 minutos al día.**

Mantenga un **peso** saludable.

Planee **dormir de siete a nueve horas** cada noche.

Deje de fumar.

Conozca sus **niveles de colesterol** y contrólelos con la ayuda de su médico.

Conozca sus **niveles de presión arterial** y controle los niveles altos con modificaciones a la dieta o medicamentos.

Conozca y controle sus **niveles de azúcar en sangre**, especialmente si tiene diabetes.

Howard Noveck, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Edison, Old Bridge y Monroe Township

En línea

Programa una visita para realizarse estudios de detección de la enfermedad cardíaca en [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.HMHforU.org/HeartScreen).

iStock.com/pontishead1

¿Es real el síndrome del corazón roto?

Nuestro médico nos informa todo lo que debe saber sobre el síndrome del corazón roto, incluidos los síntomas y las causas.

Poco después de la muerte de la actriz Carrie Fisher, se informó que su madre, la actriz Debbie Reynolds, falleció a causa de un “corazón roto”.

El síndrome del corazón roto en general es una afección cardíaca temporal, producto de una angustia emocional extrema. “El ‘síndrome del corazón roto’ o cardiomiopatía de Takotsubo debilita el corazón debido a un cambio de forma inusual y abrupto en el ventrículo izquierdo que hace que el corazón se debilite”, explica **Aaron Feingold, M.D.**, cardiólogo en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “A lo largo de las eras, como se observa en la poesía, la literatura e incluso las películas antiguas, hemos utilizado la expresión de que alguien tiene el ‘corazón roto’. Sin embargo, ahora tenemos evidencia médica y pruebas objetivas, tales como el ecocardiograma, para demostrarlo”.

¿Qué causa el síndrome del corazón roto?

El síndrome del corazón roto en general ocurre en conjunto con un evento extremadamente estresante, como por ejemplo:

- ▶ La muerte de un ser querido
- ▶ Una situación de abuso
- ▶ Desastres naturales
- ▶ Una pérdida financiera importante
- ▶ Un diagnóstico de una enfermedad grave

“Los investigadores consideran varias causas, una de las cuales es que durante los momentos de angustia emocional extrema se liberan las hormonas del estrés, tales como la epinefrina, y esto hace que los vasos sanguíneos se contraigan con un espasmo, produciendo el malfuncionamiento del ventrículo”, explica el Dr. Feingold. “Cuando el ventrículo izquierdo se infla, el corazón no puede bombear efectivamente la sangre al cuerpo”.

Si bien el síndrome del corazón roto en general se resuelve con un tratamiento médico apropiado, puede ser algo grave. Aproximadamente el 20 por ciento de las personas que experimentan el síndrome del corazón roto desarrollan insuficiencia cardíaca congestiva.



Aaron Feingold, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Edison, Monroe Township y Old Bridge

¿Cuáles son los signos del síndrome del corazón roto?

Los síntomas del síndrome del corazón roto tienden a imitar los de un infarto:

- ▶ Dolor intenso en el pecho
- ▶ Falta de aire
- ▶ Palpitaciones

Para obtener un diagnóstico adecuado, los médicos necesitan realizar una serie de

pruebas para descartar otras afecciones cardíacas.

¿Cuál es la diferencia entre el síndrome del corazón roto y un infarto?

A pesar de las diferencias entre el síndrome del corazón roto y un infarto, ambas afecciones comparten características que se superponen. Por lo tanto, realizar el diagnóstico correcto puede ser una emergencia.

En el síndrome del corazón roto:

- ▶ Los síntomas pueden ocurrir de forma repentina después de una situación de estrés emocional o físico extremo.
- ▶ El electrocardiograma puede ser anormal y verse similar al de un infarto.
- ▶ Los análisis de sangre pueden mostrar daño al corazón, imitando un infarto.
- ▶ Las pruebas no muestran obstrucciones en las arterias coronarias.
- ▶ Las pruebas por imágenes muestran un ventrículo izquierdo inflado o deformado.
- ▶ El tiempo de recuperación es mucho más corto que el de un infarto.

“El estrés puede tener efectos muy importantes sobre todos los aspectos de su salud y no debe ser ignorado, especialmente si está causando síntomas físicos”, afirma el Dr. Feingold. “Nunca ignore los síntomas de dolor de pecho, palpitaciones o dificultad para respirar”. 🌟

En línea

¿Tiene riesgo de padecer una enfermedad cardíaca? Pida una cita para realizarse una prueba de detección hoy mismo: [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.HMHforU.org/HeartScreen).

Terapias que ayudan a sanar

La punción seca y la terapia con ventosas son populares entre las celebridades y los atletas, pero ¿son seguras para usted?



¿En qué consiste la terapia con ventosas?

La terapia con ventosas, o *cupping*, es un tratamiento no invasivo que utiliza ventosas hechas de vidrio o plástico de grado médico para producir una succión sobre la piel.

La succión, también conocida como presión negativa, libera la tensión y presión dentro de la piel, la fascia, los músculos y el tejido conectivo. “Este proceso aumenta la circulación, y promueve la relajación de los músculos, curando y mejorando el rango de movimiento, lo cual puede brindar un alivio significativo”, explica **Roger Rossi, D.O.**, director médico de la unidad de rehabilitación aguda del centro médico St. Joseph’s Wayne Medical Center; afiliado al instituto de rehabilitación **Hackensack Meridian Johnson Rehabilitation Institute**.

La terapia con ventosas puede utilizarse para tratar:

- ▶ Migrañas
- ▶ Dolor muscular
- ▶ Fibromialgia
- ▶ Mala circulación
- ▶ Flujo sanguíneo estancado
- ▶ Alergias
- ▶ Fiebre
- ▶ Dolor de cuello
- ▶ Síndrome del túnel carpiano
- ▶ Ansiedad
- ▶ Osteoartritis

¿La terapia con ventosas es segura?

Cuando es llevada a cabo por un profesional, la terapia con ventosas es segura, aunque puede causar hematomas temporales. “Su proveedor de atención médica creará un plan de tratamiento basado en sus necesidades personales, el resultado deseado y la respuesta de su cuerpo al tratamiento”, explica el Dr. Rossi.



Roger Rossi, D.O.
Especialista en medicina física y rehabilitación
800-822-8905
Edison

¿Cuál es la diferencia entre la punción seca y la terapia con ventosas?

Mientras la terapia con ventosas rompe y libera la tensión dentro de los tejidos conectivos, la punción seca y la electroestimulación activa o inhibe directamente el tejido muscular. Un profesional capacitado puede ayudarlo a comprender mejor qué método complementario es mejor para usted y es apropiado para su enfoque holístico hacia la sanación. 🌟

¿En qué consiste la punción seca?

La punción seca, o *dry needling*, implica insertar agujas en los tejidos blandos del cuerpo para estimular la contracción y activación muscular a fin de promover la cicatrización y el rejuvenecimiento en las áreas de trauma o malestar. La práctica de la punción seca se emplea con frecuencia en el tratamiento de lesiones agudas y crónicas, y en general se utiliza para la recuperación deportiva. “Este tratamiento microscópico y dirigido tiene el objetivo de darle un empujón a las respuestas reparadoras del cuerpo dentro del tejido afectado”, explica el Dr. Rossi.

La finalidad de la punción seca es la siguiente:

- ▶ Aumentar el flujo sanguíneo
- ▶ Promover la cicatrización
- ▶ Relajar los músculos
- ▶ Reducir el dolor
- ▶ Aumentar el rango de movimiento y reducir los espasmos musculares

¿La punción seca es segura?

Cuando es realizada por un profesional médico capacitado, la punción seca es segura. Las agujas son estériles y descartables.

“Aunque la punción seca parece sencilla, y los suministros pueden encontrarse fácilmente en Internet, lo mejor es acudir a un profesional calificado para asegurar una colocación precisa. Hacerlo aumentará la probabilidad de una respuesta terapéutica positiva y garantizará que se haya estimulado el área correcta”, afirma el Dr. Rossi. “Si se realiza de forma inapropiada, puede producir sangrado, dolor o incluso una punción de órganos”.

En línea

Encuentre un centro de rehabilitación cerca de su casa: HMHforU.org/Rehab.

¿Otra vez estrés tibial?

Cómo tratar el estrés tibial, y cómo evitar que vuelva a ocurrir.

El estrés tibial es un problema frecuente relacionado con el ejercicio? Se produce a causa de la inflamación de los músculos, tendones y tejidos alrededor de la tibia (la espinilla). El dolor en general se siente a lo largo del borde interno de la tibia.

“El estrés tibial ocurre cuando la parte inferior de la pierna se sobreexige en un movimiento repetitivo”, explica **Edwin Theosmy, D.O.**, cirujano ortopédico en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “El estrés tibial ocurre con mayor frecuencia con un cambio repentino en la actividad física, que incluye un aumento en la frecuencia, duración o intensidad”.



Edwin Theosmy, D.O.
Cirujano ortopédico
800-822-8905
Edison



Cómo tratar el estrés tibial

En la mayoría de los casos, los remedios caseros son suficientes:

- ▶ Reducir la actividad (tomarse de dos a cuatro semanas de descanso, luego ir aumentando de a poco la actividad)
- ▶ Realizar actividades de bajo impacto tales como la natación o el ciclismo
- ▶ Tomar antiinflamatorios
- ▶ Realizar estiramientos
- ▶ Aplicar hielo sobre las espinillas durante 10-20 minutos, 3-4 veces al día

¿Cuándo acudir a un médico?

“Debe consultar con un médico si el dolor no mejora o si empeora. El estrés tibial no tratado puede conducir a fracturas por estrés”, explica el Dr. Theosmy. “Su médico puede realizarle una radiografía u otras pruebas para descartar fracturas u otros problemas en las espinillas”.

Es posible que requiera ayuda profesional para encontrar el soporte para arco apropiado, y la fisioterapia puede fortalecer los grupos musculares que contribuyen a mantener una buena posición al correr. La debilidad en las pantorrillas o en los músculos del tronco puede conducir a un movimiento alterado al correr y una presión inapropiada sobre la tibia.



¿Siente dolor en las articulaciones? Realice una evaluación del riesgo para descubrir si es candidato para ciertos tratamientos.

Cómo prevenir el estrés tibial

El Dr. Theosmy informa que hay varias formas de prevenir el estrés tibial:

- ▶ Aumente de a poco la actividad física o el entrenamiento.
 - ▶ Realice calentamientos y estiramientos antes y después de entrenar.
 - ▶ Evite correr sobre superficies duras.
 - ▶ Use calzado o soporte para arco apropiado.
 - ▶ Realice un entrenamiento cruzado para fortalecer todos los grupos musculares.
- “Mantenerse activo tiene grandes beneficios para la salud, pero asegúrese de darle tiempo a su cuerpo para adaptarse de modo que pueda disfrutar de toda la diversión y los beneficios para la salud sin dolor o contratiempos”, afirma el Dr. Theosmy. 🌟



De regreso a la vida que una vez tuvo

En la actualidad, casi ocho años después de la lesión, Dan Buhler, Jr., está casado con Andra. La pareja tiene dos hijos gemelos de 4 años, Zachary y Zaylee.

El Centro de lesión cerebral JFK Johnson brindó una atención médica que le cambió la vida a Dan Buhler, Jr., de 28 años, luego de sufrir lesiones graves en la cabeza mientras trabajaba.

Dan Buhler, Jr., un asesor ambiental, recuerda el sitio en Edison donde estaba investigando el uso anterior de una propiedad como vertedero de basura. En el sitio se encontraba un contratista podando los árboles de las áreas de trabajo designadas.

Luego, todo se oscureció ese día de primavera de 2014.

Un efecto dominó de árboles que caían hizo que una cayera hacia Dan, golpeando la parte posterior de su cabeza con una enorme fuerza. Con solo 28 años en ese momento, Dan sufrió lesiones graves en la cabeza, que incluían una fractura en el cráneo y daño en el lóbulo occipital derecho. Es posible que el casco le haya salvado la vida, pero no pudo evitar una lesión cerebral grave.

Un helicóptero llevó a Dan al hospital más cercano, al centro de traumas de nivel 1. Varios días después, cuando comenzó a salir del coma, fue trasladado al Centro de lesión cerebral en el instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute** para comenzar el largo camino hacia la vida que una vez tuvo.

Un largo camino hacia la recuperación

En JFK Johnson, Dan lentamente mejoró; tuvo que volver a aprender a caminar, hablar e incluso tragar.

Dan continúa beneficiándose del apoyo de **Brian D. Greenwald, M.D.**, director médico del Centro de lesión cerebral, y del equipo de lesión cerebral. Aún tiene algunos síntomas ocasionales y toma medicamentos de forma regular, que a veces necesitan ajustarse. Utiliza las técnicas que aprendió en rehabilitación para mantenerse concentrado, tales como hacer listas y usar calendarios. Trabaja más duro de lo que hacía antes del accidente para mantenerse organizado.

Ahora sufre de un trastorno del sistema nervioso conocido como síndrome pseudobulbar, una afección caracterizada por episodios repentinos de risa o llanto incontrolable e inapropiado. “A veces mis hijos se portan mal, y me miran para ver mi reacción. Puedo comenzar a reírme en lugar de regañarlos, entonces me voy para dejar que mi esposa intervenga”, explica.

Dan encontró apoyo de otras personas que viven con una lesión cerebral. Estuvo allí el año pasado cuando un grupo de sobrevivientes de la lesión cerebral se reunieron con Tracy Morgan, el actor y comediante que se lesionó en un accidente automovilístico en la New Jersey Turnpike, también en el año 2014.

“Conocer a Tracy fue una gran experiencia”, recuerda Dan. “También lo fue poder hablar con otras personas con lesión cerebral que vinieron a conocerlo. La

rehabilitación de una lesión cerebral no termina cuando te vas del hospital, por eso es bueno saber que siempre tendrás el sistema de apoyo aquí cuando lo necesites”.

‘Disfrutar las cosas maravillosas de la vida’

En la actualidad, casi ocho años después de la lesión, Dan está de regreso en el trabajo como gerente de proyectos sénior en una importante empresa de asesoramiento geotécnico y ambiental y está casado con Andra, quien era su novia al momento del accidente. Además, se convirtió en un profesional licenciado en restauración ambiental, debiendo pasar una prueba desafiante para hacerlo. La pareja tiene dos hijos gemelos de 4 años, Zachary y Zaylee.

“Recuerdo cuando vi a Dan después del accidente”, recuerda Andra. “Tenía raspaduras en toda la cara, y estaba conectado a un tubo de respiración. Podía apretar mi mano, pero más allá de eso no respondía muy bien”. Ella no sabía qué le deparaba el futuro a su novio de apenas cuatro meses. “Estamos muy agradecidos por la recuperación de Dan”, dice.

El Dr. Greenwald añade: “Dan estaba gravemente herido cuando llegó. Y fue maravilloso verlo continuar mejorando y avanzar a través de nuestra atención continua. Ahora regresó al trabajo, está casado y se convirtió en padre. Está disfrutando de cosas maravillosas en su vida. Eso es lo que deseamos para todos nuestros pacientes”.

A la cabeza

Nuestros expertos nos explican los pormenores de las lesiones en la cabeza y cuándo se debe buscar atención de emergencia.

Es común golpearse y tener algún moretón al final del día, pero ¿cómo saber si una lesión en la cabeza es grave?

¿Qué es una lesión cerebral traumática?

Una lesión cerebral traumática con frecuencia es el resultado de un golpe en la cabeza o una sacudida de la cabeza o el cuerpo. Esto altera el funcionamiento del cerebro y puede causar daño cerebral.

“Ya sea que se trate de una caída o un golpe en la cabeza, el movimiento repentino puede hacer que el cerebro se mueva bruscamente dentro del cráneo, causando un moretón en el cerebro o el estiramiento de un vaso sanguíneo, y produciendo una hemorragia”, explica **Thomas Steineke, M.D., Ph.D.**, jefe de Neurocirugía y director del Instituto de Neurociencia en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “El cerebro está protegido por varios huesos, pero estos huesos no son capaces de estirarse para adaptarse a la presión adicional. Esa presión es absorbida directamente por el cerebro, y esto puede causar

sangrado y lesión cerebral”.

¿Cómo sé si una lesión en la cabeza es grave?

Busque atención de emergencia en caso de cualquiera de los siguientes síntomas:

- ▶ Dolor de cabeza intenso
- ▶ Pérdida de la conciencia
- ▶ Vómitos
- ▶ Confusión o cambios de humor
- ▶ Arrastrar las palabras al hablar
- ▶ Convulsiones, entumecimiento
- ▶ Problemas de equilibrio o mareos
- ▶ Pupilas dilatadas

“La lesión cerebral severa y la muerte en general se asocian con traumas más graves ocurridos durante eventos tales como un accidente automovilístico o una caída desde una gran altura. Si bien es importante tomar seriamente todas las lesiones en la cabeza, no debe entrar en pánico en la mayoría de las caídas menores”, explica el Dr. Steineke.

¿Es seguro dormir después de una lesión en la cabeza?

Es una idea errada frecuente que debe mantenerse despierto después de una lesión en la cabeza. No es peligroso dormir.

“El problema es que si se duerme inmediatamente después de una lesión, no

podrá observar síntomas tales como debilidad de un lado del cuerpo o una convulsión, que sería un indicio de la gravedad de la lesión”, explica el Dr. Steineke.

Si está teniendo síntomas de una conmoción o lesión cerebral, lo mejor es que un médico lo evalúe antes de dormir. Para los casos más leves, puede pedirle a un familiar o amigo que lo despierte periódicamente a lo largo de la noche para ver cómo está.

¿Cómo se trata una lesión en la cabeza?

“Si tiene una lesión cerebral, el médico trabajará con usted para llegar a un plan de tratamiento único que lo ayudará a retomar sus actividades normales”, explica **Brian Greenwald, M.D.**, director médico en el Centro de lesión cerebral del Instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**. **El tratamiento para las lesiones cerebrales leves a moderadas incluye lo siguiente:**

- ▶ Descanso físico y mental absoluto durante al menos 24-72 horas.
- ▶ Retomar las actividades normales a medida que los síntomas desaparecen.
- ▶ Regresar a la actividad y el ejercicio completos de forma gradual.

En línea

Obtenga más información sobre la rehabilitación luego de una lesión cerebral en HMHforU.org/BrainRehab.



Thomas Steineke, M.D., Ph.D.
Neurocirujano
800-822-8905
Edison y Red Bank



Brian Greenwald, M.D.
Especialista de medicina física y rehabilitación
800-822-8905
Edison

istock.com/Aligraiy Keleny/flo

Desviarse de la diverticulitis

Comprenda los signos de un brote de diverticulitis y cómo evitarla.

Para aquellas personas que han sentido el dolor abdominal constante y agudo de un ataque de diverticulitis, otro brote no es algo que les gustaría volver a experimentar. Sin embargo, es probable que más de la mitad de las personas que alguna vez experimenten diverticulitis, luego tengan otro brote.

La diverticulitis es causada por la inflamación o infección de los divertículos, que son pequeñas bolsas abultadas que a veces se desarrollan en puntos débiles a lo largo de la pared del colon o del intestino grueso.

“Los divertículos pueden formarse a medida que las personas envejecen, especialmente si tienen sobrepeso, no hacen ejercicio y siguen una dieta baja en fibra”, explica **Richard A. Medina, M.D.**, gastroenterólogo en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “En la mayoría de las personas, estos bultos a lo largo de la pared del colon no causan problemas de salud. No obstante, cuando los divertículos se inflaman o infectan, la diverticulitis puede ser muy dolorosa”.



Richard A. Medina, M.D.
Gastroenterólogo
800-822-8905
Edison

Síntomas de un brote de diverticulitis

Si cree que tiene diverticulitis, o si antes le han diagnosticado diverticulitis y cree que está teniendo un brote, llame o consulte a su médico. Los síntomas comunes de la diverticulitis incluyen:

- ▶ Dolor abdominal constante que dura días, generalmente en el lado inferior izquierdo del abdomen (aunque algunas personas lo experimentan en el lado inferior derecho)
- ▶ Náusea o vómitos
- ▶ Fiebre o escalofríos
- ▶ Estreñimiento o diarrea
- ▶ Dolor o cólicos abdominales
- ▶ Sangrado rectal

Es más probable que tenga un brote de diverticulitis si usted:

- ▶ Tiene más de 40 años
- ▶ Tiene sobrepeso o es obeso
- ▶ Es físicamente inactivo
- ▶ Lleva una dieta rica en productos de origen animal y baja en fibras
- ▶ Toma antiinflamatorios, esteroides u opioides

Alivio para la diverticulitis

Si está teniendo un brote de diverticulitis, su médico puede recetarle antibióticos para combatir la infección. Tome el medicamento durante todo el tiempo indicado, y no lo suspenda cuando comience a sentirse mejor.

Su médico también puede sugerirle:

- ▶ Que lleve una dieta líquida o baja en fibra hasta que el brote cese.
- ▶ Que descanse todo lo que necesite.
- ▶ Que se someta a una cirugía para extirpar la parte afectada del colon, si tiene brotes más graves o diverticulitis recurrente.

“Quizá no sea posible garantizar que nunca más tendrá otro brote de diverticulitis, pero puede reducir el riesgo de una recurrencia si mantiene ciertos hábitos saludables”, afirma el Dr. Medina.

Adopte hábitos como los siguientes:

- ▶ Lleve una dieta rica en fibra, con abundantes granos integrales, frutas y verduras.
- ▶ Beba abundante agua.
- ▶ Haga ejercicio de forma regular. 🌀

En línea

Encuentre un gastroenterólogo cerca de su casa en [HMHforU.org/Gastro](https://www.HMHforU.org/Gastro).

Apenas unos meses después de la cirugía, Dennis Johnson, un exluchador universitario, pudo ofrecerse como entrenador de lucha libre para niños a través de un programa de recreación local.

Sanar rápido



Nikolai Markov, D.O.
Cirujano
800-822-8905
Old Bridge e Iselin

Una cirugía asistida por robot realizada en el centro médico Raritan Bay Medical Center le salvó la vida a Dennis Johnson. Esta técnica conduce a una cicatrización más rápida y menos complicaciones.

Como muchas personas, Dennis Johnson de Edison, Nueva Jersey, no estaba familiarizado con las cirugías asistidas por robot. Sin embargo, cuando la diverticulitis en su colon sigmoide se perforó y provocó peritonitis, el cirujano usó esta técnica de vanguardia para salvarle la vida y reducir drásticamente el tiempo necesario para cicatrizar en comparación con la cirugía tradicional abierta.

En la primavera de 2022, Dennis, un director ambiental de 48 años en un centro de atención a largo plazo, sintió molestias en la parte inferior del abdomen. Un día, después de almorzar en el trabajo, sintió un dolor extremo y lo llevaron de urgencia al Departamento de Emergencias del centro médico **Raritan Bay Medical Center**, donde una tomografía computarizada reveló que tenía diverticulitis y un pequeño absceso en su colon sigmoide (el extremo del intestino grueso, justo antes del recto).

El médico de Dennis, **Nikolai Markov, D.O.**, lo admitió en el hospital durante tres noches para que recibiera tratamiento antibiótico intravenoso, el régimen típico para esta afección en esa etapa. Una semana después, los síntomas de Dennis regresaron con mucha intensidad y tuvo que volver al Departamento de Emergencias.

Hallazgo potencialmente mortal

Esta vez, la tomografía computarizada mostró que la condición de Dennis rápidamente se había vuelto mucho más grave, con dos perforaciones y una importante infección por peritonitis, una condición potencialmente mortal. El Dr. Markov le dijo a Dennis que debía someterse a una cirugía para cerrar las rasgadas en su colon y limpiar la infección.

El Dr. Markov le ofreció dos opciones:

Una laparotomía exploratoria, que incluiría la extirpación de parte del colon de Dennis y la realización de una colostomía. Si elegía esta opción, Dennis necesitaría una cirugía de seguimiento para cerrar la colostomía de 3 a 6 meses después.

Una cirugía mínimamente invasiva asistida por robot utilizando el sistema da Vinci, realizada en el centro médico **Old Bridge Medical Center**. Esta cirugía implicaría realizar tres pequeñas incisiones en lugar de abrir su abdomen. La cirugía tomaría alrededor de 45 minutos en lugar de dos horas y no requeriría una colostomía y su eventual cirugía de reversión.

El Dr. Markov, que ha realizado más de 500 procedimientos asistidos por robot, dice: “La cirugía con el sistema da Vinci es preferible a la cirugía

abierta porque el robot te da la capacidad de realizar operaciones complejas sin tener que abrir a los pacientes. Esto, a su vez, produce una recuperación más rápida y mucho menos dolor para el paciente”.

Alivio de la diverticulitis

Dennis eligió la opción robótica y fue transferido a Old Bridge como un paciente crítico. El Dr. Markov realizó la cirugía ese mismo día. Esta vez, Dennis debió permanecer hospitalizado durante tres noches para que lo observen luego de la cirugía y le enseñen cómo cuidar los sitios de incisión. Fue dado de alta del hospital con una semana de medicación intravenosa en el hogar y restricciones alimentarias temporales.

Un poco más de un mes después de la cirugía, Dennis y su familia pudieron disfrutar de unas vacaciones en Florida que habían planeado desde hacía mucho tiempo. Pudo volver a trabajar sin la necesidad de una cirugía de reversión de colostomía y su período de recuperación de un mes. Apenas unos meses después de la cirugía, Dennis, un exluchador universitario, pudo ofrecerse como entrenador de lucha libre para niños a través de un programa de recreación local.

MATERNIDAD

La verdad sobre el posparto

Aquí le contamos lo que nadie le dirá sobre el posparto.

Después del parto, su principal foco estará puesto en su nuevo bebé. No obstante, recuerde cuidar también de usted misma.

El período posparto dura de 6 a 12 semanas después del parto. “Durante el período posparto, es posible que no se sienta como usted misma”, explica **Tanuja Rajpal, M.D.**, ginecóloga en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Su cuerpo puede parecerle extraño, puede sentirse más sensible o estar mental y físicamente exhausta”.

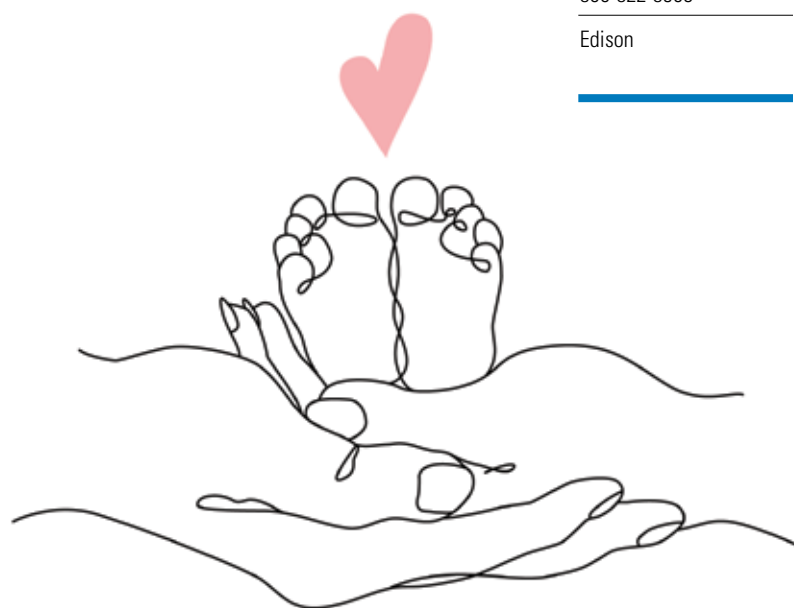


Tanuja Rajpal, M.D.

Ginecóloga

800-822-8905

Edison



Qué esperar durante el período posparto

Después de que nace su bebé, su cuerpo pasa por una variedad de cambios físicos:

Cólicos. Su útero se encoge gradualmente hasta regresar a su tamaño previo al embarazo, lo que causa cólicos al principio. Para tratar las molestias, considere analgésicos de venta libre, prendas de soporte abdominal y la aplicación local de calor.

Secreción sanguinolenta. Tendrá una secreción sanguinolenta, llamada loquios, por hasta 6 semanas después de dar a luz. Tendrá que usar toallas higiénicas extragrandes durante este período; no use tampones.

Dolor. Si dio a luz por vía vaginal, sentirá dolor en el perineo (entre la vagina y el ano). Las bolsas de hielo, las compresas calientes y los analgésicos pueden ser de ayuda. Si tuvo una cesárea, le dolerá la cicatriz. Su médico debe recetarle analgésicos y limitar ciertas actividades, como levantar objetos, ponerse en cuclillas y estirarse, durante varias semanas.

Absténgase de tener relaciones sexuales. Es posible que su médico le indique que no tenga relaciones sexuales hasta poco después de su control de las 6 semanas. Consulte con su médico antes de retomar la actividad sexual si tiene dolor genital posparto, si sospecha que hay tejido cicatricial o si se sometió a una reparación vaginal por una laceración vaginal más extensa que complicó el parto.

Mamas hinchadas y doloridas. Sus mamas pueden sentirse doloridas e hinchadas, especialmente si está amamantando. Las compresas calientes y la lactancia frecuente pueden ayudar.

Agotamiento. Es posible que se sienta físicamente exhausta a causa de los cambios hormonales y la falta de sueño. Aunque es más fácil decirlo que hacerlo, intente descansar cuando su bebé duerme.

Hemorroides o estreñimiento. Es posible que desarrolle hemorroides o estreñimiento después del parto. Beber agua y llevar una dieta rica en fibra puede ayudar. Busque atención médica si las hemorroides continúan empeorando luego de las primeras dos semanas después del parto.

Cambios en el cabello y la piel. Algunas mujeres experimentan acné o la caída temporal del cabello debido a los cambios hormonales. Estos cambios deberían resolverse en unos meses.

Posibles cambios en la salud conductual

Cambios de humor. Las nuevas mamás pueden sentirse tristes, sensibles o tener una breve etapa melancólica. Este bajón en el estado de ánimo suele durar menos de una semana y luego mejora.

Depresión posparto. Con frecuencia desencadenada por cambios hormonales drásticos, la depresión posparto es una enfermedad mental que requiere tratamiento médico. Provoca tristeza, sensación de vacío o pensamientos de hacerse daño a sí misma o al bebé.

Psicosis posparto. Esta afección inusual puede causar alucinaciones, paranoia o pensamientos obsesivos sobre el nuevo bebé. Las personas con esta afección necesitan tratamiento inmediato.

Si siente tristeza persistente o tiene problemas para relacionarse con su bebé, busque ayuda. La depresión posparto se resolverá más rápidamente si recibe tratamiento de inmediato. “No se trata de ser lo suficientemente fuerte; es una enfermedad muy peligrosa”, afirma la Dra. Rajpal. “Busque ayuda”.

iStock.com/Djap Shechenko

Sano y salvo

Nuestra experta nos informa sobre las mejores prácticas para asegurarse de que su bebé duerma seguro.



Muchos de nosotros desarrollamos hábitos de sueño a lo largo de los años, algunos buenos y otros no tan buenos. Pero puede haber formas incorrectas de dormir para los bebés. Ciertas posiciones para dormir de los bebés o hábitos de los padres, como usar mantas sueltas o compartir la cama con el bebé, aumentan el riesgo de muerte de los bebés. Nuestra experta en sueño infantil, **Stacey D. Elkhatib Smidt, M.D., M.S.T.R.**, neuróloga especializada en sueño infantil del centro médico universitario **JFK University Medical Center**, informa qué hacer y qué no hacer para asegurarse de que su bebé duerma sano y salvo.

QUÉ HACER

Coloque a su bebé boca arriba cada vez que lo vaya a dormir.

Use una cuna, un moisés o un patio de juegos que cumpla con las pautas de seguridad.

Use un colchón firme en caso de tener una cuna.

Coloque la cuna del bebé en su dormitorio durante al menos los primeros seis meses, para que pueda controlar su sueño.

Vista a su bebé con un pijama o un saco de dormir que no lo abrigue de más.

Amamante a su bebé para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

Considere ofrecerle a su bebé un chupete mientras duerme; para bebés amamantados, espere hasta que la lactancia esté bien establecida.

Ofrezca a su bebé “tiempo boca abajo” durante las horas en las que esté despierto para fortalecer sus músculos centrales.

Ponga una alarma cuando alimente a su bebé durante la noche, para que no se duerman juntos.

Enséñele a cada persona que esté a cargo del cuidado de a su bebé (incluidos los familiares) las prácticas seguras de sueño.

Sea constante con los hábitos de sueño de su bebé para contribuir a reducir el riesgo de SIDS.



Stacey D. Elkhatib Smidt, M.D., M.S.T.R.

Neuróloga especializada en sueño infantil

800-822-8905

Edison

QUÉ NO HACER:

No ponga a dormir a su bebé boca abajo o de costado.

No comparta la cama con el bebé.

No se duerma con el bebé en un sofá, sillón, colchón de agua o inflable.

No deje que su bebé duerma toda la noche en un asiento de automóvil para bebés, si se quedó dormido durante el viaje en coche de regreso a casa.

No forre la cuna del bebé con protectores de cuna.

No coloque almohadas, mantas y otra ropa de cama suave o peluches en la cuna del bebé.

No envuelva al bebé una vez que tenga la edad suficiente para darse la vuelta por sí mismo.

No vista al bebé con demasiada ropa, que pueda causarle demasiado calor.

No le coloque gorro al bebé a la hora de acostarlo o en la siesta.

No use una cuna inclinada, una cuña u otro dispositivo que evite que el bebé duerma boca arriba.

No permita que alguien fume mientras esté cerca de su bebé.

“Cada vez que su bebé duerma, incluidas las siestas, siga las prácticas de sueño seguro”, explica el Dr. Elkhatib Smidt. “Ser padre primerizo puede ser agotador, especialmente si su bebé tiene dificultades para dormir. Pero estas prácticas de sueño son importantes para mantenerlos a salvo”.

En línea

¿Qué visitas médicas deberían tener todas las mujeres? Averíguelo en [HMHforU.org/WomensAppt](https://www.HMHforU.org/WomensAppt).

En línea

Asista a una clase de parto o de cuidado infantil cerca de su casa: [HMHforU.org/Events](https://www.HMHforU.org/Events).

Eche una mirada

a su

corazón

La detección salva vidas. Estas opciones avanzadas de exámenes de detección e imágenes brindan una imagen clara de su riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.

Dicen que ver es creer. No hay una frase que describa mejor el momento en el que los médicos pueden visualizar el corazón, analizar su salud o tomar medidas cruciales para salvar una vida.

Al ofrecer un trío de exámenes de detección y pruebas de imágenes cardíacas de avanzada, Hackensack Meridian Health es capaz de hacerlo. Las herramientas tales como AngioScreen®, la tomografía computarizada para la cuantificación del calcio y el análisis HeartFlow, rápidamente detectan las arterias reducidas u obstruidas que pueden causar un infarto o accidente cerebrovascular sin procedimientos invasivos. Dado que la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres en los Estados Unidos, y, a veces, es asintomática a pesar de su presencia, este es un conocimiento poderoso.

“Todas estas tecnologías forman parte de un programa verdaderamente integrado de atención cardiovascular”, explica **David Landers, M.D.**, director interino de la División de cardiología en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “No solo contamos con esta tecnología en toda la red, sino también con la experiencia y habilidad de nuestro equipo para usarla de manera experta”.



David Landers, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Teaneck

AngioScreen®

Cualquiera puede recibir un AngioScreen®, incluso aquellas personas que no están en riesgo ni tienen síntomas. “La meta consiste en identificar a las personas con enfermedad cardiovascular que de lo contrario no estarían buscando la atención de un cardiólogo”, explica **Daniel Kiss, M.D.**, cardiólogo intervencionista en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** y director médico de AngioScreen. “Si podemos hacerlo, podemos hacer que comiencen el tratamiento temprano, ya sea con medicamentos o cambios en el estilo de vida, tales como dieta y ejercicio”.

Así es cómo funciona:

En un lapso de 15 minutos, AngioScreen detecta enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos al combinar varias pruebas y mediciones. Entre estos servicios, se incluyen los siguientes:

- ▶ Ultrasonido de la arteria carótida en el cuello para buscar obstrucciones y acumulación de placa
- ▶ Velocidad sistólica máxima (PSV) para medir el flujo sanguíneo
- ▶ Índice tobillo-brazo (ABI) para buscar obstrucciones en las arterias de las piernas
- ▶ Ultrasonido para detectar un aneurisma aórtico abdominal antes de que se rompa
- ▶ ECG modificado para mostrar el ritmo cardíaco
- ▶ Presión arterial
- ▶ Pulso
- ▶ Mediciones de la masa corporal

Al detectar los problemas del corazón y los vasos sanguíneos antes de que ocurra un infarto o accidente cerebrovascular, AngioScreen promueve una vida más larga y sana. “Lo más triste es cuando te das cuenta de que una persona relativamente joven, sin antecedentes sólidos de enfermedad cardiovascular; tuvo un evento adverso importante que podría haberse identificado de antemano”, dice el Dr. Kiss.



Daniel Kiss, M.D.

Cardiólogo
intervencionista

800-822-8905

Eatontown y Freehold

Para encontrar una ubicación cerca de su casa para realizarse un AngioScreen, o para registrarse, visite HMHforU.org/FindAngioscreen.

Stock.com/Elena Kopysova

Tomografía computarizada para la cuantificación del calcio

Incluso sin síntomas de enfermedad cardiovascular; tales como dolor en el pecho o dificultad para respirar; se considera que algunas personas tienen un mayor riesgo debido a una combinación de factores, como el sexo, la edad, el colesterol alto, la presión arterial alta y la diabetes. La tomografía computarizada para la cuantificación del calcio es una exploración de 10 minutos que se realiza en un centro de imagenología que puede ayudar a identificar signos de enfermedad cardíaca.

Así es cómo funciona:

La tomografía computarizada para la cuantificación del calcio busca placa endurecida con contenido de calcio en las arterias que rodean el corazón.

Los pacientes con puntajes de calcio más altos tienen un mayor riesgo de sufrir un infarto, enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.

Este puntaje ayuda a los médicos a decidir si los medicamentos y los cambios en el estilo de vida pueden minimizar el riesgo antes de que ocurra un evento cardíaco, o indicar que las pruebas de diagnóstico adicionales podrían ser beneficiosas para identificar obstrucciones.

“Con la tomografía computarizada para la cuantificación del calcio, ahora tenemos un puntaje del riesgo adicional, que se considera más preciso que los cálculos históricamente disponibles”, explica el Dr. Landers. “Esto ayudará a determinar el valor de las posibles terapias o intervenciones preventivas”.

Visite HMHforU.org/CTScore para programar una tomografía computarizada para la cuantificación del calcio.

HeartFlow

A diferencia de otros estudios cardíacos de imágenes de vanguardia que detectan problemas cardiovasculares en personas sin síntomas, HeartFlow pasa a primer plano para quienes experimentan dolor en el pecho, dificultad para respirar u otros signos. Fundamentalmente, HeartFlow se basa en los resultados de las tomografías computarizadas cardíacas que arrojan resultados preocupantes, generando imágenes tridimensionales personalizadas, codificadas por colores, de las arterias coronarias de un paciente sin necesidad de visitas adicionales al hospital o pruebas separadas.

Con esta información, los médicos pueden cuantificar el riesgo individual de un paciente de sufrir un infarto en los próximos cinco años cuando se haya identificado una obstrucción, explica **Saleem Husain, M.D.**, un cardiólogo intervencionista en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. HeartFlow es la primera y única prueba no invasiva que permite a los médicos comprender de qué forma los vasos estrechos u obstruidos ya han afectado el flujo de sangre al corazón; esta información, de lo contrario, solo estaría disponible a través de procedimientos invasivos más riesgosos que conllevan riesgos de complicaciones tales como sangrado, infección y accidente cerebrovascular.



Saleem Husain, M.D.

Cardiólogo
intervencionista

800-822-8905

Plainfield y Pistacaway

Así es cómo funciona:

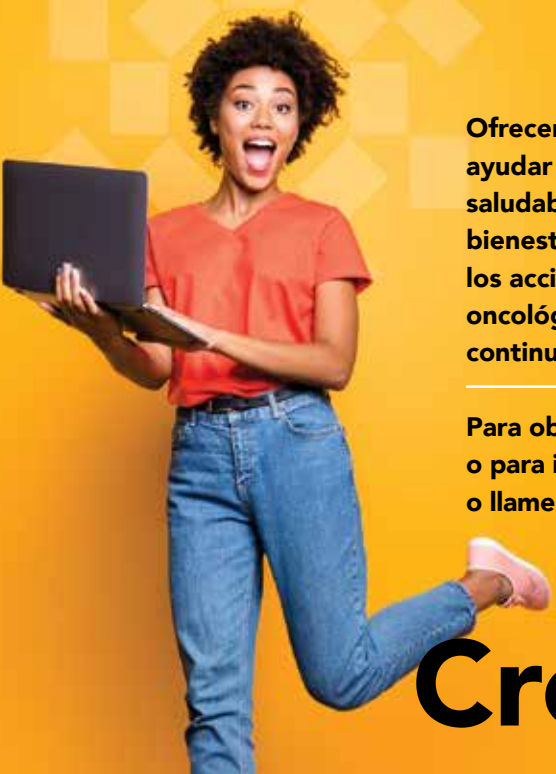
Cuando un médico ordena una tomografía computarizada cardíaca, puede indicar un análisis HeartFlow adicional si los resultados de la tomografía computarizada lo justifican.

Luego, la tomografía computarizada existente del paciente se analiza a través del análisis HeartFlow, que proporciona información adicional para determinar el mejor curso de tratamiento.

“HeartFlow es visual, por eso brinda un análisis más cuantitativo de las imágenes de las tomografías computarizadas cardíacas y de la estenosis o la obstrucción en sí”, dice el Dr. Husain. “El objetivo es ver si la estenosis es lo suficientemente significativa como para justificar algún tipo de intervención. Los datos muestran que a los pacientes les va mucho mejor durante los próximos cinco años si intervienen”.

HeartFlow también puede aliviar la ansiedad del paciente al demostrar que algunas obstrucciones de los vasos sanguíneos no son tan graves como se sospechaba en un principio. “Si estaba muy preocupado, tener una prueba que le muestre que una lesión no es significativa lo tranquilizará sabiendo que se ha realizado más pruebas”, explica el Dr. Husain.

Visite HMHforU.org/HeartFlow para obtener más información sobre HeartFlow.



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 clases desde enero a abril de 2023

Eventos especiales

¿Está estresado? Obtenga consejos para mantenerse libre de estrés, así como formas para lidiar con el estrés.

7 de marzo, de 6 a 7 p. m., evento virtual

Lidiar con la depresión Únase a Robert G. Stern, M.D., para obtener una descripción general de la depresión, incluidos los signos, síntomas, tratamientos y los distintos tipos de depresión.

11 de abril, de 6 a 7 p. m., evento virtual



Atención oncológica

Concientización sobre el cáncer de colon Únase a Nathaniel J. Holmes, M.D., mientras nos informa sobre los signos, síntomas, opciones de tratamiento y mucho más.

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

- ▶ **Taller sobre cómo seguir adelante y sobrevivir al cáncer** 23 de febrero, y 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo, de 4 a 6 p. m., evento virtual
- ▶ **Deje de fumar con hipnosis** Tarifa: \$30, 8 de marzo, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Tratamiento para el linfedema de cabeza y cuello: ¿A qué se debe toda la hinchazón?** 13 de abril, del mediodía a 1 p. m., evento virtual



iStock.com/Szerenyidigar/hambitomo

iStock.com/filo

Centro médico Bayshore Medical Center
727 North Beers St.
Holmdel

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

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

Centro médico JFK University Medical Center
65 James St.
Edison

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

Centro médico Old Bridge Medical Center
1 Hospital Plaza
Old Bridge

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

UBICACIONES DE HOSPITALES

Centro médico Riverview Medical Center
1 Riverview Plaza
Red Bank

Centro médico Southern Ocean Medical Center
1140 Route 72 West
Manahawkin



Neurociencia

¿Está durmiendo bien por las noches? La falta de sueño puede afectarlo de muchas formas. Obtenga información sobre los trastornos del sueño y consejos para dormir mejor por las noches.

15 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Diabetes

Pre-Diabetes: Detener la diabetes antes de que comience

¿Hacer cambios simples puede evitar que desarrolle diabetes? Únase a nuestro educador certificado en diabetes en este programa informativo, y conozca los signos de alerta tempranos, los síntomas y los cambios que puede hacer.

28 de febrero, del mediodía a 1 p. m., evento virtual

Nutrición y Diabetes Exámenes de detección: 16 de marzo, de 11:30 a. m. a 12:30 p. m., YMCA, 1 Mannino Park Dr., Old Bridge

Salud del corazón

¡Febrero es el mes del corazón! Únase a nuestros expertos en uno de los próximos eventos cardiovasculares y conozca cómo mantener su corazón saludable.

AngioScreen® Conozca su riesgo de sufrir un infarto o accidente cerebrovascular. Incluye un ultrasonido de la arteria carótida, un análisis del ritmo cardíaco, la presión arterial y una exploración para detectar 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 o visite nuestro sitio web para conocer las fechas, horarios y ubicaciones.

- ▶ **Hipertensión y colesterol: Todo lo que debe saber** 7 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual
- ▶ **Alimentación saludable para el corazón** Orador: Aaron Feingold, M.D., 8 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual
- ▶ **Vivir con insuficiencia cardíaca** 9 de febrero, de 6 a 7 p. m., evento virtual
- ▶ **¿Acidez estomacal o infarto?** 10 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Bienestar general

Tome el control de su salud Taller gratuito de seis semanas basado en evidencia desarrollado por la Universidad de Stanford.

Del 26 de abril al 31 de mayo, de 1 a 3 p. m., Old Bridge Senior Rotary Housing, 100 Ticetown Rd.

- ▶ **Pierda peso con hipnosis** Tarifa de la sesión grupal: \$30, 8 de febrero y 12 de abril, 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 HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss.
- ▶ **Grupos de apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en HMHforU.org/SupportGroups.

Pediatría

Charlas para padres, madres o tutores

¿Mi hijo y yo deberíamos realizamos una prueba genética?

Conozca todos los pormenores de las pruebas genéticas, qué está disponible, cómo realizarse la prueba y por qué usted o sus hijos deberían hacerlo.

23 de febrero, del mediodía a 1 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.

La pieza central de Hike for Mike, una campaña en persona y virtual, fue una caminata realizada en Roosevelt Park en marzo de 2022.



Senderismo por una buena causa

Hike for Mike beneficia a la Fundación del centro médico universitario JFK University Medical Center y recauda casi \$31,000 para el hospital.

Después de ser atropellado por un automóvil en septiembre de 2021, Mike Falcone pasó 10 días con soporte vital. Al despertar con un cuerpo extremadamente debilitado, el residente de Brick Township, Nueva Jersey, no podía caminar, hablar ni comer, una realidad transformada por el equipo de terapeutas físicos, ocupacionales y del habla en el Centro de lesión cerebral en el instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**.

“Le devolvieron la vida a nuestro padre”, afirma la hija mayor de Mike, Michele Immordino. “Nuestra familia quedó tan impresionada y asombrada que sentimos la necesidad de retribuirles de alguna manera por lo que hicieron por nosotros”.

No pasó mucho tiempo para que la familia de Mike (que también incluye a su esposa, JoAnn, las hermanas de Michele, Anissa y Carmel, y cinco nietos) convierta su gratitud en acción. Con base en las habilidades de planificación de eventos de la nieta Julia, el grupo organizó Hike for Mike, una campaña virtual y en persona que recaudó casi \$31,000 y sigue recaudando dinero en beneficio de la Fundación del centro médico universitario JFK University Medical Center.

“La historia de Michael es tan poderosa, y la forma en que su familia obtuvo apoyo en sus comunidades para Hike for Mike es muy inspiradora”, afirma Sheri A. Marino, MA, CCC-SLP, directora ejecutiva de la Fundación del centro médico universitario JFK University Medical Center. “Estamos muy conmovidos por la inmensa cantidad de amor y apoyo que Michael recibió, y la forma en que su familia y amigos, así como sus comunidades, unieron sus fuerzas para recaudar fondos extremadamente importantes en beneficio del Centro de lesión cerebral en JFK Johnson. Su generosidad honrará a los cuidadores de Michael y apoyará a la investigación, los equipos y los pacientes con lesiones cerebrales hoy y en el futuro”.

Flujo de amor

Hike for Mike nació no solo de las luchas de Mike, sino también de su amor por caminar y caminar. Eso es lo que estaba haciendo cuando sufrió el accidente que casi le costó la vida al contratista eléctrico jubilado de 76 años. “Mi papá era una persona

muy activa y su objetivo ahora es poder caminar sin ayuda”, dice Michele.

La pieza central de Hike for Mike fue una caminata realizada en Roosevelt Park en Edison, Nueva Jersey, en marzo de 2022. Sin embargo, los amigos y familiares a larga distancia también participaron en miniveriones del evento en los Estados Unidos, con alrededor de 150 participantes en total. Las publicaciones en las redes sociales ayudaron a atraer a la gente a la causa, creando un flujo que aún atrae donaciones. “Fue una muestra abrumadora de apoyo”, dice Michele.

A los Falcone les gustaría que las ganancias de Hike for Mike se utilicen para beneficio del equipo de atención de la Unidad de trauma cerebral de JFK. “Esperamos financiar algo tangible, como nuevos equipos que puedan ayudar a los terapeutas a continuar brindando la excelente atención que brindan”, explica Michele.

A medida que Mike continúa avanzando hacia la recuperación total, Michele dice que le encanta usar su gorra Hike for Mike y que estaba emocionado por el hecho de que un evento en su honor también ayudaría a otros. “Mi papá está muy orgulloso de su familia y de todo lo que hemos hecho juntos para superar esto”, añade. 🌟

Junte fondos en su vecindario para su comunidad, y apoye a un hospital o a una causa de salud que sea importante para usted. Comience su colecta de fondos virtual hoy mismo.



Menos estrés

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos. El estrés excesivo es uno de los factores que puede impactar negativamente la salud del corazón. Aquí está todo lo que debe saber.



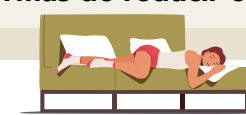
Haga ejercicios

La actividad física reduce la producción corporal de la hormona del estrés cortisol y libera endorfinas, las sustancias químicas del cuerpo que lo hacen sentir bien.



Medita

El yoga y la meditación relajan y fortalecen el cuerpo mientras calman la mente.



Tome una siesta

El descanso y la relajación aseguran que su cuerpo esté físicamente listo para enfrentar los desafíos diarios.



Ría

La risa alivia la tensión, relaja los músculos y mejora el estado de ánimo y el sistema inmunitario.



Salga

Apague sus dispositivos y salga a caminar. El aire fresco, la luz del sol y la naturaleza son buenos para el alma.

En línea

¿Debería realizarse una prueba de detección de enfermedad cardíaca? Averíguelo en [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.hmhforu.org/HeartScreen).

Fuente: American Psychological Association



Hackensack
Meridian *Health*

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian *Health*

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-046_C



Decida priorizar su salud

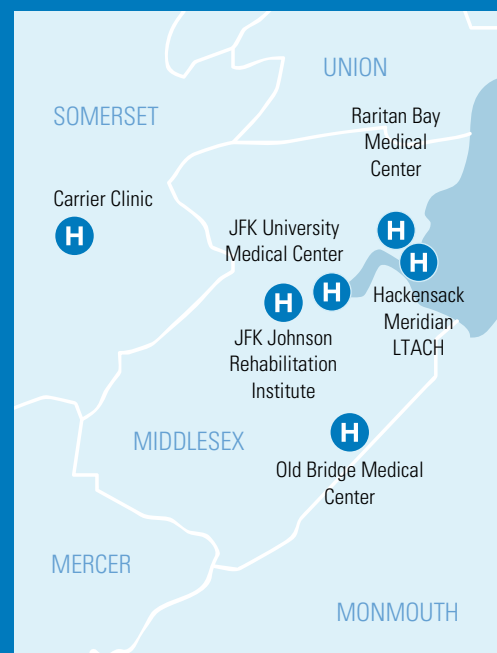
Comience el nuevo año poniéndose al día con los análisis, las vacunas y las visitas anuales. **Programe una visita en línea, en cualquier lugar, cualquier día y en cualquier momento.**



Escanee el código QR para programar su visita anual de control.

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