

EL PODER QUE TIENE **USTED**

Otoño 2023

HEALTH



Hackensack  
Meridian *Health*

¿LOS BULTOS EN LAS MAMAS  
SON DOLOROSOS?

Página 12

Bajo control

*Todo lo que debe saber  
antes de su primera  
mamografía*

Página 13

ÚLTIMOS AVANCES  
EN LA DETECCIÓN  
DEL CÁNCER  
DE MAMA

Página 22

# Contenido

Otoño 2023



22

## Innovación transformar la investigación médica en tratamientos **Avances en el cáncer de mama**

Tres avances recientes en la detección del cáncer de mama tienen el potencial de salvar vidas.

HEALTH  
U

INFORMACIÓN  
EXCLUSIVA  
EN LÍNEA



¿Las pastillas anticonceptivas afectan la fertilidad?  
Averígüelo en [HMHforU.org/ThePill](https://HMHforU.org/ThePill).



Descubra de qué forma el "divorcio del sueño" puede impactar sus relaciones y su salud: [HMHforU.org/SleepDivorce](https://HMHforU.org/SleepDivorce).

**04****Hola. Bienvenido a esta edición de HealthU**

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

**16****Bienestar para Usted Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable****05****Cinco beneficios del entrenamiento de fuerza**

Además: ■ Domine el hambre por estrés ■ Señales de alarma en las etiquetas nutricionales ■ Receta de chile verde con pavo ■ ¿Qué está de moda?

**20****Una inyección de alivio**

En qué circunstancias debería considerar recibir una inyección de cortisona y en cuáles no. Además: Un tratamiento mínimamente invasivo para una lesión en la espalda le devuelve los sueños olímpicos a una clavadista.

**27****Enfoque del médico****10****Conozca a Sumaiya Iqbal, M.D.**

Médica de medicina interna en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—Piscataway.

**Enfoque en Usted Temas de salud que más le interesan****12****¿Son dolorosos los bultos cancerosos en las mamas?**

Cómo puede sentirse un bullo canceroso. Además: Qué esperar durante su mamografía.

**14****Sistema de apoyo**

Siete formas de brindar apoyo a un ser querido durante su recuperación a la adicción. Además: Esposa y madre recibe una segunda oportunidad luego de un tratamiento para la adicción al alcohol.

**16****Volver a jugar luego de un traumatismo craneoencefálico**

Los peligros del síndrome del segundo impacto.

Además: Cómo evaluar un traumatismo craneoencefálico.

**18****RCP 101**

Cinco pasos simples que debe recordar si se encuentra en una situación de emergencia. Además: De qué forma el infarto silencioso difiere de los infartos típicos.

**Cronograma Listas de eventos y clases****24****Su calendario para la temporada de otoño 2023**

Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

**Fundación Donaciones significativas de Usted****26****Más que un juego**

Un exjugador de Rutgers es homenajeado por su entrenador con una nueva sala de tratamiento para la médula espinal.

**En números Panorama sobre un problema de salud importante****27****Experto en detección**

Las cifras que debe conocer sobre la detección del cáncer de mama.



Encuentre consejos para volver a hacer ejercicio después de un reemplazo articular: [HMHforU.org/BacktoExercise](https://HMHforU.org/BacktoExercise).

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



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

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



El centro médico universitario Hackensack University Medical Center obtuvo el primer puesto en Nueva Jersey para la categoría de mejor hospital según el informe anual U.S. News & World Report.

## Celebre sus experiencias de salud

En cada edición de la revista HealthU, y cada mes en HealthU Online, nuestros pacientes comparten con valentía sus historias personales de desafíos y triunfos para inspirar a otros que puedan estar enfrentando situaciones similares. En esta edición, destacamos a una de esas personas valientes, Adriana T., y su increíble proceso hacia la sobriedad.

Como esposa, madre y profesional ocupada, Adriana pasó lentamente desde el consumo ocasional de alcohol hasta el consumo frecuente de alcohol. Después de años de ocultar su adicción a sus seres queridos, decidió que quería recuperar su vida. Con la ayuda del centro de recuperación Blake Recovery Center en **Carrier Clinic**, Adriana halló una alegría en la recuperación que no creía posible. Lea su historia en la página 15.

Sin dudas puede ser desgarrador ver a un ser querido luchar contra la adicción, pero hay maneras de apoyarlo. En la página 14, incluimos consejos para ayudar a un cónyuge o pareja que se encuentra en recuperación o que está haciendo avances hacia la sobriedad.

Si está listo para dar los primeros pasos para controlar su adicción, ofrecemos servicios para la adicción en todo el estado. Es posible que hayamos celebrado el Mes Nacional de la Recuperación en septiembre, pero todos sabemos que el trastorno por uso de sustancias y la adicción no comienzan ni terminan en un mes calendario.

Hablando de meses para crear conciencia sobre problemas de salud críticos, en octubre commemoramos el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama. Celebramos a las sobrevivientes, recordamos a aquellas personas que hemos perdido e imaginamos un futuro libre de cáncer de mama. Conozca los últimos avances en la detección del cáncer de mama en la página 22.

Si ya es hora de que se realice una prueba de detección de cáncer de mama, no deje pasar el tiempo. La detección temprana brinda la mayor esperanza de un tratamiento exitoso. Puede programar una cita en línea de forma rápida y fácil escaneando el código QR en esta página.

Esperamos que este otoño lo encuentre pasando mucho tiempo con sus seres queridos, compartiendo con valentía sus propias experiencias y celebrando historias de triunfo. ☀

### 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** Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón, Katie Woehnker

**Editorial y servicios creativos** Donovan Foote, Michelle Jackson, GLC



## Primer puesto en Nueva Jersey

Hackensack Meridian Health alberga el hospital de niños y adultos número uno del estado, y estamos orgullosos de tener dos hospitales clasificados entre los 10 primeros en Nueva Jersey, según el informe *U.S. News & World Report*.

### Hackensack University Medical Center

Hackensack obtuvo el primer puesto en la categoría de mejor hospital en Nueva Jersey. Cuenta con un programa de ortopedia reconocido a nivel nacional, los mejores programas del estado en las áreas de cardiología, cirugía cardíaca y vascular, geriatría, neumología y cirugía pulmonar, y los únicos programas del estado reconocidos a nivel nacional en neurología, neurocirugía y urología.

### Jersey Shore University Medical Center

Jersey Shore ocupa el puesto número 6 en Nueva Jersey y recibió un reconocimiento nacional por sus programas de ortopedia y cirugía pulmonar.

### Children's Health

Por tercer año consecutivo, el hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital y el hospital de niños K. Hovnanian Children's Hospital fueron clasificados como los mejores hospitales de niños en Nueva Jersey.

### JFK Johnson Rehabilitation Institute

Por quinto año consecutivo, JFK Johnson está clasificado entre los 50 mejores institutos de rehabilitación de todo el país.

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



Puede programar una prueba de detección del cáncer de mama en línea. Escanee el código QR para pedir un turno.



Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de *marketing* y comunicaciones de Hackensack Meridian Health. Envíe todas sus consultas e ideas a [HealthU@hmhn.org](mailto:HealthU@hmhn.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 Domine el hambre por estrés
- 7 Señales de alarma en las etiquetas nutricionales
- 7 Receta de chile verde con pavo

## Cinco beneficios del entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza no es solo para atletas profesionales o aquellos que buscan desarrollar bíceps más grandes. Puede ser una parte beneficiosa del entrenamiento de cualquier persona.

"Si bien cualquier persona puede beneficiarse del entrenamiento de fuerza, es aún más importante si tuvo una lesión en la mano o la muñeca o está tratando de controlar una afección crónica como dolor en las articulaciones u osteoartritis", explica **Katrina A. Dy**, fisioterapeuta en el instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**.

"El entrenamiento de fuerza también es una parte importante de la rehabilitación si se sometió a una cirugía de reemplazo de cadera o rodilla".

Katrina explica cinco beneficios de complementar los ejercicios aeróbicos con entrenamiento de fuerza.



**1 Aumento de la masa muscular.** El entrenamiento de fuerza desarrolla músculos y lo hace más fuerte. "Podrá realizar las tareas diarias con mayor facilidad, ya sea jugar con sus hijos o nietos o llevar una bolsa pesada de compras a casa", afirma Katrina.

**2 Mejora en el metabolismo.** El entrenamiento de fuerza mejora la capacidad del cuerpo para utilizar la grasa como combustible. "La masa muscular es un factor importante para ayudarlo a quemar más calorías incluso cuando su cuerpo está en reposo", explica Katrina.

**3 Mejor salud ósea.** El entrenamiento de fuerza se ha relacionado con una mayor tasa de formación ósea y una mayor densidad ósea. Esto puede contribuir a prevenir fracturas y reducir el riesgo de osteoporosis.

**4 Disminución del riesgo de lesiones.** El entrenamiento de fuerza ayuda a mejorar el sentido del equilibrio, la amplitud de movimiento y la movilidad, y todo esto puede reducir el riesgo de sufrir lesiones o caídas.

**En línea**  
Obtenga más consejos para ejercitarse en **HMHforU.org/Exercise**.

# Bienestar para Usted

ARMONÍA EMOCIONAL *Apoyo para la salud emocional y mental*



## Domine el hambre por estrés

Comemos por estrés cuando experimentamos una reacción emocional debido al estrés y utilizamos la comida para lidiar con la situación. Aquí está todo lo que debe saber.

Muchos de nosotros comemos por estrés. "El hambre emocional o por estrés puede adoptar varias formas diferentes, desde evitar comidas por completo hasta comer en exceso en respuesta a sentimientos de ansiedad o tristeza" dice **Vedavani Tiruveedhula, M.D.**, psiquiatra en los centros médicos **Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**. "No es raro que recurramos a la comida cuando nos sentimos abrumados, pero las consecuencias físicas y emocionales de comer por estrés crónico pueden ser graves".

La Dra. Tiruveedhula presenta 10 señales de que podría estar involucrando la comida en el manejo del estrés:

1. Comer una gran cantidad de comida en un corto período
2. Saltarse comidas debido al estrés o la ansiedad
3. Comer bocadillos por la noche o cuando no puede conciliar el sueño.
4. Tener antojos intensos de ciertos tipos de alimentos, especialmente durante momentos de mucho estrés.
5. Comer bocadillos poco saludables a lo largo del día
6. Comer incluso cuando sabe que no tiene hambre
7. Sentirse culpable después de comer
8. Recurrir a alimentos reconfortantes cuando se siente abrumado
9. Subir de peso de forma inesperada y sin disminución de la actividad
10. Sentirse fuera de control con ciertos tipos de alimentos

### Cómo aliviar el estrés sin comer

► **Técnicas de meditación o relajación:** Los ejercicios de respiración profunda o meditación consciente pueden ayudar a reducir la tensión y regular las emociones.

► **Compra consciente de alimentos:** Un simple "truco" para reducir el hambre por estrés consiste en tomar buenas decisiones en el supermercado. Si es un alimento poco saludable al que probablemente recurre en momentos de estrés, considere no comprarlo.

► **Ejercicio:** El ejercicio libera endorfinas, las hormonas que reducen el estrés y aumentan la sensación de felicidad. El ejercicio regular puede ayudarnos a gestionar nuestras emociones de forma más saludable en lugar de recurrir a la comida.

► **Apoyo social:** El apoyo social de familiares o amigos puede brindarnos la oportunidad de compartir nuestros sentimientos y experiencias con personas en las que confiamos.

► **Llevar un diario:** Llevar un diario personal puede ser una forma útil de identificar nuestras emociones, procesar nuestros pensamientos y reconocer los factores desencadenantes.

► **Hablar con un profesional:** Un especialista en salud conductual puede trabajar con usted para desarrollar estrategias saludables para el manejo del estrés, identificar factores desencadenantes y brindarle orientación acerca de cómo realizar cambios positivos en su estilo de vida.



Vedavani Tiruveedhula,  
M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Old Bridge y Perth  
Amboy

Si necesita apoyo  
profesional para su  
salud mental, busque  
un médico cerca de su  
casa en [HMforU.org/  
MentalHealthDoc](https://HMforU.org/MentalHealthDoc).



## Señales de alarma en las etiquetas nutricionales

Cuando compramos alimentos, a menudo asumimos que los ingredientes son seguros, pero ¿sabemos realmente qué estamos comiendo?

**Marina Rabkin, RDN, CDCES**, nutricionista en el Centro de Diabetes y Endocrinología del centro médico **Old Bridge Medical Center**, informa sobre cinco aditivos y químicos peligrosos a los que debemos prestar atención:

- **Colorante rojo N.º 3:** Se ha descubierto que un tinte sintético derivado del petróleo, el colorante rojo número 3, es una causa potencial de cáncer. A menudo se utiliza para mejorar la apariencia de los caramelos rojos, así como en alimentos y bebidas, creando un color "rojo cereza" más brillante.
- **Dióxido de titanio:** Los estudios en animales han demostrado que altas dosis de dióxido de titanio pueden aumentar la inflamación y la formación de tumores en el colon. Se utiliza para dar a los alimentos un color más brillante y blanco y prevenir la degradación por los rayos UV.
- **Aceite vegetal bromado:** La investigación es limitada, pero la principal preocupación es que la sustancia pueda acumularse en el tejido adiposo del cuerpo y dañar el sistema nervioso. Se encuentra más comúnmente en refrescos o bebidas con sabor cítrico para agregar peso a la mezcla de sabor.
- **Propilparabeno:** Este tipo de parabeno se utiliza en una amplia variedad de alimentos procesados, así como en productos para el cuidado de la piel y el cabello. Puede causar alteraciones en la señalización hormonal y podría estar relacionado con una disminución de la fertilidad.
- **Bromato de potasio:** Esta sustancia es un agente oxidante que se utiliza como aditivo alimentario, normalmente para la elaboración del pan. En estudios con animales se determinó que es carcinogénico, lo que significa que tiene el potencial de causar cáncer.

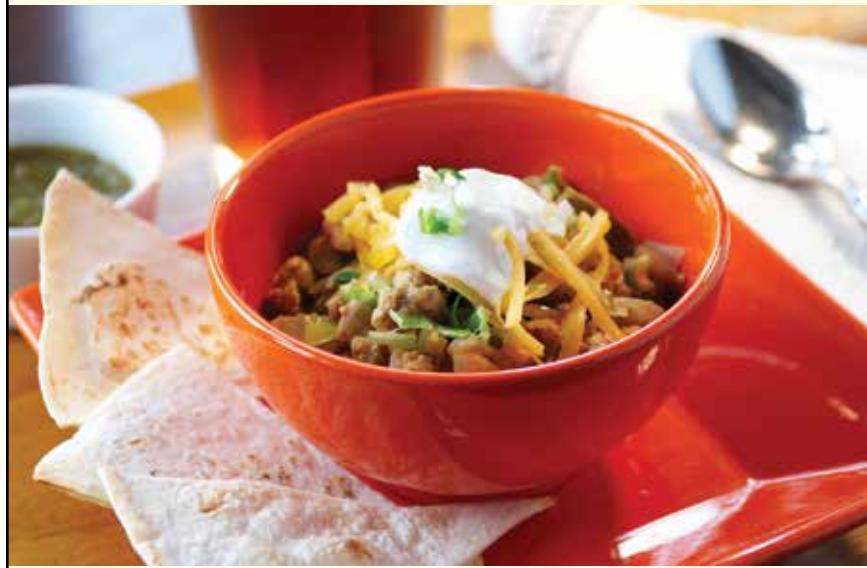
### Cómo evitar estas sustancias químicas tóxicas

Cuando esté en el supermercado, preste mucha atención a la lista de ingredientes en la etiqueta del producto para saber qué está consumiendo.

Si encuentra un ingrediente del que no esté seguro, hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier inquietud en torno a la seguridad para la salud.

Consuma alimentos procesados con moderación y, en cambio, concéntrese en desarrollar una dieta a base de alimentos naturales como frutas, verduras, proteínas y cereales.

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



## Chile verde con pavo

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento verde, picado
- ½ lata de 4 onzas de chile verde entero, sin semillas y picado
- 8 onzas de pechuga de pavo molida
- 1½ lata de 14.5 onzas de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- 1 lata de 12 onzas de tomatillos, sin semillas y picados, con jugo
- 1 cucharada de polvo de chile
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 4 cucharadas de crema agria sin grasa
- 2 cebollines, picados finos con la parte verde
- ¼ taza de queso cheddar con bajo contenido de grasas y sodio, cortado en tiras

### Pasos

- ❶ Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio.
- ❷ Añada la cebolla, el ajo, el pimiento, los chiles y el pavo molido. Saltee hasta que el pavo esté ligeramente dorado y las verduras blandas, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
- ❸ Añada los frijoles blancos, los tomatillos, el chile en polvo, el comino y el orégano. Lleve a ebullición, luego baje el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos.
- ❹ Sirva y añada crema agria. Decore con queso cheddar y cebollín.

### Información nutricional

Por ración: 408 calorías, 31 g de proteína, 56 g de carbohidratos (12 g de fibra), 6 g de grasas (1 g saturadas, 5 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 136 mg de sodio

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

¿QUÉ ESTÁ DE MODA? Temas de salud de los que todos hablamos

## ¿Cuándo debería empezar a hacerme una mamografía?

**Simone Mays, M.D., informa:**

La mayoría de las mujeres deben comenzar a realizarse mamografías para la detección del cáncer de mama a los 40 años. Si tiene un alto riesgo de padecer cáncer de mama, su médico puede recomendárselo que comience incluso antes. Las pruebas frecuentes permiten una detección temprana, que puede salvar vidas.

El Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. actualizó sus recomendaciones sobre las mamografías, sugiriendo que las mujeres deben realizarse una mamografía cada dos años a partir de los 40 años en lugar de esperar hasta los 50 años, como se recomendaba anteriormente. Esta actualización se alinea con los grupos de expertos como la Red Nacional Integral del Cáncer, la Sociedad Estadounidense de Cirujanos Mamarios, el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos, la Sociedad de Imágenes Mamarias y el Colegio Estadounidense de Radiología. Sin embargo, estos grupos recomiendan la prueba de detección anual en lugar de cada dos años.

La recomendación de comenzar las mamografías a los 40 años no pretende causar miedo sino brindar protección. Las estadísticas muestran que el 20 por ciento de los casos de cáncer de mama ocurren en mujeres de 40 años, y la detección temprana significa más opciones de tratamiento.



Simone Mays, M.D.

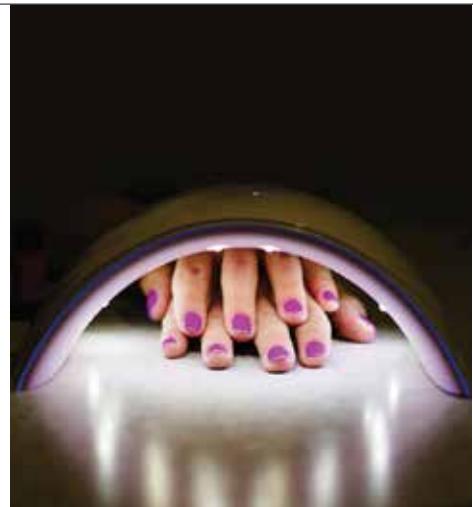
Cirujana oncológica de  
mamas

800-822-8905

Edison



Escanee el  
código QR para  
programar  
una prueba de  
detección cerca  
de su casa.



## ¿Son seguras las uñas de gel?

**Michelle Lomotan, M.D.,  
informa:**

El esmalte de uñas en gel necesita luz ultravioleta (UV) para endurecerse. Las lámparas ultravioleta utilizadas en los salones de manicura emiten radiación ultravioleta, lo que aumenta el riesgo de cáncer de piel. Si bien no existe una fuerte conexión entre hacerse las uñas de gel y desarrollar cáncer de piel, cualquier exposición a la radiación ultravioleta tiene el potencial de aumentar el riesgo de cáncer de piel.

Las personas que se hacen las uñas de gel con frecuencia exponen sus manos a más radiación ultravioleta. Hacerse las uñas de gel todas las semanas es más riesgoso que hacerlo una o dos veces al año.

### Pruebe estas ideas para proteger sus manos:

- ▶ Aplique protector solar en sus manos antes de usar el secador de uñas UV.
- ▶ Utilice guantes de protección UV sin dedos.
- ▶ Hágase las uñas de gel en ocasiones especiales o una o dos veces al año.
- ▶ En cambio, utilice la técnica de inmersión de uñas en polvo que ofrece uñas súper resistentes sin exposición a los rayos UV.



Michelle Lomotan, M.D.

Especialista en medicina  
interna

800-822-8905

Edison

Obtenga más información en [HMHforU.org/GelNails](http://HMHforU.org/GelNails).



## ¿Cómo saber si tengo que dejar de beber?

**Michele Scasserra, LCSW,  
LCADC, CCS, informa:**

Para alguien que puede tomar una copa de vino y sentirse satisfecho, quizás el alcohol no sea un problema. Pero para aquellos a quienes les cuesta saber cuándo parar, el consumo de alcohol puede convertirse en una bola de nieve. Es importante observar la forma en que consume alcohol y cómo lo hace sentir no solo en el momento sino después, y cómo afecta su vida en general. Eso puede ayudarlo a determinar si necesita realizar cambios.

### Las señales de alerta incluyen:

- Está bebiendo más de lo que solía hacerlo.
- Su consumo social periódico se convirtió en beber solo en casa.
- No puede dejar de beber una vez que empieza.
- Se desmaya mientras bebe.
- Está bebiendo a escondidas de familiares y amigos, y esconde el alcohol alrededor de su casa.
- Participa en conductas riesgosas, como conducir bajo los efectos del alcohol.
- Su vida diaria, incluido su trabajo, sus relaciones o sus estudios, se vieron afectados por la bebida.
- Se siente enfermo todo el tiempo y no se cuida física ni emocionalmente.
- Ha ganado o perdido peso.
- Se siente más agitado o irritable.
- Se siente triste, deprimido o ansioso.
- Tienes antecedentes familiares de adicción.

**Cada persona es distinta:** Una persona puede tomar una copa y no tomar más mientras que otra puede tomar un sorbo que la lleve a continuar bebiendo hasta desmayarse. Si está genéticamente predisponente al alcoholismo, es importante que lo sepa. Pero, en general, cada persona es diferente y no existe una regla universal.

Obtenga más información en [HMHforU.org/QuitDrinking](http://HMHforU.org/QuitDrinking).



## ¿Es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe este año?

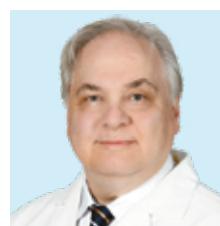
**Ofer Avi Werthaim, M.D., informa:**

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todos los adultos y niños mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe todos los años. El momento del año es un factor importante. Los expertos recomiendan vacunarse a finales de octubre porque debería ofrecer protección durante toda la temporada de gripe.

Sin embargo, si no se vacuna en ese momento, no es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe. Los casos de gripe suelen alcanzar su punto máximo entre diciembre y febrero, pero el virus de la gripe se propaga de manera diferente cada año, generalmente a partir de noviembre y, a veces, hasta abril o mayo.

Vacunarse contra la gripe ahora le ofrecerá protección durante el resto de la temporada de gripe. **Puede recibir la vacuna en:**

- El consultorio de su médico
- Una clínica sin cita previa
- Una clínica local de vacunación contra la gripe
- Su lugar de trabajo, si su empleador la ofrece



Ofer Avi Werthaim, M.D.

Especialista en medicina interna

800-822-8905

East Brunswick

Obtenga más información en  
[HMHforU.org/FluShot](http://HMHforU.org/FluShot)

# Enfoque del médico

**SUMAIYA IQBAL, M.D.**

**Médica de medicina interna**

Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—Piscataway

**Debido a que tanto su padre como su madre son médicos, en su infancia Sumaiya Iqbal, M.D., presenció muchas charlas fascinantes sobre medicina a la hora de comer. En aquel entonces, no podía contribuir tanto a la conversación como lo puede hacer ahora, como médica de medicina interna en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—Piscataway.**

La Dra. Iqbal valora el tiempo que pasa con su familia, su esposo y sus dos hijos pequeños, a quienes considera su mayor regalo. Para ella, ellos son su prioridad, al igual que sus pacientes. Originaria de Rochester, Nueva York, la Dra. Iqbal asistió a la facultad de medicina de la Universidad Estatal de Nueva York en Stony Brook y luego pasó un tiempo en Manhattan para realizar su residencia. Ahora se siente como en casa en Garden State, rodeada de familiares y amigos.

Feliz de poder conversar con sus pacientes en inglés, español o urdu, la Dra. Iqbal está ansiosa por fomentar relaciones duraderas con ellos y documentar sus experiencias mientras adoptan sus consejos para mejorar su salud general.

**Los médicos quieren educar a los pacientes para que realicen cambios positivos, y el cambio no siempre es fácil. ¿Cómo aborda esta situación?**

Comenzar o romper un hábito es difícil, por eso trabajamos juntos para proponer objetivos SMART (que, según sus siglas en inglés hace referencia a los objetivos Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con plazos determinados). Les doy una hoja de seguimiento para que la traigan a la próxima visita. Es posible que les pida que configuren una alarma en su teléfono para cuando sea el momento de hacer ejercicio para que puedan comenzar a realizar algún movimiento directamente en la oficina.



*Sumaiya Iqbal, M.D., dice que llevar un diario la ayuda a ser consciente de lo que come y asegurarse de estar ingiriendo una mezcla saludable de alimentos en su dieta.*

**¿Qué consejo específico suele ofrecer con frecuencia?**

En general, hablo sobre lo básico, incluido lo que comen y si se están moviendo lo suficiente. Me concentro en principios similares a los de MyPlate, del Departamento de Agricultura de los EE. UU., que enfatiza el control de las porciones. Medio plato debe estar compuesto por frutas y verduras, con un cuarto de granos o almidón y un cuarto de proteínas. Quiero que mis pacientes sean más conscientes de lo que comen y llevar un diario es muy útil para eso. Las necesidades y preferencias alimentarias de cada persona son diferentes.

**¿Cuál es su mejor consejo en relación con el movimiento?**

Si se desglosan las recomendaciones nacionales en torno a la actividad física, 75 minutos de actividad vigorosa (durante la cual no puede hablar) equivalen a 11 minutos por día, y 150 minutos de actividad moderada (durante la cual puede hablar o cantar) equivalen a 22 minutos por día. Podría dividirlo en dos sesiones de 11 minutos o de cinco a seis minutos cuatro veces al día. Eso parece mucho más posible que escuchar que tiene que hacer 75 o

150 minutos a la semana.

Para programar una cita con la Dra. Iqbal o un médico cerca de su casa, llame al **800-822-8905** o visite nuestro sitio web. [HMHforU.org/FindADoc](https://HMHforU.org/FindADoc).

# Enfoque en

*Temas de salud que más le interesan*

# usted

## Encienda sus defensas

Cuatro formas de estimular su sistema inmunológico a medida que cambia el clima este otoño.



### Disminuya la inflamación.

Incorpore más alimentos antiinflamatorios a su dieta, como aceite de oliva, tomates, verduras de hojas verdes, pescados grasos y bayas.

### Pase tiempo al aire libre.

Abríguese y póngase un sombrero y salga a tomar un poco de aire fresco.

### Luche contra el estrés.

Trabaje en breves descansos de meditación a lo largo del día donde pueda concentrarse en ejercicios de respiración profunda.

### Vacúñese.

Manténgase al día con su vacuna contra la gripe y la vacuna y los refuerzos contra el COVID-19.

Para obtener más inspiración para llevar un estilo de vida saludable, visite [HMHforU.org](http://HMHforU.org).

# ¿Son dolorosos los bultos cancerosos en las mamas?

*Nuestro radiólogo de diagnóstico informa acerca de cómo puede sentirse un bulto canceroso y otros síntomas que se deben tener en cuenta.*



Si una mujer siente un bulto doloroso en la mama, ¿significa que es cáncer? La gran mayoría de las veces la respuesta es no. Pero es una advertencia, explica **Philip Lakritz, M.D.**, radiólogo de diagnóstico en los centros médicos **Old Bridge Medical Center y Raritan Bay Medical Center**.

“Históricamente, se ha dicho que si un bulto es doloroso, probablemente no sea canceroso”, afirma el Dr. Lakritz. “Si bien las lesiones dolorosas a menudo no son cancerosas, en raras ocasiones pueden serlo. Cualquier bulto debe ser informado a un proveedor de atención médica, ya sea doloroso o no”.

## ¿Cómo se siente un tumor canceroso?

El Dr. Lakritz describe cómo se puede sentir un tumor canceroso de mama:

- ▶ Sin dolor
- ▶ Masa dura con bordes angulares
- ▶ Similar a como se siente el borde de un nudillo
- ▶ Un bulto que permanece fijo en el lugar cuando intenta moverlo con los dedos

Otros signos de bultos sospechosos en las mamas pueden incluir:

- ▶ Hinchazón alrededor de la mama, la clavícula o la axila, que puede ocurrir incluso antes de que sienta un bulto
- ▶ Enrojecimiento, engrosamiento u hoyuelos en la piel, que pueden parecerse a la cáscara de una naranja
- ▶ Un pezón recientemente retraído o invertido (donde el pezón apunta hacia adentro, en lugar de hacia afuera)
- ▶ Secreción del pezón, especialmente si contiene sangre

## Cuándo realizarse una prueba de detección del cáncer de mama

Según la American Cancer Society, en 2023 se diagnosticarán casi 300.000 casos nuevos de cáncer de mama invasivo en los Estados Unidos. Dado que la mayoría de los casos se detectan a través de mamografías (una radiografía de dosis baja que detecta cambios en el tejido mamario), es aconsejable que se someta a una prueba de detección cuando sea elegible.

Las mamografías anuales deben realizarse a partir de los 40 años, pero las mujeres con un mayor riesgo deberían comenzar a realizárselas antes.

## Qué hacer si encuentra un bulto en la mama

La mayoría de los bultos en las mamas son benignos, lo que significa que no son cancerosos, explica el Dr. Lakritz. Otros tipos de bultos pueden incluir quistes o masas fibrosas duras llamadas fibroadenomas.

“En las pacientes más jóvenes, la mayoría de estos bultos son benignos”, afirma el Dr. Lakritz. “Sin embargo, si una mujer posmenopáusica desarrolla una masa, dolorosa o no, tendría más probabilidades de ser cancerosa que para alguien de entre 20 y 30 años”.

Independientemente de la edad, las mujeres deben acudir a un médico para evaluar cualquier bulto en las mamas. La información que puede preparar con anticipación puede incluir:

- ▶ Contexto adicional sobre el tamaño y la ubicación del bulto
- ▶ Si el bulto está creciendo y, de ser así, a qué velocidad
- ▶ Cualquier cambio en la piel o el pezón
- ▶ Si recientemente sufrió un traumatismo en la mama, como un accidente o una caída
- ▶ Uso de anticonceptivos o tratamiento de fertilidad
- ▶ Detalles sobre la apariencia del bulto en relación con el momento de su último período menstrual o embarazo reciente

“No espere para consultar a su médico de atención primaria o ginecólogo. Vaya al médico con el que se sienta más cómoda”, dice el Dr. Lakritz. “Lo más importante es que se lo informe a alguien. No se debe ignorar ninguna masa en la mama”.

Philip Lakritz, M.D.

Radiólogo de diagnóstico

800-822-8905

East Brunswick



Scanea el código QR para programar una prueba de detección del cáncer de mama cerca de su casa.

# Todo sobre las mamografías

*Saber qué esperar durante una mamografía puede ayudar a aliviar la ansiedad y hacer que el proceso sea más sencillo.*

Una mamografía es una radiografía de cada una de sus mamas, que se utiliza para detectar el cáncer de mama de forma temprana. Aquí está todo lo que debe saber sobre la prueba de detección.

## ¿Qué puede esperar que ocurra durante una mamografía?

- ▶ Le pedirán que se desvista de la cintura para arriba y le darán una bata para cubrirse.
- ▶ Un técnico la guiará para que se pare frente al mamógrafo.
- ▶ Cada una de sus mamas se colocará entre dos placas de plástico, una a la vez.
- ▶ El técnico bajará la placa de plástico que aplanará su mama para que el tejido mamario pueda examinarse mejor.
- ▶ El técnico la guiará durante el proceso y posicionamiento.
- ▶ Se tomarán varias imágenes desde distintas posiciones para obtener resultados precisos y todo el proceso debería tardar aproximadamente unos 15 minutos.

“Si bien la prueba en sí puede resultar incómoda durante unos minutos, vale la pena.

Una mamografía periódica es la mejor forma para detectar el cáncer de mama en una etapa temprana”, afirma **Norman Sorkin, M.D.**, radiólogo de diagnóstico en los centros médicos **Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**.

## ¿Qué sucede después de una mamografía?

Después de la mamografía, el técnico observará sus imágenes para asegurarse de que no sea necesario tomar imágenes adicionales. Después de eso, un radiólogo leerá los resultados de su mamografía.

En algunos centros, el radiólogo revisará sus resultados mientras usted esté allí; en otros, en cambio, le darán los resultados más tarde. Si no recibe los resultados dentro de una semana, llame a su médico.

No se alarme si le piden que regrese para tomar imágenes adicionales. Puede deberse a que tiene tejido mamario denso o a que las imágenes no fueron claras y es necesario repetirlas.

“Al igual que cuando realiza cualquier cosa por primera vez, es posible que se sienta nerviosa por la mamografía, pero recuerde que el equipo está ahí para apoyarla y ayudarla a que se sienta cómoda”, explica el Dr. Sorkin. “No dude en hacer preguntas o pedir que le repitan información. Si tiene inquietudes, no dude en expresarlas”. ☀



Norman Sorkin, M.D.

Radiólogo de diagnóstico

800-822-8905

East Brunswick



## Consejos para prepararse para una mamografía

**Evite programar la prueba durante su período:** Programe su mamografía una o dos semanas después de su período, ya que sus senos pueden estar más sensibles durante su período.

## Programe tiempo suficiente para su cita

**Programe tiempo suficiente para su cita:** Programe la mamografía en un día y horario en que esté libre para evitar prisas.

## No use desodorante ese día:

No use desodorante, talco, loción o perfume el día de la mamografía, ya que pueden interferir en los resultados.

**Deje las joyas en casa:** Evite usar cualquier tipo de joya, ya que le pedirán que se la quite antes de la prueba.

**No use vestido o una prenda enteriza:** Se recomienda que use una vestimenta de dos piezas para poder dejarse la parte de abajo puesta durante la prueba.

**Lleve los resultados de mamografías anteriores:** Si se ha realizado mamografías en otros centros, lleve sus registros para que el médico pueda comparar los resultados.

## Recuerde llevar sus documentos importantes:

Lleve su tarjeta del seguro médico, identificación y cualquier información sobre los medicamentos con receta que esté tomando al centro donde le realicen la mamografía.

# Sistema de apoyo

*Nuestro especialista en adicciones ofrece siete formas de brindar apoyo a un ser querido que recuperó la sobriedad hace poco tiempo o que está dando pasos hacia la recuperación.*

Puede ser desgarrador ver a un ser querido luchar contra la adicción al alcohol. “El alcohol se convirtió en una parte cada vez más común de gran parte de la sociedad y las reuniones sociales, lo que hace que sea aún más difícil apoyar de forma eficaz a un ser querido que enfrenta una adicción al alcohol”, explica **Joseph Verret, M.D., MPH**, jefe de Servicios para adicciones en Carrier Clinic.

Es importante comprender que, si bien la adicción al alcohol de su ser querido es un problema grave, hay formas en las que puede ayudarlo a superarla.

El Dr. Verret ofrece siete consejos para ayudar a un ser querido que recuperó la sobriedad hace poco tiempo o que está adoptando medidas para recuperarla.

**1 Cree un espacio compartido libre de alcohol.** “Para alguien que recientemente recuperó la sobriedad o que busca tratamiento para la adicción al alcohol, puede ser increíblemente útil vivir en un hogar en el que no haya alcohol, y su cónyuge, pareja y amigos pueden facilitar la creación de un ambiente hogareño menos estresante y libre de tentaciones”, dice el Dr. Verret.

**2 Identifique los factores desencadenantes de su ser querido.** “Los desencadenantes, o las situaciones y los sentimientos que provocan la necesidad de beber, pueden ser algo frecuente para una persona en recuperación”, explica el Dr. Verret. Los desencadenantes frecuentes pueden incluir:

- ▶ Situaciones estresantes
- ▶ Ver a otros beber alcohol
- ▶ Sentirse solo o aislado de los demás
- ▶ Estar cerca de ciertas personas o en ciertos lugares

**3 Sepa que los medicamentos pueden ayudar.** “Existen medicamentos como la naltrexona, Campral y Vivitrol que pueden ayudar a frenar el consumo de alcohol”, dice el Dr. Verret. “Estos medicamentos pueden ser más efectivos cuando se combinan con terapia y grupos de apoyo”.

**4 Celebre el progreso de su ser querido.** Ayude a su cónyuge o pareja a celebrar los hitos hacia la sobriedad. Por ejemplo, celebre con una comida especial, un viaje o un dulce para conmemorar la ocasión.

**5 Tenga paciencia.** “Recuerde que la recuperación requiere tiempo y paciencia, y no siempre ocurre de forma lineal”, explica el Dr. Verret. “Esté preparado para ser muy paciente y solidario durante un proceso que puede incluir dos pasos hacia delante y uno hacia atrás”.

**6 Priorice su propio cuidado.** Al apoyar a un ser querido con cualquier afección médica, es fácil dejar de lado sus propias necesidades. “Recuerde que el cuidado personal es esencial para todos”, dice el Dr. Verret. Tómese un tiempo cada día para concentrarse en usted mismo y hacer algo que le brinde alegría o lo haga sentir relajado y renovado.

**7 Evite las acusaciones si cree que su pareja está teniendo una recaída.** Acérquese a su cónyuge con honestidad y sin juzgarlo. “Es posible que haya momentos de preocupación y duda cuando observe comportamientos que le recuerden la situación previa a la recuperación. Exprese con calma su preocupación de manera amorosa”, dice el Dr. Verret.

## Cuando su ser querido se resiste a estar sobrio

Si su cónyuge o pareja se muestra reacio o no está dispuesto a adoptar medidas para recuperar la sobriedad (o incluso si no es consciente de su adicción), una intervención dirigida por un profesional podría ser una opción. “Las intervenciones pueden ser efectivas, en general como último recurso, en las que los seres queridos comparten de qué modo la adicción afecta al individuo y a la familia. Pero las intervenciones suelen tener consecuencias específicas, por lo que deben considerarse y planificarse cuidadosamente en familia”, explica el Dr. Verret.

El Dr. Verret continúa: “La mayoría de las personas con una adicción quieren cambiar; pero no saben por dónde empezar y encuentran infinitas razones para demorar o evitar el tema. En lugar de darle un ultimátum, pregúntele de forma paciente si realmente es feliz así. Si no lo es, pregunte con calma qué le impide ir a rehabilitación. Las razones que brindan por las cuales no “están preparados” suelen ser distracciones, pero demuestran que saben que necesitan un tratamiento. Ese puede ser un motivo de esperanza”. ☀



Joseph Verret, M.D., MPH

Psiquiatra especializado en adicciones

800-822-8905

Belle Mead

## En línea

Para obtener información sobre los servicios de desintoxicación y rehabilitación del centro de recuperación Blake Recovery Center en Carrier Clinic, llame al 800-933-3579.



# Una hoja en blanco

**Adriana T. dice que recuperó "sus alas" y que le dieron una segunda oportunidad después del tratamiento por su adicción al alcohol.**

En el punto álgido de su adicción al alcohol, Adriana T. se sentía como si dos mujeres habitaran en ella. Una insistía en que no necesitaba beber, mientras que la otra susurraba: "Sí, pero quiero más".

Esposa y madre residente de Somerset, Nueva Jersey, reconocía con dolor su dependencia del alcohol. El problema fue apareciendo de a poco: Adriana había sido una bebedora social durante años. Solía beber vino en fiestas hasta que, pasados los cuarenta años, se dio cuenta de que ya no "funcionaba". Luego pasó al vodka y escondía botellas por toda la casa para que estuvieran fácilmente a su alcance, pero fuera de la vista de su esposo y su familia.

Adriana mantenía un trabajo de tiempo completo, nunca faltó a sus compromisos familiares y creía que estaba ocultando con éxito su creciente consumo de alcohol a su familia y amigos. Pero a finales de 2021, descubrió cambios dramáticos en el espejo que ya no podía negar. Su cabello se había afinado significativamente, había una palidez gris en su rostro y usaba un fuerte corrector para cubrir los moretones causados por chocar con cosas mientras estaba ebria.

El precio que su cuerpo le pasaba era más que externo. Los exámenes médicos de rutina, como la presión arterial y el colesterol, revelaron que su cuerpo estaba colapsando. "Quería cambiar mi vida porque no tenía vida", recuerda Adriana, que hoy tiene 57 años.

## Buscar la ayuda que necesitaba

El día de Navidad de 2021, Adriana le dijo a su esposo, John, que estaba haciendo la maleta y que se internaría a la mañana siguiente en el centro de recuperación Blake Recovery Center, un centro de tratamiento de adicciones en **Carrier Clinic**.

La primera fase del protocolo de tratamiento hospitalario de 28 días implicó un proceso de desintoxicación supervisado médica. Después de que su dependencia física comenzara a disminuir, Adriana participó en sesiones estructuradas diarias de consejería grupal e individual. Por las noches, las personas en recuperación asisten a reuniones de Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos o Smart Recovery, siendo este último una alternativa a los paradigmas grupales basados en el poder superior.

"Adaptamos los planes a cada persona porque cada una es diferente", explica Michele Scasserra, LCSW, LCADC, CCS, directora de servicios de consejería sobre abuso de sustancias en el centro de recuperación Blake Recovery Center.

El personal atento y comprensivo causó una impresión duradera en Adriana, lo que, según Michele, es la norma. "Tuve pacientes que me han dicho que esto es lo más seguro que se han sentido", dice. "Después de sentirse tan solos y aislados en su adicción durante tanto tiempo, cuando las personas llegan aquí, son recibidas instantáneamente por una comunidad solidaria que sabe cómo se sienten y lo que están pasando".

## Disfrutar de los momentos cotidianos

Después de regresar a casa, Adriana continuó asistiendo a las reuniones del programa de recuperación de 12 pasos, junto con sesiones de terapia individuales. "Sacrifiqué años de mi vida y mi salud por la bebida", dice. "Ahora, dejé atrás ese capítulo para recuperar mi vida. Recuperé mis alas y puedo volar de nuevo".

Adriana ahora intenta "devolver el favor" de cualquier forma posible. Como oradora frecuente en el centro de recuperación Blake Recovery Center, dando la bienvenida a las personas que recién ingresan al tratamiento, ayuda a otros a recuperar sus alas. Disfruta de momentos cotidianos que antes se perdía, pasando tiempo con su marido y su hija mayor y disfrutando de pasatiempos que incluyen el bordado y la fotografía.

"Ahora me siento plena con los momentos cotidianos de alegría, paz y belleza que me perdía cuando estaba consumida pensando en lo próximo que bebería, y tuve una segunda oportunidad para poder disfrutarlos", dice.

Observe a Adriana compartir su historia de superación de la adicción al alcohol: [HMHforU.org/Adriana](https://HMHforU.org/Adriana).

# Volver a jugar luego de un traumatismo craneoencefálico

*Si un deportista regresa al juego después de un traumatismo craneoencefálico y sufre un segundo golpe, puede experimentar el síndrome del segundo impacto. Aquí explicamos lo que significa.*



Christine Greiss, D.O.

Especialista de medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Edison

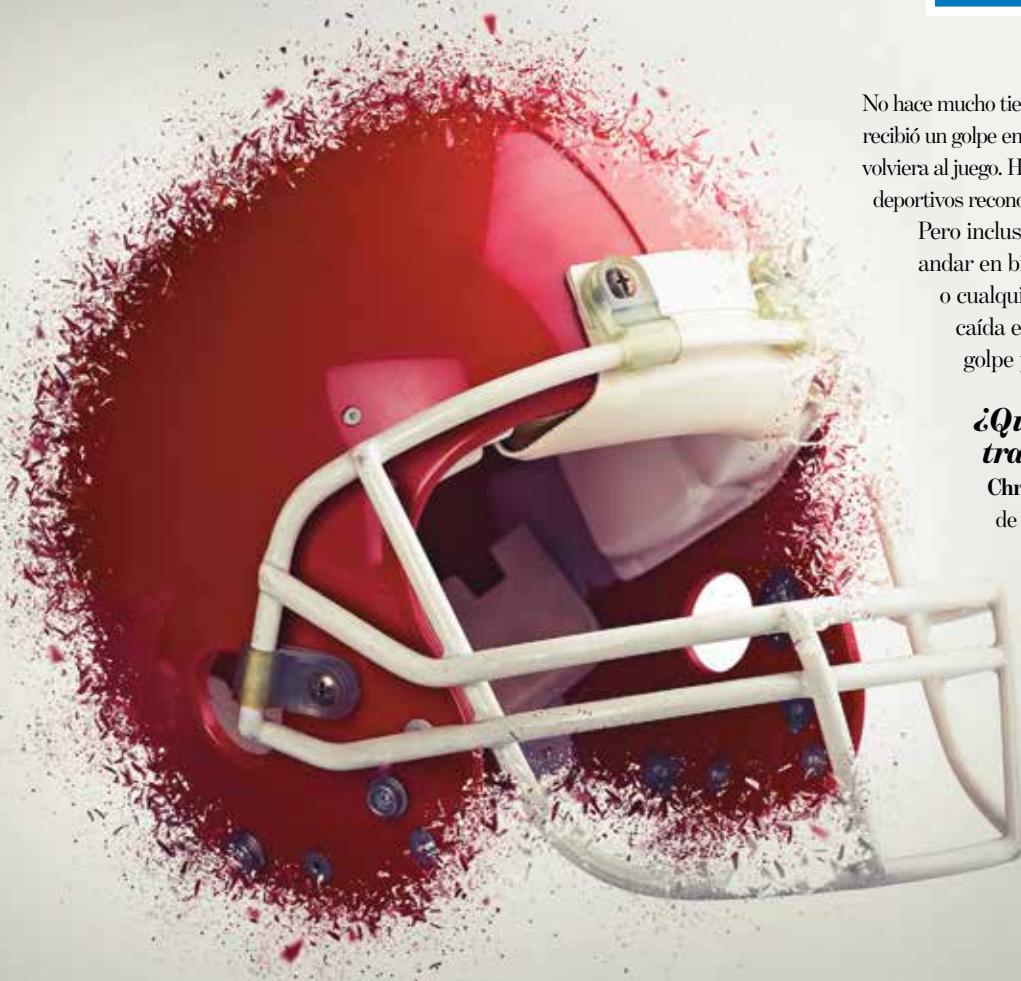
No hace mucho tiempo atrás, a un deportista universitario que recibió un golpe en la cabeza le dijeron que “se sacudiera” y volviera al juego. Hoy en día, los entrenadores y preparadores deportivos reconocen el peligro inherente de esa filosofía.

Pero incluso las actividades cotidianas como andar en bicicleta sin casco, andar en patineta o cualquier actividad que pueda provocar una caída en la que la cabeza y el cuello reciban un golpe pueden causar lesiones en el cerebro.

## ¿Qué sucede durante un traumatismo craneoencefálico?

Christine Greiss, D.O., directora del Programa de Traumatismo Craneoencefálico en el instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**, describe a un traumatismo craneoencefálico como algo similar a que el cerebro se sacuda dentro del cráneo como un sonajero de bebé.

Ese movimiento abrasivo puede causar una interrupción en la actividad cerebral y el flujo sanguíneo. Mientras el cerebro se recupera, la actividad cerebral general puede ser muy lenta”, dice.



### **Esta desaceleración de la actividad cerebral puede incluir:**

- ▶ Sensibilidad al ruido
- ▶ Fatiga
- ▶ Dificultad para pensar con claridad y aprender cosas nuevas, lo que dificulta la participación escolar.

### **Por qué volver a jugar puede ser fatal**

Si un deportista regresa al juego incluso después de un traumatismo craneoencefálico muy leve y sufre un segundo golpe, puede experimentar el síndrome del segundo impacto, lo que aumenta exponencialmente la probabilidad de sufrir una lesión cerebral grave.

El síndrome del segundo impacto ocurre cuando se produce una segunda lesión antes de que el cerebro haya tenido tiempo de recuperarse y curarse de la primera lesión. Esta segunda lesión puede causar síntomas tales como desorientación y fatiga hasta muerte súbita debido a la inflamación cerebral inmediata causada por la nueva lesión.

- ▶ Según el Manual de recursos de medicina deportiva, este síndrome conlleva una tasa de mortalidad de aproximadamente el 50 por ciento.
- ▶ En los Estados Unidos, la mayoría de los informes del síndrome del segundo impacto se han producido en jugadores de fútbol americano, pero también se ha observado en jugadores de hockey y boxeadores.
- ▶ Ocurre con mayor frecuencia entre varones adolescentes de 14 a 16 años.

Además, los cerebros más jóvenes son más susceptibles al edema cerebral maligno. En estos casos, el cerebro se inflama de manera muy rápida inmediatamente después del golpe, lo que provoca que se interrumpa el flujo de sangre y los impulsos eléctricos en el cerebro. Esto produce dolores de cabeza, mareo, visión borrosa, náuseas/vómitos, confusión, falta de conciencia, pérdida del conocimiento e incluso la muerte.

### **Qué hacer ante un traumatismo craneoencefálico**

El tratamiento para un traumatismo craneoencefálico leve implica descanso y un lento retorno a las actividades físicas y académicas normales a medida que los síntomas desaparecen. La paciencia es clave, ya que esto puede llevar tiempo (hasta unas pocas semanas).

No dude en consultar con un profesional médico con experiencia en el tratamiento de lesiones en la cabeza para evaluar la lesión y desarrollar un plan de recuperación adecuado. ☀

### **En línea**

Pida una cita con un especialista en traumatismo craneoencefálico cerca de su casa: [HMHforU.org/ConcussionDoc](http://HMHforU.org/ConcussionDoc).

## **Cómo evaluar un traumatismo craneoencefálico**

### **¿Qué pruebas puede hacer en casa para saber si usted o alguien de su hogar sufrió un traumatismo craneoencefálico?**

A diferencia de los deportes de equipo, no hay ningún médico o entrenador en su casa para evaluarlo después de tropezar con el cable de la aspiradora y caer de cara al suelo. ¿Qué pruebas puede hacer en casa para saber si usted o alguien de su hogar sufrió un traumatismo craneoencefálico?

**Christine Greiss, D.O.**, directora del Programa de Traumatismo Craneoencefálico en el instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**, informa.

### **Signos de traumatismo craneoencefálico**

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|    |   |                       |   |
| <i>Cambios en el funcionamiento diario</i>  | <i>Dolor de ojos o fatiga ocular</i>  | <i>Dolor de cabeza</i>   | <i>Cambios en los patrones de sueño</i>  |
|  |  |                     |  |
| <i>Dolor o rigidez de cuello</i>  | <i>Desequilibrio, dejar caer cosas, chocarse con cosas</i>                          | <i>Deterioro de la percepción de la profundidad (dificultad para ver la distancia entre dos objetos)</i> | <i>Dificultad para recordar cosas</i>  |

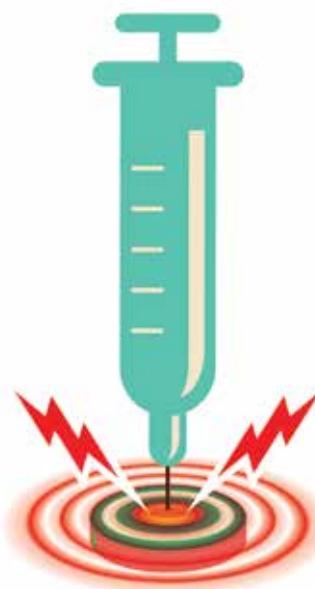
Cualquiero de estos síntomas puede ser motivo de preocupación. Sobre todo, si no se siente "bien", busque ayuda profesional. "Cuanto antes reciba tratamiento, mejor", afirma la Dra. Greiss.

### **¿Qué hará su médico?**

Si busca atención médica, su médico realizará una evaluación del traumatismo craneoencefálico que constará de:

- ▶ **Prueba de equilibrio:** Permanecer parado con los pies juntos y los ojos cerrados; permanecer parado con un pie delante del otro con los ojos cerrados; y permanecer parado sobre una pierna con los ojos cerrados.
- ▶ **Evaluación cognitiva:** Evaluación para comprobar si sabe dónde está y entiende por qué está allí, su capacidad para nombrar cosas, su fluidez verbal, capacidad para recordar y el funcionamiento de su memoria.
- ▶ **Prueba visual:** La capacidad de los ojos para seguir objetos que se mueven hacia delante y hacia atrás y hacia adentro.
- ▶ **Pruebas por imágenes del cerebro:** Pruebas adicionales, incluidas imágenes del cerebro, como una tomografía computarizada.

Es poco probable que un traumatismo craneoencefálico leve tenga efectos a largo plazo, a menos que existan problemas neurodegenerativos subyacentes, como antecedentes de accidentes cerebrovasculares o lesiones cerebrales repetidas. Aun así, consulte a su médico lo antes posible porque la evaluación del traumatismo craneoencefálico le permitirá a su médico desarrollar un plan de tratamiento adaptado a su lesión. Y eso hará que su cerebro pueda recuperarse mejor.



# Una inyección de alivio

*Las inyecciones de cortisona pueden aliviar el dolor de una variedad de afecciones. Nuestro experto informa en qué circunstancias se debería considerar recibir una inyección de cortisona y en cuáles no.*

El dolor crónico puede ser extremadamente perturbador y limitante en la vida cotidiana. Afortunadamente, la medicina moderna logró diversos remedios y soluciones para el dolor, incluidas las inyecciones de cortisona, que pueden brindar alivio para una variedad de afecciones. Sin embargo, ¿en qué momento debería considerar recibir una?

**Michael J. Cunningham, M.D.**, cirujano ortopédico en los centros médicos **Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**, explica qué es una inyección de cortisona y en qué momento un médico puede recomendarla.

## ¿Qué es una inyección de cortisona?

“Una inyección de cortisona o esteroides es un potente medicamento antiinflamatorio”, explica el Dr. Cunningham. Administra una dosis alta de un fármaco que se asemeja a la hormona cortisol directamente en un área del cuerpo que está padeciendo un problema.

La inyección reduce la inflamación en un área determinada y, en caso de inflamación sistémica, puede disminuir la respuesta inmunitaria del cuerpo y proporcionar un alivio significativo del dolor dentro de las 48 horas después de la inyección.

## ¿Quién debería recibir una inyección de cortisona?

El Dr. Cunningham dice que hay muchas afecciones que podrían requerir una inyección de cortisona, entre ellas:

- ▶ Dolores articulares en hombros, rodillas, caderas, etc.
- ▶ Osteoartritis
- ▶ Artritis reumatoide
- ▶ Afecciones inflamatorias
- ▶ Codo de tenista (irritación del tejido que conecta el músculo del antebrazo con el codo)
- ▶ Bursitis (inflamación de las bolsas sinoviales, las almohadillas llenas de líquido que proporcionan amortiguación las áreas alrededor de los huesos)
- ▶ Dedo en gatillo (afección que dificulta el movimiento de los dedos)

“En general, las inyecciones de cortisona solo se consideran después de que otras terapias han fracasado. A veces, se pueden administrar como tratamiento inicial si el dolor es muy intenso y queremos identificar el área que estamos tratando”, explica el Dr. Cunningham.



Michael J. Cunningham,  
M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Aberdeen y Sayreville



¿Cuán sanas  
están sus rodillas  
o caderas?  
Realice nuestra  
evaluación de  
riesgos para la  
salud.

## Desventajas de las inyecciones de cortisona

Las inyecciones de cortisona no son la primera línea de defensa por varias razones:

- ▶ **Los efectos de una inyección no duran para siempre.** Cada persona responde de manera diferente, pero el alivio suele durar de unas semanas a unos meses. Para algunas personas, la inyección proporciona alivio suficiente como para romper el ciclo de inflamación, permitiendo que el cuerpo se recupere. Pero aquellos con dolores crónicos podrían necesitar una serie de inyecciones.
- ▶ **Las inyecciones deben tener un uso limitado.** Como explica el Dr. Cunningham: “A la mayoría de los cirujanos ortopédicos no les gusta administrar inyecciones de cortisona de forma repetida porque, si bien es bueno para aliviar la inflamación y el dolor, también puede provocar cambios degenerativos en el cartílago que recubre la articulación”. Por lo general, los médicos no administran a un paciente más de tres o cuatro inyecciones al año. Debido al riesgo de degeneración de las articulaciones y la posible necesidad de inyecciones repetidas, en muchos casos, primero se pueden considerar otros tratamientos. Estos tratamientos incluyen:
- ▶ Masajes
- ▶ Compresas frías y calientes
- ▶ Otros antiinflamatorios menos agresivos
- ▶ Fisioterapia

## ¿Quién no debería recibir una inyección de cortisona?

El Dr. Cunningham explica que las inyecciones de cortisona en general son seguras para la mayoría de las personas, con algunas excepciones:

- ▶ Personas con diabetes, porque las inyecciones de esteroides pueden elevar el nivel de azúcar en sangre durante un corto período después de la inyección.
  - ▶ Personas que pueden ser alérgicas a uno de los conservantes de las inyecciones.
- “Si bien las inyecciones de cortisona pueden no ser la mejor opción para el tratamiento de primera línea, pueden ser una opción segura y eficaz para las personas que experimentan un dolor significativo o que no pueden encontrar alivio con otros tratamientos”, explica el Dr. Cunningham. ☀



*En la actualidad, Tarrin Gilliland, dos veces campeona universitaria de la NCAA, está agradecida de volver a la piscina y concentrada en sus metas olímpicas.*

# Por el Oro

## Un tratamiento mínimamente invasivo luego de una grave lesión en la espalda le devolvió los sueños olímpicos a Tarrin Gilliland.

Tarrin Gilliland siempre le tuvo miedo a las alturas. Pero eso no le impidió competir y destacarse en la disciplina de saltos ornamentales, en la que se lanza desde una plataforma elevada de tres pisos y da vueltas, giros y saltos mortales hasta caer en una piscina.

“Esto me desafió a enfrentar muchos miedos en mi vida”, dice la estudiante de 20 años de la Universidad de Indiana, dos veces campeona universitaria de la NCAA. “No soy una persona que tome riesgos, pero a través de los clavados puedo expresarme de una manera totalmente diferente. Me encanta la emoción que conlleva”.

La fortaleza de Tarrin se puso a prueba cuando sufrió una lesión grave en la espalda que amenazó con descarrilar su carrera deportiva, incluidos sus planes de competir en las Pruebas Olímpicas para representar al equipo de los EE. UU. en los Juegos Olímpicos de 2024 en París. Un día después de levantar pesas en la primavera de 2022, Tarrin se despertó con un dolor extremo. Una gran hernia de disco que comprimía un nervio en la parte inferior de su columna resultó ser tan debilitante que no le permitía realizar saltos ni siquiera sentarse o permanecer de pie por mucho tiempo.

Cuando le dijeron que para reparar el problema necesitaría una cirugía de espalda que podría poner fin a su carrera, Tarrin acudió al Instituto de Neurociencia de Hackensack Meridian en el centro médico universitario **JFK University Medical Center** para recibir un tratamiento mínimamente invasivo (casualmente realizado por un exnadador olímpico) que cambió la historia.

### Tratamiento de precisión para la lesión en la espalda

Después de la lesión, Tarrin se sometió a un tratamiento en Indiana que incluyó inyecciones de corticosteroides en el área alrededor de la columna. Pero no funcionaron. Los médicos le dijeron que la cirugía era su única opción, pero su entrenadora ideó otro plan.

Uno de sus entrenadores había competido hacía mucho tiempo contra **Ronald Karnaugh, M.D.**, quien se especializa en medicina del dolor, medicina física y rehabilitación, intervención de columna y medicina del deporte en JFK y representó al equipo



Ronald Karnaugh, M.D.  
Médico de medicina física y rehabilitación  
800-822-8905  
Edison

de EE. UU. como nadador en los Juegos Olímpicos de verano de 1992 en Barcelona. ¿Podría el Dr. Karnaugh salvar los sueños olímpicos de Tarrin?

La respuesta fue afirmativa. Después de evaluar la situación de Tarrin, el Dr. Karnaugh propuso inyectar corticosteroides en áreas específicas cerca de la columna. El tratamiento, aunque similar al que Tarrin recibió en Indiana, difirió en aspectos cruciales y evitó la cirugía.

“Sabía que las inyecciones debían administrarse en un área que fuera más precisa y consistente con el lugar donde el nervio estaba irritado e inflamado por la gran hernia de disco”, explica el Dr. Karnaugh. “Una cirugía mayor es lo último que queremos para una clavadista, que depende de la flexibilidad y movilidad de su columna. Con toda certeza, su carrera como clavadista de nivel mundial habría terminado”.

### Un toque personal

En enero de 2023, la noche después del procedimiento que se realizó sin complicaciones, el Dr. Karnaugh recibió a Tarrin y a su novio en su casa. Allí pudo compartirles una perspectiva única sobre cómo superar la adversidad.

El padre del Dr. Karnaugh sufrió un infarto fatal en la ceremonia inaugural de los Juegos Olímpicos de 1992. “Le conté que una tragedia personal también me había hecho retroceder como atleta a nivel mundial en el momento más importante de mi vida”, recuerda.

“Le conté cómo pude afrontarlo y superarlo, y cómo eso me hizo la persona más fuerte que soy hoy”.

Tarrin se inspiró en la muestra de compasión y confianza de su médico. “Otras personas no entendían las metas que quería alcanzar”, dice. “Pero saber que el Dr. Karnaugh tenía esa mentalidad me hizo confiar aún más en él”.

Hoy, Tarrin prácticamente no tiene dolor, está de regreso en la piscina y concentrada en sus metas olímpicas. Es posible que necesite inyecciones de corticosteroides de seguimiento, pero no si su recuperación continúa como se espera. “Toda mi carrera de clavadista estaba en juego, y es liberador estar de regreso en el agua haciendo algo que no pensé que podría volver a hacer”, afirma.

# RCP 101

*Saber hacer RCP puede salvar vidas  
Aquí brindamos cinco pasos simples  
que debe recordar si se encuentra en  
una situación de emergencia.*



Aaron Feingold, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Edison, Old Bridge y  
Monroe Township

La RCP (o reanimación cardiopulmonar) es una parte fundamental de la capacitación básica en primeros auxilios. Afortunadamente, en general, las personas no necesitan usarla en su rutina diaria, pero saber hacer RCP puede salvar una vida.

## ¿Qué es la RCP?

La RCP es una técnica que salva vidas y que se puede utilizar cuando la respiración o los latidos del corazón de una persona se detienen. "La RCP ayuda a mantener el flujo de sangre rica en oxígeno a los órganos vitales hasta que el tratamiento médico pueda restaurar el bombeo del corazón", explica **Aaron Feingold, M.D.**, cardiólogo en los centros médicos **JFK University Medical Center, Old Bridge Medical Center y Raritan Bay Medical Center**. "La falta de oxígeno en el cerebro puede causar daños en cuestión de minutos".

Para aprender a hacer RCP de forma correcta, debe realizar un curso certificado. Sin embargo, incluso personas no capacitadas pueden ayudar en situaciones de emergencia.

## RCP usando solo las manos

Existen dos versiones de RCP. La primera versión es para proveedores de atención médica y aquellos que están capacitados profesionalmente. Este método utiliza compresiones torácicas y respiración boca a boca. Esto en general se realiza en una proporción de 30 compresiones seguidas de dos respiraciones.

La segunda versión es para el público en general o para transeúntes: RCP usando solo las manos.

Según la American Heart Association, aproximadamente el 90 por ciento de las personas que sufren un paro cardíaco fuera de un hospital mueren. Pero la RCP, especialmente si se administra de inmediato, puede mejorar significativamente las posibilidades de supervivencia de la víctima. Y se ha demostrado que la RCP usando solo las manos es tan eficaz en los primeros minutos como la RCP completa.



## 5 pasos para recordar la RCP

**1 Compruebe la seguridad:** Antes de iniciar la RCP, es necesario comprobar el entorno para ver si es seguro para la persona y para usted.

**2 Compruebe la capacidad de respuesta:** Si la persona no responde, compruebe que esté respirando. Intente despertar a la persona dándole golpecitos en el hombro y preguntándole en voz alta si se encuentra bien.

**3 Llame al 911:** Si la persona no responde y tiene dificultad para respirar o no respira, llame al 911 de inmediato.

**4 Coloque a la persona en posición:** Coloque a la persona boca arriba sobre una superficie firme y plana.

**5 Aplique compresiones torácicas:** Coloque la base de la palma de una mano en el centro del pecho de la persona y la otra encima. Presione con fuerza y rápido a 100 a 120 compresiones por minuto. "Intente hacer compresiones al ritmo de una canción como 'Stayin' Alive', 'Walk the Line' o 'Hips Don't Lie'", explica el Dr. Feingold.

"Con suerte, nunca se encontrará en una situación en la que deba practicar RCP, pero saber cómo hacerlo puede salvar vidas", dice el Dr. Feingold. "Si bien es mejor realizar un curso certificado, en el ardor del momento es mejor hacer algo que no hacer nada". ☺

## En línea

Si está listo para realizar un curso certificado en RCP, hay muchas clases disponibles. Encuentre una cerca de su casa en [HMHforU.org/Events](https://HMHforU.org/Events).

# Ataque silencioso

*¿Es posible sufrir un infarto y no darse cuenta? Conozca todo sobre los infartos silenciosos y cómo difieren de un infarto típico.*

Un infarto silencioso, también conocido como infarto de miocardio silencioso, es un tipo de infarto que a menudo pasa desapercibido. Esto se debe a que sus síntomas son lo suficientemente leves como para que una persona casi no los detecte.

“Los infartos más típicos vienen con una serie de síntomas bien conocidos y, a veces, dramáticos”, dice **Saleem Husain, M.D.**, cardiólogo intervencionista en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Los síntomas de un infarto silencioso carecen de esta intensidad y pueden confundirse con molestias menores en el pecho, indigestión u otros problemas menos graves”.

## **Infarto silencioso versus infarto típico**

“Los infartos silenciosos implican un bloqueo del flujo sanguíneo al corazón y daño al músculo”, explica el Dr. Husain. “En este sentido, no son distintos de cualquier otro infarto. Sus diferencias radican en cómo se manifiestan a través de síntomas perceptibles”.

### **Los síntomas típicos de un infarto incluyen:**

- ▶ Dolor en la espalda o el vientre
- ▶ Sensación punzante en el brazo izquierdo, el cuello, la mandíbula o los dientes
- ▶ Falta de aire repentina
- ▶ Sudor
- ▶ Mareos o sensación de desmayo
- ▶ Náuseas o vómitos

### **Los síntomas de un infarto silencioso son mucho más sutiles, si es que existen:**

- ▶ Sensación como si tuviera un músculo dolorido o distendido en el pecho o la parte superior de la espalda
- ▶ Fatiga o estrés
- ▶ Indigestión
- ▶ Síntomas gripales
- ▶ Malestar que no desaparece al moverse



¿Tiene riesgo de sufrir un infarto?  
Programe un examen de control cardíaco cerca de su casa.

## **Factores de riesgo de un infarto silencioso**

Según datos de 2022 de la American Heart Association, los infartos silenciosos representan alrededor del 20 por ciento de todos los infartos. Los factores de riesgo para cualquier infarto incluyen:

- ▶ Tener sobrepeso u obesidad
- ▶ Falta de ejercicio
- ▶ Una dieta alta en colesterol, sal y grasas no saludables
- ▶ Presión arterial alta
- ▶ Colesterol alto
- ▶ Tabaquismo
- ▶ Estrés

“Identificar y tratar los factores de riesgo es crucial para reducir las probabilidades de sufrir un infarto”, afirma el Dr. Husain.

Además, ciertos factores genéticos aumentan el riesgo de sufrir un infarto. “El riesgo cardiovascular, en general, se puede heredar de una generación a otra”, explica el Dr. Husain. “Si su padre o hermano sufren un infarto, su riesgo aumenta”.

## **Cómo saber si ha tenido un infarto silencioso**

Solo una prueba por imágenes, como un electrocardiograma (ECG), un ecocardiograma o una tomografía computarizada, puede identificar un infarto silencioso. “Un ECG puede mostrar en qué lugar está dañado el músculo cardíaco”, dice el Dr. Husain.

Un infarto de cualquier tipo es una emergencia. Incluso si no está seguro de estar sufriendo un infarto, es importante que llame al 911 de inmediato. ☀



Saleem Husain, M.D.

Cardiólogo intervencionista

800-822-8905

Plainfield y Piscataway

# Avances en el cáncer de mama

Durante mucho tiempo nos han dicho que las mamografías salvan vidas. Y es verdad: Según los Institutos Nacionales de Salud, en comparación con cualquier otra prueba de detección, las mamografías reducen en un 40 por ciento las tasas de mortalidad por cáncer de mama entre mujeres de 40 años o más. La prueba por imágenes, que utiliza rayos X especializados, sigue siendo el estándar de oro para detectar tumores más pequeños y más tratables.

Pero siempre hay margen de mejora, y Hackensack Meridian Health es líder en la incorporación de nuevas tecnologías, pautas y enfoques personalizados a sus ya sólidas ofertas.

“Dado que la detección temprana es la clave para la supervivencia y encontrar cánceres en etapas tempranas permite tratamientos menos agresivos y mejor tolerados, empleamos a los mejores tecnólogos y utilizamos la última tecnología para nuestros pacientes”, **Gail Starr, M.D., MSEd**, jefa de Imágenes Mamarias y Radiología Diagnóstica en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

**Harriet Borofsky, M.D.**, directora médica de Imágenes Mamarias en los centros médicos **Riverview Medical Center** y **Bayshore Medical Center** añade: “El cáncer de mama es una enfermedad que afecta a un gran número de mujeres sanas y enérgicas, y la detección temprana es la mejor manera de detener la progresión natural y salvar vidas”.

## Cuándo realizar la prueba de detección

En mayo de 2023, el Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. actualizó sus recomendaciones sobre exámenes de detección mamaria y recomendó que las mujeres se realizaran una mamografía cada dos años a partir de los 40 años en lugar de esperar hasta los 50 años, como se recomendaba anteriormente. El consejo solo refuerza el enfoque adoptado desde el principio por Hackensack Meridian Health. Nuestros expertos habían estado aconsejando a las pacientes que comenzaran con las mamografías a los 40 años y continuaran de forma anual mucho antes de las nuevas recomendaciones, señalan la Dra. Starr y la Dra. Borofsky.

Pero las recomendaciones recientemente revisadas ofrecen un beneficio: Es posible que motiven a incluso más mujeres a hacerse las pruebas a los 40 años en lugar de a los 50. "Esto ayuda a garantizar que los cánceres se detecten antes, cuando los tratamientos son menos agresivos y más eficaces", afirma la Dra. Starr.

*La tecnología para la detección del cáncer de mama mejora cada día. En este artículo informamos sobre tres avances recientes que tienen el potencial de salvar vidas.*

# de mama

La Dra. Starr y la Dra. Borofsky destacan tres innovaciones y avances recientes en la detección del cáncer de mama.

### Mamografía mejorada con contraste

Disponible en Hackensack y Riverview, la mamografía mejorada con contraste (CEM) es una alternativa a las imágenes de resonancia magnética mamaria de alta sensibilidad para mujeres consideradas con alto riesgo de desarrollar cáncer de mama debido a:

- ▶ Antecedentes personales o familiares de la enfermedad
- ▶ Mutación genética
- ▶ Resultado anormal de la mamografía
- ▶ Síntomas sospechosos

La CEM combina la mamografía 3D de alta resolución con imágenes funcionales. Después de administrar un agente de contraste a la paciente por vía intravenosa, la prueba por imágenes proporciona información sobre el suministro de sangre, lo que mejora la detección del cáncer de mama.

"Debido a que los cánceres de mama en general tienen un mayor flujo sanguíneo, el contraste hace que los cánceres sean mucho más fáciles de ver que en una mamografía normal", explica la Dra. Starr. "La CEM también produce menos falsos positivos, lo que significa que se necesitan menos vistas y biopsias adicionales".

### Inteligencia artificial

En Riverview y Hackensack Meridian Health y en el centro Wellness Center en Eatontown, los radiólogos pueden obtener una "segunda lectura" de las imágenes de la mamografía utilizando inteligencia artificial. Después de utilizar tecnología de detección asistida por computadora durante décadas, estas instalaciones añadieron la capacidad de inteligencia artificial en la primavera de 2023, llevándola al siguiente nivel.

Después de evaluar las imágenes de la mamografía 3D de una mujer, los radiólogos solo necesitan presionar un botón para añadir una capa adicional de sensibilidad y especificidad a su interpretación utilizando inteligencia artificial. La tecnología es capaz de resaltar y clasificar áreas de preocupación en la mama y al mismo tiempo detectar distorsiones en el tejido mamario que de otro modo serían difíciles de observar.

"Estos hallazgos pueden ser muy sutiles para el ojo humano, pero a la inteligencia artificial se le enseña a reconocer patrones", explica la Dra. Borofsky.

### Evaluaciones de riesgos personalizadas

En el año 2022, Hackensack Meridian Health creó un Consejo de Imágenes Mamarias único que se reúne de forma mensual con el objetivo de "garantizar que todas las mujeres que confían en nuestra atención reciban ese alto nivel de atención", dice la Dra. Borofsky.

Una de las iniciativas clave del Consejo es desarrollar una evaluación personalizada de las necesidades de detección mamaria de cada mujer que tenga en cuenta factores como la edad, la densidad mamaria, los antecedentes de embarazo, los antecedentes personales y familiares de cánceres de mama y ginecológicos y los antecedentes de biopsias.

"No todas las mujeres son iguales en términos de riesgo de cáncer de mama y el tipo de imágenes (o combinación) que se necesitan para su detección", explica la Dra. Borofsky. "Si podemos informar ese riesgo, podemos usarlo para ayudar a una mujer y a sus médicos a saber cuál es la mejor modalidad de imágenes para ella, si necesita ultrasonido además de mamografía, si necesita una CEM o debe ver a un asesor genético. Cuando hagamos esto, será extremadamente innovador e impactante para las mujeres de nuestra comunidad".

Escaneé el código QR para programar una prueba de detección del cáncer de mama cerca de su casa.



Harriet Borofsky, M.D.

Especialista en imágenes mamarias

800-822-8905

Red Bank y Holmdel



Gail Starr, M.D., MSEd

Radióloga de diagnóstico

800-822-8905

Hackensack



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

Para obtener la lista completa o para registrarse, visite [HMHforU.org/Events](https://HMHforU.org/Events) o llame al 800-560-9990.

# Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y las clases de octubre de 2023 a enero de 2024

## Eventos especiales

**¡Las vacaciones están por llegar! ¿Cómo puedo afrontarlas?** Aprenda a lidiar con la temporada navideña, la dinámica familiar, el estrés de todo lo que hay que hacer y cómo superarlo de forma feliz y con menos estrés.

25 de octubre, de 7 a 8 p. m., evento virtual



### Fiesta rosa: Salud mamaria

Acompáñenos y aprenda todo lo que necesita saber sobre la salud mamaria.

20 de octubre, del mediodía a la 1 p. m., Old Bridge YMCA, 1 Mannino Park Dr.

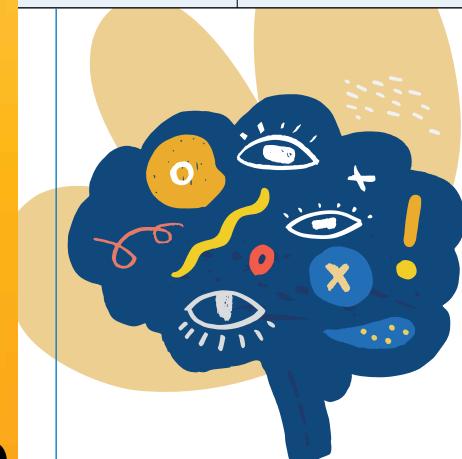
**Alimentación saludable dentro del presupuesto** ¿Le resulta difícil comer sano cuando tiene un presupuesto limitado? Únase a nuestro nutricionista y aprenda cómo puede elegir alimentos saludables sin salirse de su presupuesto.

4 de diciembre, de 12:30 a 1:30 p. m., Cullen Recreation Center, 1776 Union Ave., Hazlet



Bayshore Medical Center  
727 North Beers St.  
Holmdel

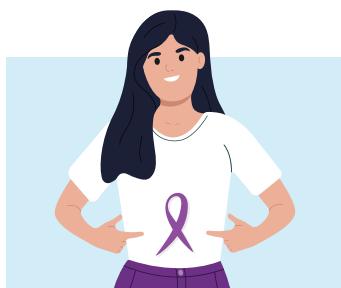
Carrier Clinic y  
Blake Recovery Center  
252 County Rd. 601  
Belle Mead



## Salud conductual

**Control del estrés** ¿El estrés se está apoderando de usted? Aprenda habilidades de afrontamiento efectivas y técnicas de relajación que puede aplicar para reducir el estrés.

8 de noviembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual  
6 de diciembre, de 6 a 7 p. m., evento virtual



## Atención oncológica

### Todo sobre los fibromas

Karim ElSahwi, M.D., analizará los síntomas y signos, así como las opciones de diagnóstico y tratamiento para los fibromas.

17 de enero, de 6:30 a 7:30 p. m., evento virtual

► **¿Debería realizarme una prueba de detección del cáncer de pulmón?** 8 de noviembre, de 10 a 11 a. m., evento virtual

► **Dejar de fumar con hipnosis** 8 de noviembre y 10 de enero, de 7 a 8 p. m., evento virtual

## UBICACIONES DE HOSPITALES

**Jersey Shore University Medical Center y K. Hovnanian Children's Hospital**  
1945 Route 33  
Neptune

**JFK University Medical Center**  
65 James St.  
Edison

**Ocean University Medical Center**  
425 Jack Martin Blvd.,  
Brick

**Old Bridge Medical Center**  
1 Hospital Plaza  
Old Bridge

**Raritan Bay Medical Center**  
530 New Brunswick Ave.  
Perth Amboy

**Riverview Medical Center**  
1 Riverview Plaza  
Red Bank

**Southern Ocean Medical Center**  
1140 Route 72 West  
Manahawkin



## 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.

- **Vivir con insuficiencia cardíaca** 1 de noviembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual



## Diabetes

**Diabetes y la comida navideña** Con la llegada de las fiestas, puede resultar abrumador tratar de comer sano y pasarlo bien. ¡Aprenda cómo puede disfrutar de todas las delicias navideñas y al mismo tiempo mantenerse saludable durante la temporada!

7 de noviembre, de 2:30 a 3:30 p. m., JFK Diabetes Center, 70 James St., Edison

## Bienestar general

### Beneficios de hacer ejercicio con osteoporosis y artritis

Únase a nuestros expertos en fitness mientras analizan y brindan demostraciones de ejercicios que lo ayudarán con los síntomas de la osteoporosis y la artritis.

12 de enero, del mediodía a la 1 p. m., JFK Diabetes Center, 70 James St., Edison

- **Exámenes de salud gratuitos** 23 de octubre, de 10 a. m. a 1 p. m., Project Paul, 211 Carr Ave., Keansburg
- **Alimentación saludable durante las fiestas** 16 de noviembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- **Sepsis: Todo lo que necesita saber** 15 de noviembre, 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. Encuentre un seminario cerca de su casa en [HMHforU.org/WeightLoss](#).
- **Grupos de Apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en [HMHforU.org/SupportGroups](#).



## Pediatria

### Charlas para padres, madres o tutores

**Problemas digestivos frecuentes** Aprenda de nuestros expertos gastroenterólogos pediátricos sobre los problemas digestivos más frecuentes en niños de todas las edades, qué consejos pueden ayudar y cuándo acudir a un especialista.

30 de noviembre, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual

- **Mi hijo no puede concentrarse** Orador: Harshasu Barot, M.D., 25 de enero, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual
- **Niñero seguro** Visite [HMHforU.org/Events](#) para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a [COeventinquiries@hmhn.org](mailto:COeventinquiries@hmhn.org) para obtener más información. Tarifa: \$40, evento virtual
- **Seguridad en casa con un niñero seguro** Visite [HMHforU.org/Events](#) para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a [COeventinquiries@hmhn.org](mailto:COeventinquiries@hmhn.org) para obtener más información. Tarifa: \$15, evento virtual

# Fundación *Donaciones significativas de Usted*

El entrenador de fútbol de Rutgers, Greg Schiano (derecha), sorprendió a su exjugador Eric LeGrand (izquierda) con la inauguración de la Sala de Atención al Paciente con Lesiones de la Médula Espinal Eric LeGrand en el instituto de rehabilitación JFK Johnson Rehabilitation Institute.



## Más que un juego

**El exjugador de Rutgers, Eric LeGrand, es homenajeado por su entrenador, Greg Schiano, con una generosa donación para la creación de una nueva sala de tratamiento para la médula espinal.**

Desde su lesión de la médula espinal en el año 2010 que lo dejó paralizado del cuello para abajo, el ex tackle defensivo de Rutgers, Eric LeGrand, ha recibido múltiples tratamientos e internaciones en Hackensack Meridian Health. Pero una visita reciente al instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute** terminó con una gran sorpresa.

El exentrenador de fútbol de Eric, Greg Schiano, y la esposa del entrenador Schiano, Christy, estaban allí para inaugurar una nueva sala de tratamiento para la médula espinal: la Sala de Atención al Paciente con Lesiones de la Médula Espinal Eric LeGrand, que fue posible gracias a una generosa donación de 250,000 dólares de los Schiano. "El entrenador Schiano y Eric tienen un vínculo especial y estamos muy agradecidos por esta generosa donación de Greg y Christy, que nos ayudará a continuar brindando atención innovadora y compasiva", afirma Robert C. Garrett, miembro de FACHE, director general de Hackensack Meridian Health.

Al ver la sala por primera vez, Eric señaló lo que significaría para los pacientes que necesitan atención de rehabilitación. "He estado en silla de ruedas durante 12 años y he visto lugares que son accesibles y lugares que no lo son, y esta sala es completamente de última generación", afirma Eric. "Estoy muy emocionado por las personas que podrán comenzar a utilizar esta sala porque realmente los ayudará en su proceso de rehabilitación".

El programa de Lesiones de la médula espinal de JFK Johnson ofrece tratamiento, servicios de apoyo, tecnología y técnicas para pacientes hospitalizados y ambulatorios para maximizar su recuperación. JFK Johnson cuenta con dos salas exclusivas para el tratamiento de lesiones de la médula espinal junto con una variedad de herramientas y tecnología en un espacio accesible, combinadas con la experiencia clínica necesaria para tratar las lesiones de la médula espinal.

"Desde su lesión, Eric ha trabajado incansablemente para mejorar la vida de otras personas afectadas por lesiones de la médula espinal", cuenta el entrenador Schiano. "Hacer esta donación en su honor fue nuestra oportunidad de hacer lo mismo. Estamos muy orgullosos de Eric y sabemos que ha llegado tan lejos gracias a un programa dedicado a la médula espinal. Nuestra donación garantiza que otros tengan las mismas oportunidades".

Sara Cuccurullo, M.D., directora, vicepresidenta, directora médica, JFK Johnson, añade: "Esta generosa donación nos ayudará a reforzar nuestro programa de lesiones de la médula espinal actual. Estamos muy agradecidos con el entrenador Schiano y Christy por su compasiva donación, que ayudará a tantas personas a vivir la vida a su máximo potencial al garantizar que tengamos el mejor equipo clínico y las opciones de tratamiento más modernas". ☀

**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.**

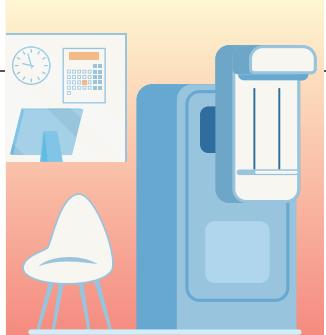


## Experto en detección

Qué debe saber sobre las pruebas de detección del cáncer de mama y cuándo comenzar a realizárselas.

### La detección salva vidas

La prueba de detección del cáncer de mama con mamografía es una de las maneras más eficaces de encontrar el cáncer de mama en una persona antes de que presente algún síntoma.



Las mamografías anuales redujeron la tasa de mortalidad del cáncer de mama en un

**40 %**

#### Cuándo realizar la prueba de detección

**Quiénes:** Mujeres con riesgo promedio de padecer cáncer de mama

**Cuándo:** Edad: 40

**Frecuencia:** Mamografía anual siempre que tenga buena salud



**Quiénes:** Mujeres con riesgo alto de padecer cáncer de mama por mutación del gen BRCA1 o BRCA2

**Cuándo:** Edad: 25

**Frecuencia:** Resonancia magnética anual, entre 25 y 30 años; mamografía anual alternada con resonancia magnética en intervalos de seis meses, 30 años o más



**Quiénes:** Mujeres con antecedentes de radiación en el pecho

**Cuándo:** Ocho años después de radiación, pero no antes de los 25 años

**Frecuencia:** Resonancia magnética anual, entre 25 y 30 años; mamografía anual alternada con resonancia magnética en intervalos de seis meses, 30 años o más



**Quiénes:** Mujeres con riesgo alto de padecer cáncer de mama por antecedentes familiares fuertes

**Cuándo:** Diez años antes del diagnóstico del pariente de primer grado (madre o hermana), pero no antes de los 30 años y no después de los 40.

**Frecuencia:** Mamografía anual (es posible que se indique una prueba de detección complementaria con ecografía o resonancia magnética; se debe realizar una evaluación de riesgo)



Hable con su médico sobre qué pruebas de detección pueden ser adecuadas para usted y cuándo debe comenzar con las pruebas anuales. Escanee este código para programar una prueba de detección del cáncer de mama en una ubicación cerca de su casa.





Hackensack  
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO  
FRANQUEO DE LOS EE. UU.  
**PAGADO**  
Hackensack  
Meridian Health

343 Thornall St.  
Edison, NJ 08837-2206

HMH-062\_C



Puede  
programar  
una prueba  
de detección  
del cáncer  
de mama en  
línea. Escanee  
el código QR  
para pedir un  
turno.



## El conocimiento es poder

La detección del cáncer de mama salva vidas. Las pruebas de detección periódicas son una de las formas más eficaces de detectar el cáncer de mama en sus primeras etapas, cuando hay más opciones de tratamiento disponibles y las posibilidades de supervivencia son mayores.

Las pruebas de detección del cáncer de mama deben comenzar a los 40 años, o posiblemente antes si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama. Programe su prueba de detección hoy mismo.

### Qué hacer si encuentra un bulto en su mama

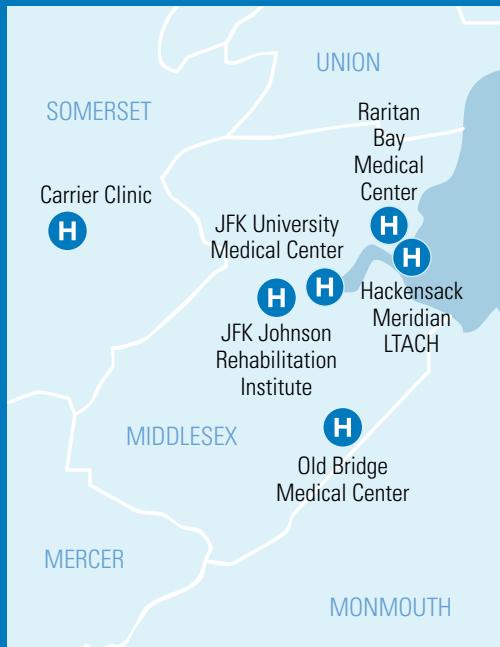
Nuestro experto informa qué debe hacer si detecta un bulto en su mama. Obtenga más información en [HMHforU.org/BreastLump](http://HMHforU.org/BreastLump).

### Cinco cosas que un oncólogo nunca haría

Nuestra oncóloga radioterapeuta cuenta de qué forma contribuye a reducir su propio riesgo de cáncer en [HMHforU.org/CancerRisk](http://HMHforU.org/CancerRisk).

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](http://HMHforU.org/Locations).



Hackensack  
Meridian Health

SEGUIMOS MEJORANDO