

HEALTH U



Hackensack
Meridian Health

ÚLTIMOS AVANCES EN LA DETECCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Página 30

Bajo Control

¿LOS BULTOS EN LAS MAMAS SON DOLOROSOS?

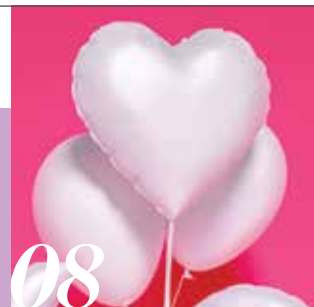
Página 12

Todo lo que debe saber
antes de su primera
mamografía

Página 14

Contenido

Otoño 2023



08



18



26

30

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.



35

HEALTH
U

INFORMACIÓN
EXCLUSIVA EN
LÍNEA



¿Las pastillas anticonceptivas afectan la fertilidad?
Averigüelo en HMHforU.org/ThePill.



Descubra de qué forma el “divorcio del sueño”
puede impactar sus relaciones y su salud:
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*.

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?

Enfoque del médico

10 **Conozca a Zain Nagaria, M.D.**
Médico de medicina general en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—Hoboken.

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

12 **¿Son dolorosos los bultos cancerosos en las mamas?**
Cómo puede sentirse un bulto canceroso y otros síntomas que se deben observar. Además: Qué esperar de su mamografía.

15 **Limpiar el aire**
¿Cuál es la causa del cáncer de pulmón entre no fumadores?

16 **Una inyección de alivio**
En qué circunstancias debería considerar recibir una inyección de cortisona y en cuáles no. Además: Los mejores alimentos para controlar la artritis.

18 **Volver a jugar luego de un traumatismo craneoencefálico**
Todo lo que debe saber sobre el síndrome del segundo impacto. Además: Cómo evaluar un traumatismo craneoencefálico.

20 **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.

22 **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.

24 **Cuando las convulsiones atacan**
Esté atento a estos signos de convulsiones en niños y sepa qué hacer si su hijo tiene una. Además: Niño de Gales con convulsiones debilitantes encuentra alivio en Nueva Jersey.

26 **Preparación para un parto sin medicamentos**
Cuatro consejos para ayudar a aumentar sus posibilidades de tener un parto sin medicamentos.

28 **Por arte de magia**
¿Puede reducir los fibromas de forma natural? Nuestro experto nos informa.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

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

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

34 **Un mundo sin cáncer**
La familia Hennessy, inspirados por la lucha contra el cáncer de su mamá, financian un instituto oncológico de vanguardia.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

35 **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.



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

Visite 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.

Celebrando 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 21.

Sin dudas puede ser desgarrador ver a un ser querido luchar contra la adicción, pero hay maneras de apoyarlo. En la página 20, 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, contamos con centros en todo el estado donde puede obtener ayuda. 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 conmemoramos 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 30.

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 Ihor Sawczuk, M.D.

Equipo de producción Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón, Katie Woehner

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://www.hmhforu.org/Rankings).



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

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 espalda o el hombro o está tratando de controlar una afección crónica como dolor en las articulaciones u osteoartritis”, explica Kevin O'Connor, fisioterapeuta en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “El entrenamiento de fuerza también es una parte importante de la rehabilitación si se sometió a una cirugía de reemplazo de cadera o rodilla”.

Kevin 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 Kevin.

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 Kevin.

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.

5 Reducción de síntomas. Al fortalecer los músculos, puede ayudar a reducir algunos síntomas de ciertas enfermedades crónicas, como la artritis, la diabetes y las enfermedades cardíacas.



En línea

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

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”, explica **Justin Kei, M.D.**, director médico del centro de medicina y salud integral Debra Simon Center for Integrative Health & Medicine en el centro médico universitario **Hackensack University 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”.

El Dr. Kei presenta 10 señales de que podría estar involucrando la comida en el manejo del estrés:

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



Justin Kei, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Maywood



Cómo aliviar el estrés sin comer

Compra consciente de alimentos: Un simple “truco” para reducir el hambre por estrés consiste en tomar decisiones bien pensadas en el supermercado. Si es un alimento al que probablemente recurra en momentos de estrés, considere no comprarlo.

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

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.

Alimentación consciente: Concentrarse en el sabor, la textura y la experiencia general de lo que está comiendo sin mirar televisión, el teléfono o realizar otras tareas puede fortalecer su conexión mente-cuerpo. Puede ayudarlo a cultivar un sentimiento de gratitud por reabastecer su cuerpo, elegir opciones de alimentación más saludables y terminar una comida después de sentirse lleno de forma natural.

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.

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

Esté atento a estos cinco aditivos y sustancias químicas peligrosas en las etiquetas nutricionales:

- ▶ **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 lo 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. El dióxido de titanio 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.
- ▶ **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](https://www.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 pimienta verde, picada
- ½ lata de 4 onzas de chile verde entero, sin semillas y picado
- 8 onzas de pechuga de pavo molida
- 1 ½ 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

- 1 Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio.
- 2 Añada la cebolla, el ajo, el pimienta, los chiles y el pavo molido. Saltee hasta que el pavo esté ligeramente dorado y las verduras blandas, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
- 3 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.
- 4 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 (1g saturadas, 5 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 136 mg de sodio

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

¿Cuándo debería empezar a hacerme una mamografía?

Gail Starr, M.D., MEd, informa:

La guía recientemente actualizada del Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. recomienda que todas las mujeres comiencen a realizarse mamografías de detección cada dos años a partir de los 40 años. Sin embargo, otras organizaciones médicas, incluida la Society of Breast Imaging (SBI) y el American College of Radiology, nunca modificaron sus recomendaciones acerca de los exámenes mamarios anuales a partir de los 40 años. En Hackensack Meridian Health, siempre hemos seguido las recomendaciones de la SBI, lo que significa que siempre hemos recomendado las mamografías anuales a partir de los 40 años.

Aquí le explicamos los motivos: El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente entre las mujeres en todo el mundo y se estima que una de cada ocho mujeres en los EE. UU. desarrollará la enfermedad. Dado que la detección temprana es clave para la supervivencia (y descubrir el cáncer en una etapa temprana permite un tratamiento menos agresivo y mejor tolerado), la mayoría de las vidas se salvan a través de los exámenes de detección anuales.

Creo que los expertos médicos deberían aclarar la confusión y llegar a un acuerdo para recomendar mamografías anuales para las mujeres con riesgo promedio de cáncer de mama a partir de los 40 años. Además, a los 25 años todas las mujeres deberían someterse a una evaluación de riesgo de cáncer de mama, que tiene en cuenta factores importantes como los antecedentes familiares. Si se considera que una mujer tiene un riesgo alto, la prueba de detección podría estar justificada antes de los 40 años.



Gail Starr, M.D., MEd

Radióloga de diagnóstico

800-822-8905

Hackensack, North
Bergen y Oradell



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



¿Son seguras las uñas de gel?

Alexis Livingston Young, 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.



Alexis Livingston
Young, M.D.

Dermatóloga

800-822-8905

Paramus

Obtenga más información en [HMHforU.org/GelNails](https://www.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 algunos cambios.

Algunas señales de advertencia a tener en cuenta 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.
- ▶ Beber ha afectado su vida diaria, incluido su trabajo, sus relaciones o la escuela.
- ▶ Se siente enfermo todo el tiempo y no se cuida física ni emocionalmente.
- ▶ Ha ganado o perdido peso.
- ▶ Se siente más agitado o irritable.
- ▶ Está triste, deprimido o ansioso.
- ▶ Tienes antecedentes familiares de adicción.

Cada persona es distinta: Una persona puede tomar una copa y continuar, mientras que otra puede tomar un sorbo que la lleve a desmayarse. Si está genéticamente predispuesto al trastorno por consumo de sustancias, 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.



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

George A. Guariglia, D.O., opina:

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
- ▶ Una farmacia
- ▶ Su lugar de trabajo, si su empleador la ofrece



George A. Guariglia, D.O.

Especialista en medicina general

800-822-8905

Hewitt

Obtenga más información en
HMHforU.org/FluShot

Enfoque del médico

ZAIN NAGARIA, M.D.

Médico de medicina general

Hackensack Meridian Medical Group
Atención primaria—Hoboken

El Dr. Nagaria, un dedicado médico de medicina general, lleva mucho tiempo fascinado por el mundo de la medicina. La familia es extremadamente importante para él y, con varios médicos en la familia, tuvo modelos a seguir a quienes admirar. En el tratamiento de sus pacientes, se esfuerza por emular un enfoque compasivo y basado en el equipo.

“Soy una persona extremadamente sociable. Para mí, es muy importante establecer una buena relación con mis pacientes y generar confianza”, afirma.

Nacido en Maryland, el Dr. Nagaria trabajó como investigador clínico en el Centro Médico de la Universidad de Maryland en la división de Cuidados Pulmonares y Críticos. Completó un programa de premedicina y medicina combinado en la Facultad de Medicina de la Universidad Xavier, Aruba, antes de realizar su residencia en medicina general en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**.

“A lo largo de mi carrera, he vivido en dos países distintos y en seis estados diferentes debido a mi rotación clínica, pero me enamoré de la gente y las comunidades de Nueva Jersey”, afirma.

¿A qué se hubiera dedicado si no fuera médico?

Alguna vez pensé en ser barbero, consideraba que el arte de cortar el cabello era similar al arte de la medicina. Disfruto de elevar la confianza de las personas al comprender sus deseos acerca de su apariencia, lo cual es similar a comprender los objetivos de los pacientes cuando buscan atención médica.



Zain Nagaria, M.D., alguna vez consideró convertirse en barbero y dice que el arte de cortar el cabello es similar al arte de practicar la medicina.

¿A dónde le gustaría viajar?

La isla griega de Santorini sería mi primera elección porque es muy hermosa. También me gustaría conocer Tokio por sus avances tecnológicos e Irlanda por sus castillos y su vegetación.

¿Cuáles son sus pasatiempos favoritos fuera del trabajo?

Me gusta mucho practicar diferentes deportes, especialmente el lacrosse y el básquetbol. Fueron parte de mi vida desde muy joven. Aprender sobre el concepto de trabajo en equipo y que no hay individualidades en los deportes en equipos me ha ayudado en mi carrera como médico.

Amo coleccionar zapatos deportivos. Ahora tengo más de 30 pares. Me encanta la forma en que los desgastes y las arrugas cuentan una historia y les dan carácter.

También disfruto de la gastronomía en Hoboken. Tienen buenas pizzas, postres y café.

¿Qué extraña de Aruba?

Me encanta bucear en el agua cristalina. Antes de vivir en Aruba, nunca había disfrutado el océano de esa manera. 🌊

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

Enfoque en USTED

Temas de salud que más le interesan

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.

Luche contra el estrés.

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

Pase tiempo al aire libre.

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

Vacúnese.

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 [HHMforU.org](https://www.HMHforU.org).

¿Son dolorosos los bultos cancerosos en las mamas?



Nuestra oncóloga y especialista en cáncer de mama explica cómo puede sentirse un bulto canceroso y otros síntomas que se deben observar.



Deena Graham, M.D.

Oncóloga mamaria

800-822-8905

North Bergen y
Hackensack

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 **Deena Graham, M.D.**, oncóloga especializada en el tratamiento de mujeres con cáncer de mama y ginecológico en el centro oncológico **John Theurer Cancer Center** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

“Históricamente, se ha dicho que si un bulto es doloroso, probablemente no sea canceroso”, afirma la Dra. Graham. “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?

La Dra. Graham 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

¿Qué hacer si encuentra un bulto?

Encontrar un bulto es algo alarmante y, si bien puede estar tranquila sabiendo que hay muchas posibilidades de que no sea cáncer, es necesario que lo revisen. Esto es lo que debe hacer si se encuentra un bulto en la mama.



Paso uno: No entre en pánico

Es natural que nuestra mente piense lo peor. Sin embargo, según la American Cancer Society, la mayoría de los bultos no son cancerosos, especialmente en mujeres jóvenes. El tejido mamario tiene bultos por naturaleza, pero los bultos que se sienten más duros o diferentes del resto de la mama podrían ser un signo de cáncer.



Paso dos: Consulte a su médico

A pesar de que los bultos suelen ser benignos, programe una cita con su médico para que la revise. No espere a que desaparezca por sí solo.



Paso tres: Realice pruebas adicionales

Su médico puede solicitar imágenes para ayudar a determinar si el bulto es benigno. Las imágenes pueden incluir una mamografía, ecografía o resonancia magnética, y es posible que necesite más de una prueba por imágenes.



Paso cuatro: Los resultados

Incluso si el bulto se considera benigno, su médico puede programar una cita de seguimiento para su control. Si las imágenes indican una sospecha de cáncer, es posible que le realicen una biopsia de mama. Aquí es donde un patólogo extrae y examina una muestra de tejido mamario para brindar un diagnóstico. El resultado de la biopsia conducirá a un seguimiento con su médico si el bulto es benigno o a un plan de tratamiento contra el cáncer si es canceroso.

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 comenzar a los 40 años para las mujeres con riesgo promedio de cáncer de mama y antes para las mujeres con mayor riesgo.

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 la Dra. Graham. 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. “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 investigar cualquier bulto en las mamas, dice la Dra. Graham. 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 sacudida
- ▶ 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

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



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

Todo sobre las mamografías



Gail Starr, M.D., MSED

Radióloga de diagnóstico

800-822-8905

Hackensack

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

Una mamografía se considera el estándar de oro para la detección del cáncer de mama, que según la American Cancer Society se diagnostica a casi 300.000 mujeres estadounidenses y se cobra la vida de casi 44.000 personas cada año.

Sin embargo, muchas mujeres se sienten incómodas al someterse a esta prueba de detección, por lo que es aconsejable saber qué esperar antes de la cita, explica **Gail Starr, M.D., MSED**, jefa de Imágenes Mamarias, Radiología Diagnóstica en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

“A las mujeres les preocupa que una mamografía pueda doler; les preocupa la radiación o no creen que necesitan una mamografía porque nadie en su familia tuvo cáncer de mama”, explica la Dra. Starr. “Sin embargo, retrasar o evitar la mamografía no impedirá que el cáncer de mama se desarrolle y se propague. Solo retrasará su detección”.

¿Qué sucede 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 sobre su mama y la aplanará para que el tejido mamario sea más fácilmente visible.
 - ▶ Para obtener resultados precisos, se tomarán varias imágenes de cada mama desde diferentes posiciones. Todo el proceso tarda aproximadamente unos 15 minutos.
- “Para algunas mujeres, una mamografía puede resultar un poco incómoda, pero muchas mujeres no expresan ninguna molestia”, afirma la Dra. Starr.

Consejos de expertos para prepararse para una mamografía

La Dra. Starr ofrece consejos para prepararse mejor para su primera o su próxima mamografía:

- ▶ Programe un tiempo suficiente para su cita para evitar sentirse apresurada.
- ▶ Si sus mamas tienden a estar sensibles con su ciclo menstrual, programe su cita aproximadamente una semana después de su período.
- ▶ Reduzca el consumo de cafeína antes de la cita si consumir cafeína hace que sus mamas estén sensibles.
- ▶ El día de la cita, use una vestimenta de dos piezas, de modo que pueda quitarse solo la parte superior para la mamografía, y use zapatos sin taco para mejorar su estabilidad mientras la posicionan.
- ▶ Ese día, evite el uso de desodorante, talco, lociones y perfumes, ya que pueden interferir en los resultados de las pruebas.
- ▶ Trate de relajarse mientras el técnico posiciona sus mamas, ya que los músculos tensos pueden impedir que el tejido mamario se comprima de manera efectiva.
- ▶ Informe al técnico si se siente incómoda. A veces, cambiar la posición de la mama puede marcar la diferencia.

¿Con qué frecuencia se solicitan imágenes adicionales?

“Solo una de cada 10 mujeres recibe una llamada para obtener imágenes adicionales”, afirma la Dra. Starr. “Eso podría deberse a un cambio que el radiólogo observa en las imágenes de su mamografía desde el inicio o su última prueba. También podría deberse a motivos técnicos, como la necesidad de incluir más tejido mamario en las imágenes”.

La buena noticia es que la mayoría de las mujeres que regresan para realizarse pruebas de imágenes adicionales no tienen cáncer. “Hay muchas cosas que podríamos encontrar y que no son cancerosas, como quistes o crecimientos benignos, y que requieren imágenes adicionales para poder corroborar que todo está bien”, dice la Dra. Starr. “La mayoría de las pacientes se van con buenas noticias. Piense en eso como una extensión de su prueba de detección”.



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

Limpiar el aire

¿Cuál es la causa del cáncer de pulmón entre no fumadores? Nuestro experto nos informa.

El cáncer de pulmón se asocia con mayor frecuencia con el cigarrillo, pero los no fumadores también pueden estar en riesgo. Según los Institutos Nacionales de Salud (NIH), aproximadamente entre el 10 y el 15 por ciento de los pacientes con cáncer de pulmón en América del Norte son no fumadores.

¿Qué causa el cáncer de pulmón en los no fumadores y qué debe hacer un no fumador para prevenir o detectar el cáncer de pulmón? Hablamos con **Michael A. Spallone, M.D.**, cirujano torácico de los centros médicos **Palisades Medical Center** y **Pascack Valley Medical Center**, para obtener respuestas.

Factores de riesgo de cáncer de pulmón para no fumadores

Los factores de riesgo de cáncer de pulmón para no fumadores pueden incluir la exposición a:

- ▶ **Humo de cigarrillo:** Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, inhalar el humo proveniente del tabaco fumado por otras personas provoca más de 7300 muertes por cáncer de pulmón al año en los EE. UU.
- ▶ **Vapores de aceite de cocina:** Respirar los vapores emanados de la cocina (que contienen gases nocivos que incluyen carcinógenos) en ambientes sin ventilación puede aumentar el riesgo de cáncer de pulmón.
- ▶ **Asbesto:** La inhalación de asbesto se ha relacionado con el cáncer de pulmón.
- ▶ **Gas radón residencial:** El radón es un gas que no tiene olor ni color. Es más probable que cause cáncer de pulmón en los fumadores, pero los no fumadores también corren riesgo.
- ▶ **Contaminación del aire por partículas:** La exposición a la contaminación por partículas puede aumentar el riesgo de que una persona padezca cáncer de pulmón, pero este es un riesgo más significativo en países sin regulaciones sobre la calidad del aire.
- ▶ **Escape diésel:** El cáncer de pulmón se ha relacionado con los gases de los caños de escape de los vehículos diésel. Quienes corren mayor riesgo son aquellos con una exposición alta, como los trabajadores de las cabinas de peaje, los mineros, los trabajadores ferroviarios y los mecánicos.

Además, la obesidad y las enfermedades pulmonares crónicas, como el asma, la EPOC y la tuberculosis, pueden aumentar el riesgo de cáncer de pulmón, explica el Dr. Spallone.

Múltiples estudios han señalado una relación entre los no fumadores y los antecedentes familiares de cáncer de pulmón.

Esto sugiere

un papel para la predisposición genética

basada en los antecedentes familiares.

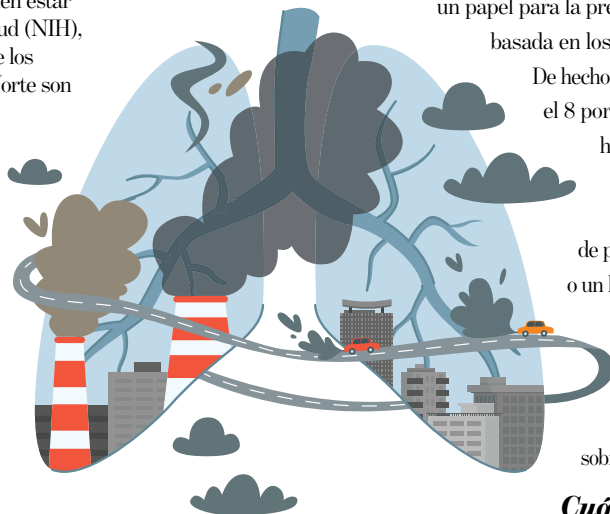
De hecho, según los NIH, aproximadamente

el 8 por ciento de los cánceres de pulmón se

heredan o se producen como resultado de una predisposición genética.

“El riesgo de que una persona padezca cáncer de pulmón puede aumentar si uno de sus padres o un hermano padece o padeció la enfermedad”.

afirma el Dr. Spallone. “Tener un padre o un hermano con cáncer de pulmón no significa que usted tendrá cáncer de pulmón; no obstante, hable con su médico sobre sus antecedentes familiares”.



Cuándo hacerse la prueba de detección del cáncer de pulmón

Las pruebas de detección del cáncer de pulmón están recomendadas para personas que cumplen con todos los siguientes criterios:

- ▶ Fumador actual o exfumador que dejó de fumar en los últimos 15 años
- ▶ Entre 50 y 80 años
- ▶ Tener al menos un historial de tabaquismo de 20 paquetes por año, como dos paquetes por día durante 10 años o un paquete por día durante 20 años

El Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. no recomienda las pruebas de detección del cáncer de pulmón en personas que nunca han fumado. “Aún tenemos que desarrollar un sistema para identificar a los no fumadores que se beneficiarían más de un programa de detección del cáncer de pulmón”, afirma el Dr. Spallone. “Con esas exploraciones para la población general en su conjunto, el beneficio actual puede no superar los posibles riesgos, como los resultados falsos positivos”.

En cambio, recomienda que los no fumadores hablen sobre sus factores de riesgo personales con un médico de atención primaria al mismo tiempo que adoptan medidas para reducir su riesgo al optar por estilos de vida saludables y reducir la exposición a agentes que causan cáncer: 



Michael A. Spallone, M.D.

Cirujano torácico

800-822-8905

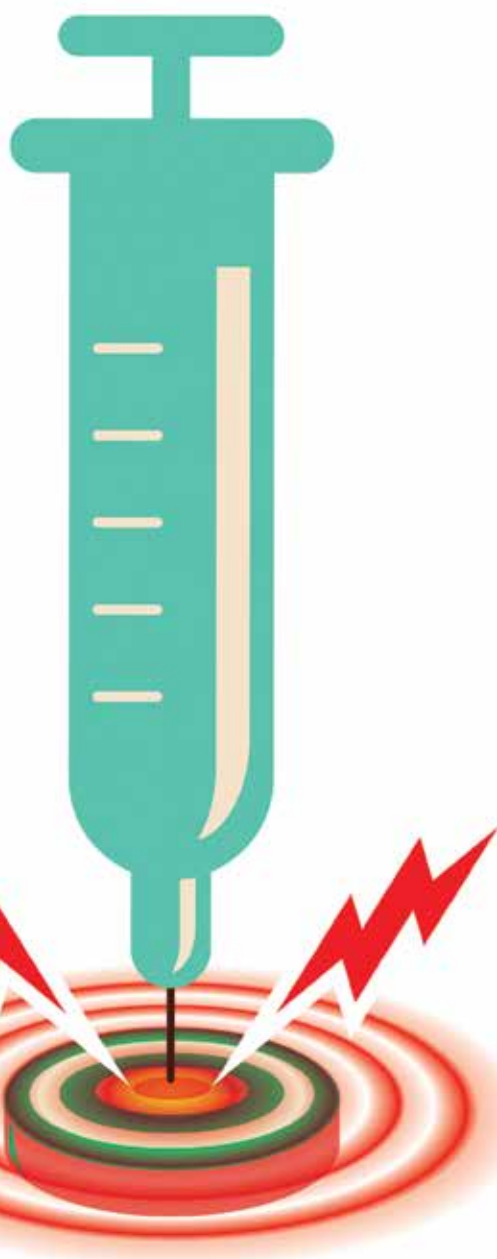
Hackensack

En línea

Averigüe si debería realizarse una prueba de detección del cáncer de pulmón: [HMHforU.org/LungCancerCheck](https://www.HMHforU.org/LungCancerCheck).

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?

Chris Cherian, M.D., especialista de medicina física y rehabilitación en el centro médico universitario **Hackensack University 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. Cherian. 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 casos de inflamación sistémica, puede disminuir la respuesta inmunitaria del cuerpo y proporcionar un alivio significativo del dolor entre 24 y 48 horas después de la inyección.

¿Quién debería recibir una inyección de cortisona?

El Dr. Cherian dice que hay muchas afecciones que podrían requerir una inyección de cortisona:

- ▶ Dolores articulares en hombros, rodillas, caderas, etc.
- ▶ Osteoartritis
- ▶ Artritis reumatoide
- ▶ Afecciones inflamatorias
- ▶ Atrapamientos nerviosos, como el síndrome del túnel carpiano
- ▶ 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. Pero a veces, se pueden administrar inyecciones de esteroides como tratamiento inicial si el dolor es muy intenso y queremos identificar el área que estamos tratando”, explica el Dr. Cherian.



Chris Cherian, M.D.

Especialista de medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Franklin Lakes, North Bergen y Paramus

Los mejores alimentos para controlar la artritis

No existe cura para la artritis, pero es posible limitar el dolor. ¿Sabía que algunos alimentos pueden aliviar los síntomas?

Estos alimentos pueden ayudar a reducir la inflamación, lo que puede aliviar los síntomas de la artritis:



Pescado rico en ácidos grasos omega-3



Moras, arándanos y frambuesas



Nueces, almendras, pistachos y otros frutos secos



Naranjas, pomelos y otras frutas cítricas



Yogur y otros productos lácteos bajos en grasa



Espinacas, col rizada y otras verduras de hojas verdes



Té verde



Aceite de oliva



Alimentos que deben evitarse para controlar el dolor de la artritis

Trate de limitar o evitar el consumo de estos alimentos, que pueden contribuir a la inflamación:

- ▶ Azúcar, incluidos refrescos, dulces y productos horneados
- ▶ Harina blanca refinada, que se encuentra en una variedad de productos horneados
- ▶ Grasas saturadas, incluida la carne roja y los productos lácteos enteros
- ▶ Frituras
- ▶ Alimentos procesados, incluidos los refrigerios

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. Cherian: “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?

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.

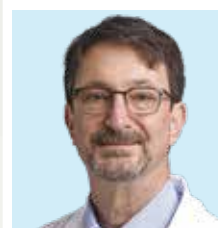
“Si bien las inyecciones de cortisona pueden no ser la mejor opción para el tratamiento de primera línea, pueden ser una opción segura y eficaz para las personas que experimentan un dolor significativo o que no pueden encontrar alivio con otros tratamientos”, explica el Dr. Cherian. 🌀



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

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.



Kevin Crutchfield, M.D.

Neurólogo

800-822-8905

Hackensack

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.

Kevin Crutchfield, M.D., neurólogo en el Instituto de Neurociencia Hackensack Meridian en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, atiende a pacientes que sufren traumatismos craneoencefálicos debido a actividades cotidianas como caerse de una bicicleta sin usar casco, andar en patineta o cualquier actividad que pueda resultar en una caída en la que la cabeza y el cuello reciben un golpe, causando una lesión cerebral.

¿Qué sucede durante un traumatismo craneoencefálico?

Un traumatismo craneoencefálico es similar a una sacudida del cerebro 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 se ralentiza.



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 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 que van desde 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 EE. UU., 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, el Dr. Crutchfield señala que 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 síntomas que pueden variar desde dolores de cabeza y mareos hasta 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](https://www.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. **Felicia Gliksman, D.O., MPH, FAAN**, neuróloga pediátrica en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, informa sobre las pruebas que puede realizar en casa para saber si usted o alguien más sufrió un traumatismo craneoencefálico.

Signos de traumatismo craneoencefálico

- ▶ Cambios en el funcionamiento diario
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Dificultad para recordar cosas
- ▶ Cambios en los patrones de sueño
- ▶ Dolor o rigidez de cuello
- ▶ Dificultad para concentrarse
- ▶ Desequilibrio, dejar caer cosas, chocarse con cosas
- ▶ Cambios en el estado de ánimo
- ▶ Mareos
- ▶ Problema de dicción caracterizado por arrastrar las palabras
- ▶ Sensibilidad a la luz o al ruido

Cualquiera 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. Gliksman.



Felicia Gliksman, D.O., MPH, FAAN

Neuróloga pediátrica

800-822-8905

Hackensack

¿Qué hará su médico?

Si busca atención médica, su médico le realizará un examen neurológico para evaluar el habla, la fuerza y los reflejos junto con:

- ▶ **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 o una resonancia magnética, aunque no son necesarias para un diagnóstico de traumatismo craneoencefálico.

No es probable que un traumatismo craneoencefálico leve tenga efectos a largo plazo, dice la Dra. Gliksman. Sin embargo, si tiene afecciones preexistentes como migraña, trastornos del estado de ánimo o lesiones cerebrales repetidas, es posible que el tiempo de recuperación sea más prolongado. Consulte a su médico lo antes posible porque la evaluación del traumatismo craneoencefálico le permitirá desarrollar un plan de tratamiento adaptado a su lesión, lo que pondrá a su cerebro en el camino correcto hacia una recuperación más rápida y segura.

Sistema de apoyo

Nuestra 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 Rachel Wallace, directora de Servicios por Abuso de Sustancias en Retreat & Recovery en Ramapo Valley.

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

2 Identifique los factores desencadenantes de su cónyuge. “Los desencadenantes, o las situaciones y los sentimientos que provocan la necesidad de beber, pueden ser algo frecuente para una persona en recuperación”, explica Rachel. 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 aprobados por la FDA como la naltrexona que pueden ayudar a frenar el consumo de alcohol”, dice Rachel. “Estos medicamentos pueden ser más efectivos cuando se combinan con terapia y grupos de apoyo”.

4 Celebre el progreso de su pareja. 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 Rachel. “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 Rachel. Tómese un tiempo cada día para concentrarse en usted mismo y hacer algo que le brinde alegría o lo haga sentir relajado y renovado. Considere apoyar su propia recuperación asistiendo a un grupo de apoyo familiar.

7 Si cree que su pareja está teniendo una recaída, evite las acusaciones. En lugar de ello, 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 Rachel.

Cuando su pareja se resiste a estar sobria

Si su pareja se muestra reacia o no está dispuesta a tomar medidas para recuperar la sobriedad, buscar orientación profesional puede ser una opción. “Hay muchas opciones para los familiares que tratan de alentar a un ser querido a buscar tratamiento, y descubrimos que las familias logran un gran éxito utilizando enfoques basados en evidencia”, dice Rachel.

Uno de esos enfoques es el modelo de “invitación al cambio”. “Si bien la adicción es una enfermedad familiar, también lo es la recuperación. Buscar apoyo profesional y de pares puede ayudar a una persona a encontrar su propio camino hacia la recuperación, lo que también tendrá un impacto en su pareja”, afirma Rachel. “La mayoría de las personas con adicción quieren cambiar, pero no saben por dónde empezar. En lugar de exigirles que reciban tratamiento y darles un ultimátum, puede aprender formas de comunicarse y fortalecer la relación. Con el tiempo, su ser querido verá que usted está ahí para escucharlo, brindarle apoyo y ayudarlo en el proceso de cambio. Siempre hay esperanza”. 🌟



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



Después de recibir un tratamiento exitoso para la adicción, Adriana T. ahora quiere devolver el favor sirviendo como oradora frecuente en el centro de recuperación Blake Recovery Center.

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 médicamente. 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.

RCP 101

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



Marian Vandyck
Acquah, M.D.

Cardióloga

800-822-8905

Teaneck

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 vidas.

¿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. “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 **Marian Vandyck Acquah, M.D.**, cardióloga en el centro médico universitario **Hackensack University 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

En realidad, 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 normal.



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. Busque un desfibrilador externo automático (DEA) o envíe a alguien a buscarlo.
- 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. Empuje con fuerza (de 5 a 6 cm) y rápido a 100 a 120 compresiones por minuto, con interrupciones mínimas (menos de 10 segundos). “Intente hacer compresiones al ritmo de una canción como ‘Stayin’ Alive’, ‘Walk the Line’ o ‘Hips Don’t Lie’”, explica la Dra. Vandyck. “Utilice el DEA tan pronto como esté a su alcance”.

“Con suerte, nunca se encontrará en una situación en la que deba practicar RCP, pero saber cómo hacerlo puede salvar vidas”, dice la Dra. Vandyck. “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://www.hmhforu.org/Events).

Ataque silencioso



¿Es posible sufrir un infarto y no darse cuenta? Obtenga más información sobre los infartos silenciosos y en qué se diferencian de los infartos típicos.

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 **Haroon Faraz, M.D.**, cardiólogo intervencionista en el centro médico **Palisades Medical Center** y el centro médico universitario **Hackensack 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. Faraz.

“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 cuando se mueve



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

Factores de riesgo de un infarto silencioso

Los infartos silenciosos representan alrededor del 20 por ciento de todos los infartos, según la American Heart Association. 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. Faraz.

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. Faraz. “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. Faraz.

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. 🌀



Haroon Faraz, M.D.

Cardiólogo
intervencionista

800-822-8905

Teaneck y North Bergen

Cuando las convulsiones atacan

Esté atento a estos signos de convulsiones en niños y sepa qué hacer si su hijo tiene una.

Señales de advertencia de una convulsión

Estas son algunas de las señales de advertencia de que un niño está sufriendo una convulsión:

Mirada fija o períodos de parpadeo rápido

Entumecimiento del cuerpo

Movimientos bruscos de brazos y piernas

Habla confusa

Pérdida de la consciencia

Parecer confundido o aturdido

Pérdida del control de esfínteres

Durante una convulsión, los labios de su hijo pueden verse azules y su respiración puede ser irregular. Después de la convulsión, su hijo puede tener sueño, estar confundido o incluso olvidar por completo lo que acaba de suceder.

“Algunos niños se ríen incontrolablemente mientras sufren una convulsión”, explica el Dr. Tomycz. “Otros pueden tener alucinaciones, ver manchas o tener episodios de vómitos, por lo que hay muchas cosas diferentes a las que prestar atención”.

Qué hacer si su hijo tiene una convulsión

Si nota que su hijo está teniendo una convulsión:

Primero, no entre en pánico.

Quédese con su hijo.

No lo sujete.

Haga su mejor esfuerzo por cronometrar el episodio o, incluso mejor, grabarlo.

“Si el médico puede ver un video del episodio podrá hacer un mejor diagnóstico”, explica el Dr. Tomycz. “Cuanta más información mejor”.



Las convulsiones son una descarga eléctrica anormal en el cerebro y son bastante frecuentes en los niños. Es posible que resulte aterrador presenciarlas, pero no todas las convulsiones son evidentes. Por eso, es importante conocer los posibles signos.

“Es difícil buscar solo una o dos cosas”, explica **Luke Tomycz, M.D.**, neurocirujano pediátrico en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Las convulsiones pueden ser completamente distintas en diferentes personas”.



Cuándo llamar al 911

Las convulsiones no suelen requerir atención médica de emergencia. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, solo debe llamar al 911 en caso de que una o más de estas afirmaciones sea cierta:

La persona nunca antes tuvo una convulsión

La persona tiene dificultades para respirar o despertarse después de la convulsión

La convulsión dura más de cinco minutos

La persona tiene otra convulsión poco después de la primera

La persona resulta herida durante la convulsión

La convulsión ocurre en el agua

La persona tiene un problema de salud como diabetes o enfermedad cardíaca, o está embarazada

“Las convulsiones pueden ser muy sutiles, por lo que las familias normalmente no las informan porque no las ven”, afirma el Dr. Tomycz. “Pero es necesario recibir ayuda pronto para detener las convulsiones antes de que se produzca un daño real a las células cerebrales”.



Para encontrar un pediatra cerca de su casa, visite [HMHforU.org/KidsDoc](https://www.HMHforU.org/KidsDoc).

Desde la cirugía, la vida de Caleb cambió. Puede jugar con su hermano menor, Cameron, asistir a la escuela y nadar.

Amor sin límites

Una familia de Gales encuentra un tratamiento de primer nivel en el hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital para su hijo que sufre convulsiones debilitantes.

Muchos padres viajarían hasta los confines de la Tierra para ayudar a que su hijo enfermo se recupere. ¡Stewart y Kirsty McCarthy realmente lo hicieron! Cruzaron el océano Atlántico hasta el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** desde su casa en Gales para que su hijo, Caleb, se sometiera a una innovadora cirugía para la epilepsia.

Una búsqueda en la Web llevó a los McCarthy hasta **Luke Tomycz, M.D.**, neurocirujano pediátrico especializado en cirugía para la epilepsia, después de que Caleb ya se hubiera sometido a pruebas exhaustivas y a un tratamiento con medicamentos en el Reino Unido que no logró identificar la región del cerebro responsable de sus convulsiones cada vez más implacables. Caleb tenía más de 50 convulsiones al día desde los 4 años.

"Estábamos simplemente desconsolados", recuerda Stewart. "Caleb tenía convulsiones tan frecuentes y tan violentas que a veces se ponía azul porque no podía recuperar el aliento. Le preguntamos si llegaría a la adolescencia y nos dijeron que no había muchas probabilidades. Fue el peor momento de nuestras vidas".

Cuando los médicos del Reino Unido les dijeron que no se podía hacer nada más por Caleb, los McCarthy se negaron a aceptar ese veredicto, mostrando una determinación tan valiente que cambió (y posiblemente salvó) la vida de su hijo.

El diagnóstico tan esperado

Desesperados, los McCarthy enviaron un correo electrónico al Dr. Tomycz, quien respondió rápidamente. Después de reunirse por videollamada y revisar la historia clínica de Caleb, el Dr. Tomycz le dijo a la familia que reservaran un vuelo a los Estados Unidos.



Luke Tomycz, M.D.
Neurocirujano pediátrico
800-822-8905
Hackensack y Neptune

Aunque no ofrecía garantías, creía que Caleb podría beneficiarse de pruebas, imágenes y una cirugía cerebral de última generación que podría concentrarse en su afección y reducir drásticamente sus convulsiones. "Yo creía que todavía había algo que podíamos hacer y que podría conducir a un resultado diferente", recuerda el Dr. Tomycz. "Reconocimos que tal vez no estaría libre de convulsiones, pero esperábamos que la cirugía produjera una mejora significativa".

Los instintos del Dr. Tomycz dieron en el blanco. Después de que los McCarthy aterrizaran en Nueva Jersey a principios de 2022, Caleb estuvo internado en el hospital de niños durante tres semanas. El monitoreo interno del cerebro reveló que tiene displasia cortical focal (DCF), un tipo de epilepsia en la que las convulsiones se originan en el lóbulo frontal del cerebro. La DCF es el motivo más frecuente de la epilepsia resistente a los medicamentos (cuando la epilepsia no se puede controlar con medicamentos) en los niños.

"En una semana, le hicimos todas las pruebas que en el Reino Unido tardaron tres años en hacer", recuerda Kirsty. "La velocidad con la que sucedió todo [en el hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital] fue increíble".

El tan esperado diagnóstico de Caleb significó que, después de todo, la cirugía para extirpar la mayor cantidad posible de tejido cerebral dañado era una opción.

Aprender y crecer

La delicada cirugía requirió que el Dr. Tomycz evitara áreas del cerebro relacionadas con el habla y el movimiento, por lo que era necesario conservar parte del tejido involucrado en las convulsiones de Caleb. Pero como era de esperar, la afección del niño mejoró mucho y la mayoría de los días solo sufre varias convulsiones breves que en general ocurren mientras duerme.

Desde la cirugía, la vida de Caleb cambió. Ahora, con siete años, puede jugar felizmente con su hermano menor, Cameron, asistir a la escuela y aprender a nadar, una actividad que se consideraba demasiado arriesgada cuando sus convulsiones estaban en pleno apogeo.

Aún es posible lograr más avances. Los McCarthy están buscando exámenes adicionales que puedan permitir una segunda cirugía para reducir o eliminar aún más las convulsiones de Caleb, que también les gustaría que realizara el Dr. Tomycz.

"Esto fue probablemente la cosa más aterradora que hemos hecho en nuestras vidas, pero lo volveríamos a hacer sin dudar", afirma Stewart.



Preparación para un parto sin medicamentos

Nuestra enfermera partera certificada ofrece cuatro consejos para ayudar a aumentar sus posibilidades de tener un parto sin medicamentos.

Durante miles de años, los partos sin medicamentos eran la norma, una parte esperada del nacimiento cuando el alivio del dolor no era una opción. Pero para algunos futuros padres, el parto sin medicamentos es una opción popular en la actualidad.

El parto sin medicamentos, o parto natural, implica dar a luz sin utilizar medicamentos y se centra en dejar que la naturaleza siga su curso.

Si su objetivo es un parto sin medicamentos, puede prepararse conscientemente adoptando algunos pasos clave, dice Eva Bane, enfermera partera certificada en el centro médico **Mountainside Medical Center**. “Ahora hay mucha más información y más interés en hacer las cosas de manera integral y natural”, explica Eva.

La “adecuación” del proveedor es crucial

Idealmente, la planificación de un parto sin medicamentos comienza antes de que la persona quede embarazada, cuando intenta concebir. Ese es el momento de encontrar un proveedor de atención médica, ya sea una partera o un obstetra/ginecólogo, cuya práctica acepte a los futuros padres cuyos planes de parto requieran una intervención médica mínima. Para encontrar dicho proveedor, Eva recomienda algunos pasos:

- ▶ Pida referencias a familiares y amigos.
- ▶ Consulte los sitios web de hospitales y proveedores para ver si sus mensajes se alinean con sus objetivos.
- ▶ Solicite a los proveedores estadísticas sobre sus tasas de nacimientos por parto vaginal y sin medicamentos para comprender mejor los resultados típicos.

“Es una relación. Algunos proveedores están más abiertos a un proceso holístico”, dice Eva. “Las parteras, en particular, estamos especialmente preparadas para atender a pacientes que desean un parto sin medicamentos porque tenemos capacitación sobre estilos de parto alternativos”.

Sin duda, es posible tener un parto sin medicamentos en un hospital, señala Eva. En comparación con los partos en el hogar o los centros de maternidad, los hospitales brindan el gran beneficio adicional de tener profesionales médicos listos en caso de que sea necesaria una intervención para la seguridad del bebé o de la futura madre.

Cuatro pasos para prepararse para un parto sin medicamentos

¿Qué medidas puede tomar una mujer antes del parto para mejorar sus probabilidades de tener un parto sin medicamentos? Eva ofrece estos consejos:

1 Asista a clases de parto: Las clases de parto son especialmente útiles para aquellas mujeres que no están expuestas ni tienen mucho conocimiento sobre el proceso del parto. Pero algunas clases, incluidas Lamaze, el Método Bradley y el hipn parto, se centran en técnicas de afrontamiento que pueden ayudar a las futuras madres a tolerar mejor el dolor del parto. “Además, ver videos de partos puede ayudarla a sentirse más cómoda con la idea del parto”, explica Eva.

2 Elija técnicas para aliviar el dolor: Las técnicas para aliviar el dolor pueden ayudar a las futuras madres a soportar mejor el dolor al encontrar un ritmo y un ritual para cada contracción o pico de dolor. Piense qué técnicas le gustaría probar mucho antes de que comience el parto, entre ellas:

- ▶ Masajes
- ▶ Terapia de agua
- ▶ Acupresión
- ▶ Ejercicios de respiración

3 Considere una doula: Una doula está especialmente capacitada para apoyar física y emocionalmente a una futura madre durante toda la experiencia del parto. Pero las doulas no brindan atención médica, por lo que pueden ser una incorporación fundamental durante la intensidad del trabajo de parto. “Las doulas son las personas perfectas para defender a una paciente que no quiere recibir medicación durante el parto”, dice Eva.

4 Haga ejercicio de forma regular: El movimiento regular durante el embarazo, que incluye caminar a paso ligero, puede hacerla más físicamente resistente cuando se enfrenta a los dolores del parto. Ciertos ejercicios también pueden ayudar a abrir las caderas para prepararse para el parto, como yoga, natación o Pilates, afirma Eva.

A veces la intervención es necesaria

A veces, los planes mejor trazados salen mal y las futuras madres terminan experimentando dificultades médicas antes o durante el parto que no permiten un parto sin medicamentos. Estas complicaciones pueden incluir la necesidad de inducir el parto o someterse a una cesárea.

“A veces, la intervención es necesaria. Eso puede alterar su plan de parto”, dice Eva. “Es importante pensar qué pasaría si hubiera algún tipo de problema y qué tipo de analgésico o anestesia querríamos en ese caso. La clave para tener éxito es la comunicación abierta con su proveedor y equipo médico”. ❄

Cinco ejercicios para preparar su cuerpo para el parto

Hable con su médico o proveedor de atención médica sobre la incorporación de estos cinco ejercicios en su plan prenatal para ayudar a su cuerpo a prepararse para un parto saludable.

Nadar: La natación es un excelente ejercicio de bajo impacto para mejorar su resistencia y mantener su cuerpo fuerte para el proceso de parto.

Subir escaleras: Ya sea que utilice las escaleras en lugar del ascensor o una máquina escaladora en el gimnasio, subir escaleras puede mejorar su resistencia y ejercitar el suelo pélvico y los músculos del core.

Ejercicios de Kegel Los ejercicios de Kegel pueden fortalecer los músculos del suelo pélvico. Aquí le explicamos cómo realizarlos:

- ▶ Comience colocándose en posición, ya sea de rodillas en cuatro patas, acostada, sentada o de pie.
- ▶ Apriete los músculos de alrededor de la vagina. Imagine que está tratando de detener el flujo de orina para comprender cómo debería sentirse.
- ▶ Mantenga la tensión durante unos cinco segundos y luego afloje.
- ▶ Repita de 10 a 15 veces.

Sentadillas: Las sentadillas ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico y mejorar la movilidad de la cadera. Asegúrese de hacer sentadillas con la técnica adecuada: con la columna en posición neutra, los pies apoyados en el suelo y las rodillas apuntando en la misma dirección que los dedos de los pies.

Caminar: El simple ejercicio de caminar puede ser una de las formas más efectivas de mantener el cuerpo fuerte y saludable para el parto. Trate de dedicarle 30 minutos al día durante todo el embarazo.

En línea

Obtenga más información sobre los servicios de obstetricia y otros servicios de maternidad en el centro médico Mountainside Medical Center en [HMHforU.org/MountainsideMidwife](https://www.HMHforU.org/MountainsideMidwife).

Por arte de magia



¿Puede reducir los fibromas de forma natural? Nuestro experto ofrece orientación sobre los métodos quirúrgicos y no quirúrgicos para tratar los fibromas.

Dado que hasta el 80 por ciento de las mujeres desarrollan fibromas uterinos antes de los 50 años, según la Oficina de Salud de la Mujer, quizás no sea sorprendente la frecuencia con la que los ginecólogos reciben consultas acerca de formas naturales de reducir estos crecimientos no cancerosos.

Desafortunadamente, los fibromas se resisten a los enfoques relacionados con la dieta y el estilo de vida para reducir su tamaño. Incluso los tratamientos relacionados con hormonas no siempre funcionan para aliviar el sangrado abundante, el dolor pélvico, la micción frecuente, el estreñimiento y otros síntomas molestos que pueden causar los fibromas, explica **Yitzhack Asulin, M.D.**, director de cirugía ginecológica robótica y mínimamente invasiva en el centro médico **Pascack Valley Medical Center**.

“¿Cómo se pueden reducir los fibromas? Es una pregunta que nos hacen todo el tiempo”, afirma el Dr. Asulin. “Si bien los fibromas pueden responder a las hormonas y tener una regresión en el crecimiento, en realidad no se reducen”.

Enfoques no quirúrgicos para el tratamiento de los fibromas

El Dr. Asulin señala que una intervención que puede ofrecer alivio para los fibromas es un medicamento llamado Lupron, que puede reducir temporalmente los fibromas y detener el sangrado abundante al dificultar la producción de estrógeno de la mujer. Los fibromas de algunas mujeres pueden disminuir o dejar de crecer alrededor de la menopausia por la misma razón. Pero Lupron no se receta por períodos prolongados, ya que los efectos secundarios pueden ser graves y el uso prolongado puede provocar pérdida ósea.

A menudo se recomiendan tratamientos no quirúrgicos para mujeres con síntomas persistentes de fibromas, que incluyen:

- ▶ Ablación transcervical por radiofrecuencia, que reduce los fibromas utilizando energía de radiofrecuencia.
- ▶ Ablación endometrial, que utiliza calor para eliminar el revestimiento del útero y aliviar el sangrado menstrual abundante.



Yitzhack Asulin, M.D.

Obstetra/Ginecólogo

877-848-WELL (9355)

Englewood

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

- ▶ Embolización de fibromas, que corta el suministro de sangre a los fibromas, lo que hace que se encojan.

Pero todos estos procedimientos mínimamente invasivos tienen una desventaja: “Estos métodos no quirúrgicos no son apropiados si una mujer desea preservar su fertilidad y quedar embarazada en el futuro”, explica el Dr. Asulin.

¿Cuándo es necesaria la cirugía?

Si otros tratamientos no alivian los síntomas, o si los fibromas causan problemas de fertilidad o prolapso uterino (cuando el útero sobresale hacia la vagina), la cirugía puede ser una opción recomendada. La cirugía para extirpar los fibromas en general implica técnicas mínimamente invasivas que ayudan a las mujeres a recuperarse rápidamente, que incluyen:

- ▶ Miomectomía, que extirpa solo los fibromas, pero deja el útero intacto.
- ▶ Histerectomía, que extirpa todo el útero, incluidos los fibromas.

“Para una mujer que desea preservar su capacidad de quedar embarazada procederíamos con una miomectomía en lugar de una histerectomía”, afirma el Dr. Asulin. “Pero debido a la tasa relativamente alta de recurrencia de fibromas después de la miomectomía, a menudo decidimos proceder con una histerectomía, especialmente si no se desean embarazos futuros”.

El Dr. Asulin señala que en la actualidad estas cirugías, incluso los casos complejos, pueden realizarse de forma robótica, lo que aporta varios beneficios al paciente. “Podemos completar cirugías incluso para los fibromas más grandes que en el pasado requerían cirugías abiertas”, añade. “De forma regular realizamos miomectomías asistidas por robot con gran éxito, una pérdida de sangre mínima y el rápido regreso de la paciente a sus actividades normales”.

Avances en el cáncer

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”. 🌟

Escanee 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., MEd

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 o llame al 800-560-9990.

Cronomagra

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

Eventos especiales

Hábitos saludables para las familias

Llamando a todos los nuevos padres: Sea un ejemplo a seguir. Tomar decisiones saludables en familia es fácil y divertido.

8 de noviembre, del mediodía a la 1 p. m., Montclair Public Library, 50 South Fullerton Ave.

5 de diciembre, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual



Exámenes de salud Exámenes de salud gratuitos: HgA1c, presión arterial, pulso y pulsioximetría.

14 de octubre, de 8 a 10:30 a. m., Nazareth, 5800 Palisade Ave., West New York

16 de octubre, 13 de noviembre y 11 de diciembre, de 8:30 a 11 a. m., Save Latin America, 138 39th St., Union City

18 de noviembre y 16 de diciembre, de 10 a. m. a 12:30 p. m., Divine Konektion, 611 56th St., West New York

Diabetes y control del peso: Nuevas terapias y opciones quirúrgicas

Obtenga información sobre el tratamiento médico, las opciones quirúrgicas y las estrategias de nutrición para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso. Oradores: Colette M. Knight, M.D., y Hans Schmidt, M.D.

2 de noviembre, de 6 a 7 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

Hackensack University Medical Center
30 Prospect Avenue
Hackensack
800-560-9990

Mountainside Medical Center
1 Bay Avenue
Montclair
888-973-4674



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

► **Seguir adelante: Programa de nutrición** Coma bien, viva bien para sobrevivientes del cáncer 5, 12, 19 y 26 de octubre; 2, 9, 16 y 22 de noviembre; y 7, 14, 21 y 28 de diciembre, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual

► **Dejar de fumar con hipnosis** 8 de noviembre y 10 de enero, de 7 a 8 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

► **Salud pulmonar: Conozca los datos** 14 de noviembre, del mediodía a la 1 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

► **¿Hay antecedentes de cáncer en su familia?** 8 de enero, de 2 a 3 p. m., Mountainside

UBICACIONES DE HOSPITALES

**Palisades
Medical Center**
7600 River Road
North Bergen
800-560-9990

**Pascack Valley
Medical Center**
250 Old Hook Road
Westwood
877-848-9355



Salud del corazón

RCP de la AHA en cualquier lugar

Conviértase en un salvador de corazones. Aprenda a realizar RCP solo con sus manos y obtenga información sobre la atención temprana en caso de accidente cerebrovascular e infarto. Este programa no brinda una tarjeta de finalización del curso.

25 de octubre, del mediodía a la 1 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

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

Neurociencia

Memoria, olvidos y envejecimiento:

¿Qué es normal y qué no? Manisha Santosh Parulekar, M.D., hablará sobre las preocupaciones que muchos tenemos sobre nuestra memoria.

7 de noviembre, del mediodía a la 1 p. m., Wyckoff Family YMCA, 819 Wyckoff Ave.

► **Cuestión de equilibrio: Control de las caídas** Programa gratuito de ocho semanas, 26 de octubre; 2, 9, 16 y 30 de noviembre; 7, 14 y 21 de diciembre, de 10 a. m. al mediodía, Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

Bienestar general

Cocina de vanguardia Únase a nosotros en persona en el estudio de cocina del centro oncológico John Theurer Cancer Center mientras profundizamos en la ciencia detrás de los temas de nutrición más candentes. Durante cada programa, los nutricionistas hablarán sobre la investigación actual detrás de cada tema candente sobre nutrición y combinarán una receta deliciosa con conclusiones basadas en evidencia. ¡Venga con hambre y curiosidad!

Último miércoles de cada mes, 1 p. m., John Theurer Cancer Center, 92 2nd St. (1 ° piso detrás del Market Cafe), Hackensack

- **Seminario mente, cuerpo y espíritu** Seminario de cuatro sesiones, 9, 16 y 30 de noviembre y 7 de diciembre, de 1 a 3 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood
- **Dolor de rodilla en adultos** Orador: Yair David Kissin, M.D., 5 de diciembre, del mediodía a la 1 p. m., Wyckoff Family YMCA, 819 Wyckoff Ave.
- **Nutrición para adultos mayores** 6 de diciembre, de 11 a. m. al mediodía, Montclair Public Library, 50 South Fullerton Ave.
- **La dieta Mind** 9 de enero, del mediodía a la 1 p. m., Wyckoff Family YMCA, 819 Wyckoff Ave.
- **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](https://www.hmhforu.org/WeightLoss).
- **Grupos de Apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en [HMHforU.org/SupportGroups](https://www.hmhforu.org/SupportGroups).



Pediatría

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
- **El Plan Pareja** 10 de octubre, de 6:30 a 7:30 p. m., evento virtual
- **Curso de lactancia materna** 11 de octubre, 8 de noviembre, 13 de diciembre y 17 de enero, de 7 a 10 p. m., Mountainside
- **Curso de preparto** 14 de octubre, 4 de noviembre, 9 de diciembre y 13 de enero, de 9 a. m. a 4 p. m., Mountainside
- **Curso de cuidados y seguridad del bebé** 16 de octubre, 13 de noviembre, 11 de diciembre y 8 de enero, de 7 a 9:30 p. m., Mountainside
- **Visita al Centro de Maternidad** 17 y 24 de octubre; 7, 14, 21 y 28 de noviembre; 5, 12 y 19 de diciembre; 9 y 16 de enero, de 5:30 a 6:15 p. m., Mountainside
- **Niño seguro** Visite [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events) para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a COeventinquiries@hmn.org para obtener más información. Tarifa: \$40, evento virtual
- **Seguridad en casa con un niño seguro** Visite [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events) para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a COeventinquiries@hmn.org para obtener más información. Tarifa: \$15, evento virtual

El legado y la defensa de Patti y Mike Hennessy perdurarán a través del Instituto Hennessy para la Prevención del Cáncer y Medicina Molecular Aplicada.



Un mundo sin cáncer

La familia Hennessy, inspirada por la batalla contra el cáncer de su madre, financia a un instituto para la detección temprana, la reducción del riesgo genético y la prevención de la recurrencia del cáncer.

Inspirado por la tenacidad y resistencia de su esposa mientras luchaba contra el cáncer recurrente de ovario y de mama, Mike Hennessy se propuso mejorar la vida de los pacientes con cáncer. Como editor médico, nunca dejó de buscar oportunidades para educar a los proveedores de atención médica y a los pacientes para avanzar en la atención oncológica. A lo largo de su trayectoria contra el cáncer, su esposa, Patti, alentó a los oncólogos, enfermeros y otros profesionales de la salud a recopilar antecedentes familiares más detallados, ampliar las opciones de terapias individualizadas y, lo más importante, pensar de manera innovadora.

Lamentablemente, la experiencia de Patti con el cáncer de mama y de ovario terminó con su fallecimiento a los 59 años, casi 10 años después de su diagnóstico. Su amado esposo, Mike, murió dos años después, en 2021. Sin embargo, la defensa y la visión de la pareja seguirán vivas a través del Instituto Hennessy para la Prevención del Cáncer y Medicina Molecular Aplicada de Hackensack Meridian Health.

Los cuatro hijos del matrimonio (Shannon Pulaski, Ashley Hennessy Talamo, Michael Hennessy y Christopher Hennessy), junto con la Fundación Mike & Patti Hennessy, han otorgado una subvención transformadora al centro oncológico John Theurer Cancer Center para fundar el Instituto Hennessy. Estará centrado en la detección temprana, la reducción del riesgo genético y la prevención de la recurrencia del cáncer.

“Estamos muy agradecidos por la confianza de la familia Hennessy en nuestra misión de expandirnos más allá del cáncer al espacio previo y posterior al cáncer”, afirma **Andre Goy, M.D., M.S.**, presidente del centro oncológico **John Theurer Cancer Center**, director de Linfoma y director médico de Oncología. El espacio previo al cáncer incluye la reducción de los factores de riesgo mediante cambios en el estilo de vida y la detección temprana. En el ámbito posterior al cáncer, el objetivo es prevenir la recurrencia”.

El Instituto estará ubicado dentro de una instalación ambulatoria planificada en Clifton, cerca de la Facultad de Medicina y el Centro de Descubrimiento e Innovación de Hackensack Meridian. El Instituto se concentrará en la implementación de la medicina molecular aplicada, un área de la medicina que explora avances de vanguardia en el diagnóstico, la terapia y la prevención de enfermedades que implican avances en la investigación biomolecular.

El Instituto Hennessy también abordará las desigualdades sanitarias en la investigación y prevención del cáncer mediante la obtención de subvenciones para quienes no pueden pagar los costos asociados con este tipo de medicina avanzada. Otro de los objetivos es presentar los datos recopilados por el Instituto a la industria de seguros para demostrar el beneficio de la prevención del cáncer.

Los hijos de Mike y Patti esperan honrar el legado de innovación, colaboración y mejora de la calidad de vida de sus padres. “Sabemos que la detección temprana es clave para vencer el cáncer”, dice Shannon, directora ejecutiva de la Fundación Mike & Patti Hennessy. “Pero para las personas con un mayor riesgo de padecer ciertos tipos de cánceres genéticamente relacionados, el proceso de someterse a pruebas, monitorear los cambios y reducir las posibilidades de ser diagnosticados es engorroso. Mi familia y yo estamos motivados a hacer esta donación transformadora con la esperanza de que salve vidas antes, durante y después del cáncer. Nos sentimos honrados de poder crear esta oportunidad para aquellos que la necesiten”.

Joyce P. Hendricks, presidenta y directora de desarrollo de la fundación Hackensack Meridian Health Foundation añade: “En Hackensack Meridian Health nos sentimos bendecidos por la visión de la familia Hennessy y su confianza en nuestra misión. Su pasión y generosidad, combinadas con la visión del Dr. Goy, sin duda cambiarán las vidas de innumerables personas”. 🌟

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*

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO

PRST STD
Hackensack
Meridian *Health*

HMH-062_NMP



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.

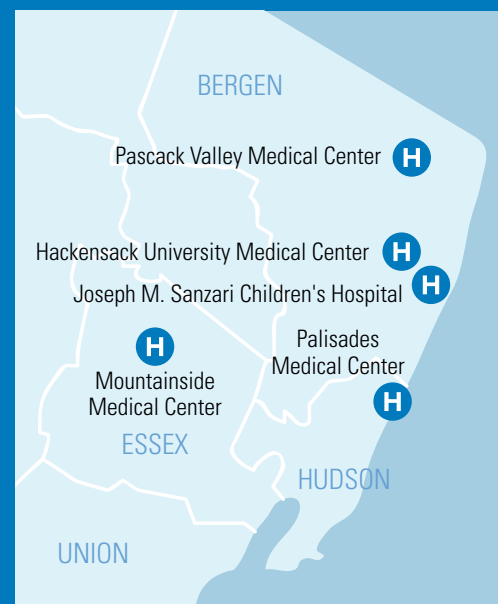
Las pruebas de detección del cáncer de mama deben comenzar a los 40 años, o posiblemente antes si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama. Programe su prueba de detección hoy mismo.

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](https://www.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](https://www.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](https://www.hmhforu.org/Locations).



Hackensack
Meridian *Health*

SEGUIMOS MEJORANDO