EL PODER QUE TIENE **USTED**

Otoño 2023

HEALTH U

Hackensack Meridian *Health*

ÚLTIMOS AVANCES EN LA DETECCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Página 30

Bajo control

Todo lo que debe saber antes de su primera mamografía

Página 14

¿LOS BULTOS EN LAS MAMAS SON DOLOROSOS?

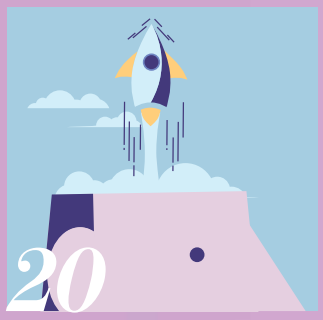
Página 12

Contenido

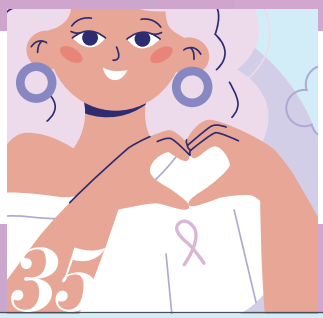
Otoño 2023

08

18



20



35

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.

HEALTH U

INFORMACIÓN EXCLUSIVA EN LÍNEA

¿Las pastillas anticonceptivas afectan la fertilidad? Averígüelo 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 Frederick Acquah, M.D.**
Médico de medicina interna en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—Toms River.

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. Además: Una mujer recibe un diagnóstico de cáncer de mama luego de descubrir que estaba embarazada.

14 **Todo sobre las mamografías**
Qué esperar durante 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 volver a practicar deportes luego de un traumatismo craneoencefálico. Además: Cómo evaluar un traumatismo craneoencefálico.

20 **Estimuladores para el cerebro**
Alimentos que pueden ayudarlo a mejorar su memoria.

21 **RCP 101**
Cinco pasos simples que debe recordar si se encuentra en una situación de emergencia.

22 **Ataque silencioso**
De qué forma el infarto silencioso difiere de los infartos típicos. Además: El camino hacia la recuperación de un hombre luego de un infarto "hacedor de viudas".

24 **Cabeza bien protegida**
Todo lo que debe saber sobre la terapia de casco corrector. Además: Un bebé se desarrolla normalmente luego de una exitosa cirugía para la craneosinostosis.

26 **La verdad sobre la criolipólisis**
¿La criolipólisis para la pérdida de peso es demasiado buena para ser real? Además: La relación entre la pérdida de peso y la fertilidad.

28 **Sistema de apoyo**
Seis 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.

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 **Pequeña, pero poderosa**
Una niña de cuatro años vacía su alcancía para apoyar la investigación de la ELA y el cuidado de pacientes con esta enfermedad.

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.

En la portada: iStock.com/cienpies

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 Jersey Shore University Medical Center clasificó entre los mejores 10 hospitales en Nueva Jersey según el informe anual U.S. News & World Report.

Celebre sus experiencias de salud

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

Como esposa, madre y profesional ocupada, Adriana pasó lentamente desde el consumo ocasional de alcohol hasta el consumo frecuente de alcohol. Después de años de ocultar su adicción a sus seres queridos, decidió que quería recuperar su vida. Con la ayuda del centro de recuperación Blake Recovery Center en **Carrier Clinic**, Adriana halló una alegría en la recuperación que no creía posible. Lea su historia en la página 29.

Sin dudas puede ser desgarrador ver a un ser querido luchar contra la adicción, pero hay maneras de apoyarlo. En la página 28, 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 servicios para adicciones en todo el estado a través de los cuales 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*

Puesto N.º 6 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*.

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 K. Hovnanian Children's Hospital y el hospital de niños Joseph M. Sanzari 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.

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.

Obtenga más información en **HMHforU.org/Rankings**.

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

Presidente Frank L. Fekete, CPA **Director general** Robert C. Garrett, FACHE
Jefe de operaciones Mark Stauder
Asesor médico Elliot Frank, M.D.
Equipo de producción Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón, Katie Woehnker
Editorial y servicios creativos Donovan Foote, Michelle Jackson, GLC

Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de *marketing* y comunicaciones de Hackensack Meridian *Health*. Envíe todas sus consultas e ideas a **HealthU@hmhn.org**.

© 2023 Hackensack Meridian *Health*. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

Bienestar para Usted

Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable

EN ESTA SECCIÓN

6 Domine el hambre por estrés
7 Señales de alarma en las etiquetas nutricionales
7 Receta de chile verde con pavo

Cinco beneficios del entrenamiento de fuerza

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

"Cualquier persona puede beneficiarse del entrenamiento de fuerza, pero es aún más beneficioso 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 Tim Hill, PT, DPT, OCS, fisioterapeuta en el centro médico **Riverview Medical Center**. "El entrenamiento de fuerza también es importante si se sometió o está preparándose para someterse a una cirugía de reemplazo de rodilla o cadera".

Tim 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 Tim.

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 Tim.

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 ayudar a 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, el dolor de espalda, la diabetes y las enfermedades cardíacas.

En línea

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

iStock.com/Paper Trident

Domine el hambre por estrés

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

Muchos de nosotros comemos por estrés. "El hambre emocional o por estrés puede adoptar varias formas diferentes, desde evitar comidas por completo hasta comer en exceso en respuesta a sentimientos de ansiedad o tristeza" dice **Tara Lally, Ph.D.**, psicóloga supervisora en el centro médico universitario **Ocean 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".

La Dra. Lally 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

Tara Lally, Ph.D.

Psicóloga

800-822-8905

Neptune

Cómo aliviar el estrés sin comer

Compra consciente de alimentos: Un simple "truco" para reducir el hambre por estrés consiste en tomar buenas decisiones en el supermercado. Si es un alimento 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.

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**

iStock.com/grivina

Señales de alarma en las etiquetas nutricionales

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

Robert Hildebrandt, RDN, CDCES, nutricionista en el centro médico **Southern Ocean Medical Center**, informa sobre cinco aditivos y químicos peligrosos a los que debemos prestar atención:

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

Cómo evitar estas sustancias químicas tóxicas

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

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

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

Encuentre una demostración de cocina saludable u otro evento de nutrición cerca de su casa en **HMHforU.org/Events**.

iStock.com/MichaelJay

Chile verde con pavo

Rinde 4 porciones

Ingredientes

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

Pasos

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

Obtenga más recetas y consejos para una alimentación saludable en **HMHforU.org/HealthyEating**.

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

¿Cuándo debería empezar a hacerme una mamografía?

Harriet Borofsky, M.D., informa:

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

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

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

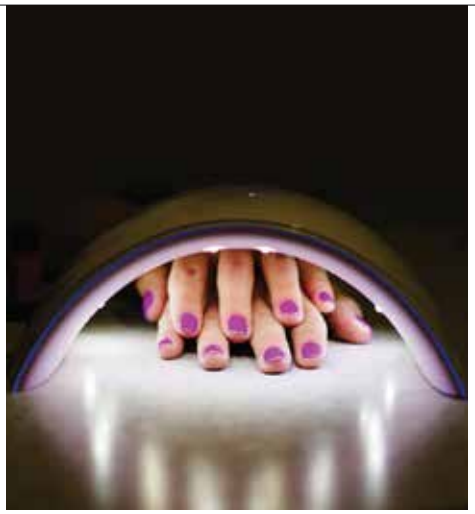
Harriet Borofsky, M.D.

Especialista en imágenes mamarias

800-822-8905

Red Bank y Holmdel

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



¿Son seguras las uñas de gel?

Kritika Khanna, 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:

- Antes de hacerse las uñas de gel, aplique en sus manos un protector solar de amplio espectro resistente al agua con SPF 30 o superior.
- 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.

Kritika Khanna, M.D.

Especialista en medicina general

800-822-8905

Eatontown

Obtenga más información en **HMHforU.org/GelNails**.

iStock.com/Nadezhda Buravleva/Serhii Sobolevskyi

¿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 estudios.
- Se siente enfermo todo el tiempo y no se cuida física ni emocionalmente.
- Ha ganado o perdido peso.
- Se siente más agitado o irritable.
- Se siente triste, deprimido o ansioso.
- Tienes antecedentes familiares de adicción.

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

Kent Fung, M.D., informa:

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

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

Puede recibir la vacuna en:

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

Kent Fung, M.D.

Especialista en medicina interna

800-822-8905

Brick

Obtenga más información en **HMHforU.org/FluShot**.

iStock.com/Olga Kurbatova/sefa ozel/Natalya Maevskaya/hakule

Enfoque del médico

A Frederick Acquah, M.D., le gusta crear videos de YouTube donde comparte consejos de salud útiles.

FREDERICK ACQUAH, M.D.

Médico de medicina interna

Hackensack Meridian Medical Group
Primary Care—Toms River

Aunque sus padres en Ghana, África occidental, no eran profesionales médicos, el médico de medicina interna Frederick Acquah, M.D., sabía que la medicina era su vocación. Su padre trabajaba en la construcción y su madre, a quien perdió a temprana edad debido a una reacción alérgica fatal, era costurera.

"Mi papá siempre quiso que viviera mi sueño", recuerda el Dr. Acquah. "Todos estamos en la Tierra con un propósito, y el mío es la medicina. Ayudar a mis pacientes y formar a la próxima generación de médicos".

El Dr. Acquah, a quien sus pacientes llaman "Dr. Fred", sabe que antes de poder ayudar a los pacientes, primero debe establecer un tono cálido y acogedor que comience con una sonrisa. "Cada paciente es diferente y merece nuestra aprobación independientemente de sus antecedentes", afirma. "Cuando ingreso en la habitación del paciente, reconozco su presencia y hago todo lo posible para generar confianza. Al hacerlo, los pacientes se sienten lo suficientemente cómodos como para compartir su historia o hablar sobre su enfermedad actual".

El Dr. Acquah pide a los pacientes que le cuenten su historia: "Sigo el camino por el que me llevan para llegar al diagnóstico correcto, teniendo en cuenta los resultados positivos o negativos pertinentes y los resultados del examen físico. Sé que con el tiempo la relación médico-paciente mejorará aún más".

¿Cuál es su enfoque en la atención al paciente?

Quiero que cada paciente tenga la oportunidad de ser quien es. Es gratificante cuando un paciente me dice que no ha tenido un médico que se siente y le explique las cosas como lo hago yo. La educación al paciente es muy importante.

Hago un seguimiento y llamo a mis pacientes para saber cómo les está yendo. Algunos pacientes me dicen: "Sé que alguien se preocupa por mí". Quiero que continúen con sus vidas de la mejor manera posible.

¿A qué lugar le gustaría viajar?

A las Maldivas. Las islas me parecen muy tranquilas y tienen aguas tan hermosas.

Sin dudas usted ama su trabajo, pero ¿qué hace en su tiempo libre?

Tengo tres hijos pequeños, de 8, 4 y 1 año. Voy al parque y juego fútbol con los mayores y eso me ayuda a mantenerme activo. También disfruto de editar videos, así es como terminé lanzando mi propio canal de YouTube, donde comparto consejos sobre diferentes afecciones o dolencias y doy un vistazo a mi vida y la de mi familia.

¿Cuál es uno de sus principales objetivos en la vida?

Quiero devolver un poco de lo que la vida me da a través de la medicina, por eso me gustaría regresar a Ghana en una misión médica voluntaria. Lo que pasó allí impactó mi vida, me convirtió en quien soy y me permitió seguir mis sueños.

Para programar una cita con el Dr. Acquah 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.

Pase tiempo al aire libre. Abríguese y póngase un sombrero y salga a tomar un poco de aire fresco.

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

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 **HMHforU.org**.

iStock.com/lemono/Rudzhan Nagiev/Magnifion/olegback

¿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.

Evgeniya Sokolovskaya, D.O.

Radióloga de diagnóstico

800-822-8905

Red Bank y Holmdel

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

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 **Evgeniya Sokolovskaya, D.O.**, radióloga de diagnóstico en los centros médicos **Bayshore Medical Center** y **Riverview Medical Center**.

"Históricamente, se ha dicho que si un bulto es doloroso, probablemente no sea canceroso", afirma la Dra. Sokolovskaya. "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. Sokolovskaya describe cómo se puede sentir un tumor canceroso de mama:

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

Otros signos de bultos sospechosos en las mamas pueden incluir:

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

Cuándo realizarse una prueba de detección del cáncer de mama

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

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

Qué hacer si encuentra un bulto en la mama

La mayoría de los bultos en las mamas son benignos, lo que significa que no son cancerosos. 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 la Dra. Sokolovskaya. "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. La información que puede preparar con anticipación puede incluir:

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

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

iStock.com/SiberianArt

La hija de Lauren Cranmer, que ahora tiene 1 año, nació durante el tratamiento para el cáncer de Lauren al comienzo del Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama.

Lucha por dos

Una exenfermera de fertilidad recibe un diagnóstico de cáncer de mama poco después de descubrir que estaba embarazada de su segundo hijo.

Lauren Cranmer, residente de Manahawkin, Nueva Jersey, trabajó cinco años como enfermera especializada en fertilidad. Durante esos años, fue testigo de hechos verdaderamente sorprendentes con sus pacientes, pero nunca imaginó que algún día quedaría embarazada y enfrentaría al cáncer de mama al mismo tiempo.

Lauren, que ahora tiene 34 años, respondió a la adversidad como suele hacer: con una sonrisa. Está comprometida a contar su historia para ayudar a otras personas a sentirse menos solas en su lucha contra el cáncer. Si escribiera un diario que abarcara su diagnóstico y sus tratamientos, Lauren dice que la historia sin dudas debería incluir a **Debra Camal, M.D.**, cirujana mamaria y cirujana oncológica de mamas en los centros médicos **Riverview Medical Center** y **Bayshore Medical Center**.

"La Dra. Camal atiende a muchas pacientes, pero cada vez que hablaba con ella yo sentía que era la única", recuerda Lauren. "Ella tiene ese toque mágico, como el de un hada madrina. Ella se encargó de todo, desde poner en contacto a mi oncólogo y a mi cirujano plástico y pensar en todo lo que tendríamos que hacer si 'sucediera esto o aquello'. Incluso me dio su número de celular".

Descubrir el cáncer de mama durante el embarazo

Sin lugar a dudas, el camino de Lauren hasta la actualidad la puso a prueba de maneras que nunca imaginó. Junto con su esposo, un hijo de 4 años y ahora una "hija milagrosa y saludable" de 1 año, Lauren descubrió que tenía 7 semanas de embarazo el 9 de febrero de 2021.

Poco después, el 8 de marzo, una biopsia de mama reveló que tenía un carcinoma ductal en etapa 3 y carcinoma ductal in situ. El primer tipo invasivo comienza en los conductos galactóforos, pero se propaga a los tejidos mamarios circundantes, mientras que el segundo comienza en los conductos galactóforos y permanece allí.

En la semana 12 de embarazo, Lauren se sometió a una mastectomía en la mama izquierda y la extirpación de 21 ganglios linfáticos. En la semana 15 comenzó con la quimioterapia, y continuó hasta las 35 semanas. "Mi hija nació a las 36 semanas y cinco días", dice. "Irónicamente, nació el 1 de octubre, el día en que comienza el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama".

Lauren recibió otro mes de quimioterapia después del parto y su último tratamiento tuvo lugar el 4 de noviembre de 2021. Para evitar que sus ovarios produjeran más estrógenos potencialmente problemáticos, recibió terapia hormonal con una inyección de supresión ovárica. Un mes después, una tomografía por emisión de positrones (PET) mostró que estaba "completamente libre" de cáncer.

Un diagnóstico de COVID-19 positivo en Navidad retrasó su radioterapia, pero después de 28 sesiones que finalizaron en enero de 2022, Lauren afirma que "lo soportó bastante bien".

Haciendo lo correcto para ella

En mayo de 2022, Lauren se sometió a una mastectomía profiláctica o preventiva de su mama derecha ya que porta la mutación genética PALB2. Eso la pone en mayor riesgo de sufrir cáncer de mama, así como cáncer de ovario y páncreas. Pronto le colocarán implantes mamarios.

"Hay muchas cosas que conlleva tener cáncer de mama, incluida la fortaleza física y mental que se requiere para afrontarlo", dice Lauren. "Todavía veo a un terapeuta de salud conductual, hago acupuntura, hago ejercicio y como mejor. Intento hacer lo correcto para mí misma y ser una buena madre que siempre esté ahí para mis hijos".

Debra Camal, M.D.

Cirujana mamaria

800-822-8905

Tinton Falls y Eatontown

ATENCIÓN ONCOLÓGICA

Todo sobre las mamografías

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

Roshani Patel, M.D.

Cirujana mamaria

800-822-8905

Neptune y Jackson

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

¿Qué puede esperar que ocurra durante una mamografía?

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

Todo el proceso tarda aproximadamente unos 15 minutos. "Si bien la prueba en sí puede resultar incómoda durante unos minutos, vale la pena. Una mamografía periódica es la mejor forma para detectar el cáncer de mama en una etapa temprana" afirma **Roshani Patel, M.D.**, directora médica de cirugía mamaria en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

¿Qué sucede después de una mamografía?

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

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

No se alarme si debe regresar para que le tomen imágenes adicionales. Puede deberse a que tiene tejido mamario denso o que las imágenes no fueron claras y es necesario volver a tomarlas.

"Al igual que con cualquier cosa que hace por primera vez, es posible que esté nerviosa por la mamografía. Pero recuerde que el equipo está ahí para apoyarla y ayudarla a sentirse cómoda", dice la Dra. Patel. "No dude en hacer preguntas o pedir que le repitan información. Si tiene inquietudes, no dude en expresarlas".

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

Consejos para prepararse para una mamografía

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

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

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

Deje las alhajas en casa: Evite usar alhajas, ya que le pedirán que se las quite antes de la prueba.

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

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

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

iStock.com/tarras79

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, aproximadamente entre el 15 y el 20 por ciento de los pacientes con cáncer de pulmón son no fumadores.

¿Cuál es la causa del cáncer de pulmón entre no fumadores? ¿Qué debe hacer un no fumador para prevenir o detectar el cáncer de pulmón? Hablamos con **Syed Shahzad Razi, M.D.**, cirujano torácico en el centro médico **Bayshore 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 fibras 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.

Los estudios han señalado una relación entre los no fumadores y los antecedentes familiares de cáncer de pulmón, lo que sugiere que la predisposición genética basada en los antecedentes familiares juega un rol importante.

"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. Razi. "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 de cáncer de pulmón, o sobre cualquier inquietud que tenga en relación con su salud".

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 las pruebas de detección del cáncer de pulmón", afirma el Dr. Razi. "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.

Syed Shahzad Razi, M.D.

Cirujano torácico

800-822-8905

Edison, Perth Amboy, Old Bridge y Holmdel

En línea

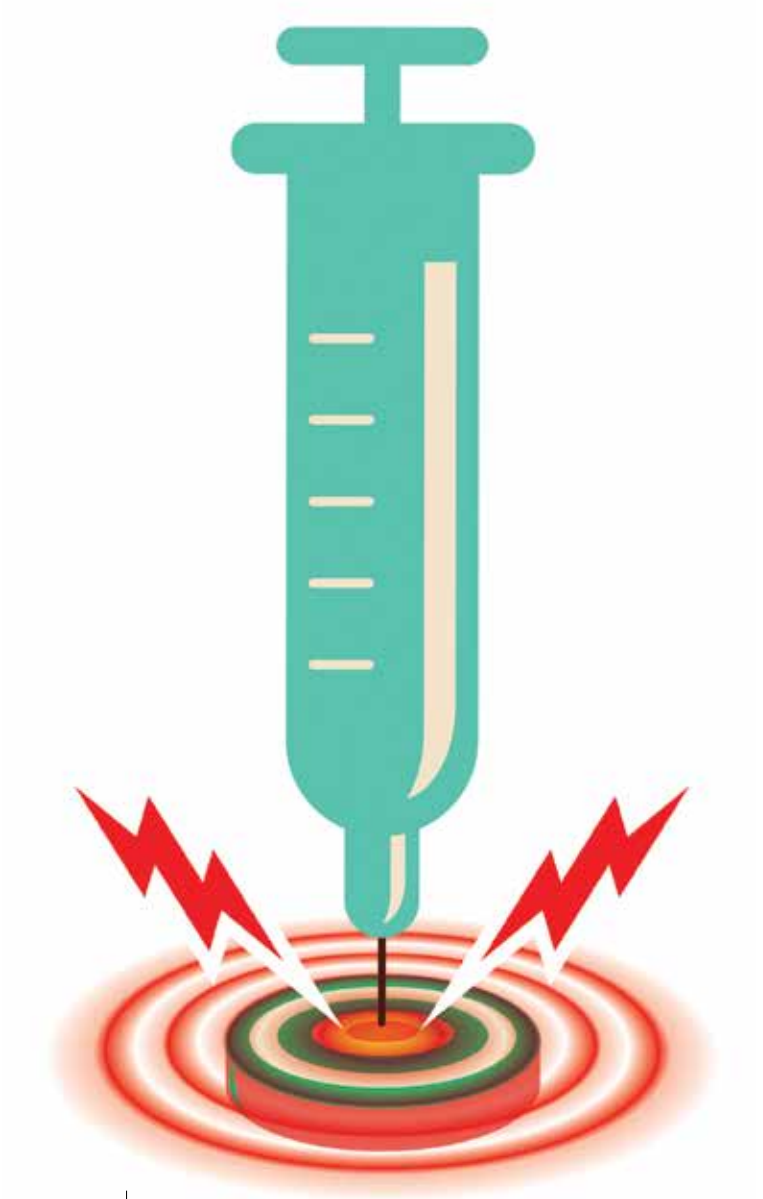
Averigüe si debería realizarse una prueba de detección del cáncer de pulmón: **HMHforU.org/LungCancerCheck**.

iStock.com/Natalia Darmoroz

ORTOPEDIA

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. ¿En qué momento debería considerar aplicarse una inyección de cortisona?

Steven Mennona, M.D., cirujano ortopédico en los centros médicos universitarios **Jersey Shore University Medical Center** y **Ocean 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 de esteroides es un medicamento antiinflamatorio que 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", explica el Dr. Mennona.

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

- Dolores articulares en hombros, rodillas, caderas, etc.
- Osteoartritis
- Artritis reumatoide
- Afecciones inflamatorias
- 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. Mennona.

Steven Mennona, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Brick, Toms River y Freehold

iStock.com/alashi/Ludmila Chernetska/Adam Smigielski/subjug/Anna Puzatykh/Marina David/rostovtsevayulia/DevMarya/fcafotodigital/RobinOlimb

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. Mennona: "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, tales como:

- 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.

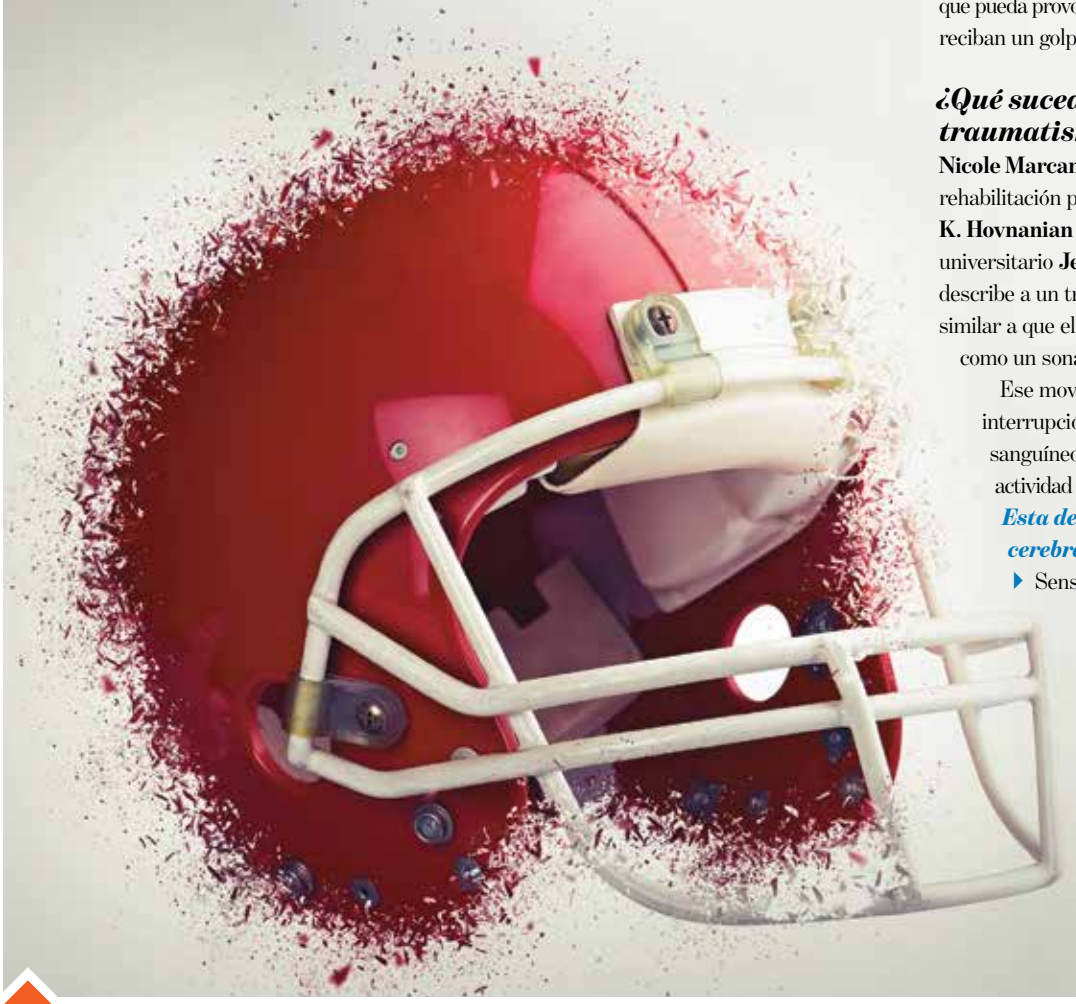
"Si bien las inyecciones de cortisona pueden no ser la mejor opción para el tratamiento de primera línea, pueden ser una opción segura y eficaz para las personas que experimentan un dolor significativo o que no pueden encontrar alivio con otros tratamientos", explica el Dr. Mennona.

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

NEUROCIENCIA

Volver a jugar luego de un traumatismo craneoencefálico

Si un deportista vuelve a jugar mientras aún se está recuperando de un traumatismo craneoencefálico, corre un mayor riesgo de sufrir una nueva lesión y una lesión cerebral más grave.



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

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

¿Qué sucede durante un traumatismo craneoencefálico?

Nicole Marcantuono, M.D., jefa de Medicina física y rehabilitación pediátrica en el hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital** en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, describe a un traumatismo craneoencefálico como algo similar a que el cerebro se sacuda dentro del cráneo como un sonajero de bebé.

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

Esta desaceleración de la actividad cerebral puede incluir:

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

Por qué volver a jugar puede ser fatal

Si un deportista vuelve a jugar mientras aún se está recuperando de un traumatismo craneoencefálico, corre un mayor riesgo.

iStock.com/Bombaert

En línea

Pida una cita con un especialista en traumatismo craneoencefálico cerca de su casa: **HMHforU.org/ConcussionDoc**.

"Mientras una persona se está recuperando de un traumatismo craneoencefálico, tiene un mayor riesgo de sufrir una nueva lesión y la posibilidad de desarrollar una lesión cerebral aún más grave. Aunque es poco frecuente, esto puede causar secuelas neurológicas duraderas [complicaciones que involucran daño al sistema nervioso central] o incluso ser fatal", dice la Dra. Marcantuono.

Además, 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 van 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.

Nicole Marcantuono, M.D.

Especialista de medicina física y rehabilitación pediátrica

800-822-8905

Neptune y Jackson

Evaluación de un traumatismo craneoencefálico

¿Cuáles son algunas de las pruebas frecuentes que se realizan para saber si tuvo 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.

Alphonsa, Thomas, D.O., fisiatra especializada en medicina de lesiones cerebrales en el instituto de rehabilitación Johnson Rehabilitation Institute en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**, informa sobre algunos signos frecuentes de un traumatismo cerebral, una lesión cerebral traumática leve se produce a causa de un impacto directo o una sacudida repentina en la cabeza.

Signos de traumatismo craneoencefálico

- Pérdida de la consciencia
- Dolor de cabeza
- Dolor de ojos o fatiga ocular
- Náuseas o vómitos
- Mareos
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Cambios en los patrones de sueño
- Cambios en el estado de ánimo, como sentirse ansioso o irritable
- Dolor o rigidez de cuello
- Desequilibrio (dejar caer cosas, chocarse con cosas)
- Visión doble o visión borrosa
- Deterioro de la percepción de la profundidad (dificultad para ver la distancia entre dos objetos)
- Dificultad para concentrarse, realizar varias tareas o recordar cosas

Alphonsa Thomas, D.O.

Fisiatra

800-822-8905

Brick

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. Thomas.

¿Qué hará su médico?

Si busca atención médica, su médico realizará una evaluación del traumatismo craneoencefálico. Estas pruebas evalúan su función cerebral después de la lesión en la cabeza. Las pruebas incluyen, entre otras, las que se mencionan a continuación:

- **Prueba de equilibrio:** Una prueba para evaluar su equilibrio, estabilidad postural y coordinación. La prueba puede incluir 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:** Evaluar su capacidad para prestar atención, concentrarse, procesar información y nombrar y recordar cosas.
- **Prueba visual:** Comprobar la capacidad de los ojos para moverse juntos, seguir objetos que se mueven hacia adelante y hacia atrás, moverse hacia adentro y procesar información visual.
- **Pruebas por imágenes del cerebro:** Pruebas adicionales, incluidas imágenes del cerebro, como una tomografía computarizada.

"Es poco probable que un traumatismo craneoencefálico leve tenga efectos a largo plazo a menos que existan problemas neurológicos subyacentes, como antecedentes de accidentes cerebrovasculares o lesiones cerebrales repetidas", explica la Dra. Thomas. "Consulte a su médico lo antes posible. 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".

NEUROCIENCIA

Estimuladores para el cerebro

Si quiere mejorar su memoria, incorpore estos alimentos en su dieta.

Los alimentos que consume pueden hacer mucho más que satisfacer el hambre. Si quiere mejorar su memoria, coma cosas que sean buenas para su cerebro.

"Considere a los alimentos como el combustible que ayuda a que su cerebro y su cuerpo funcionen", dice **Casey Parker**, jefe de nutrición clínica en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**. "Si elige opciones saludables, ayudará a que su cerebro esté en su mejor momento".

En línea

Encuentre una demostración de cocina saludable u otro evento de nutrición cerca de su casa en **HMHforU.org/Events**.

Los mejores alimentos para mejorar la memoria

Para ayudar a retener o mejorar su memoria, agregue estos alimentos básicos a su dieta:

Bayas, que son ricas en antioxidantes, incluidos los flavonoides, los pigmentos que les dan color. Estas coloridas sustancias pueden ayudar a proteger el cerebro contra la pérdida de memoria relacionada con la edad. Disfrute de los arándanos, las moras, las frambuesas y las fresas siempre que estén disponibles.

Pescados grasos, como el salmón y el atún, que son ricos en ácidos grasos omega-3. Las investigaciones han demostrado que aumentan el flujo sanguíneo al cerebro, mejorando la función cognitiva.

Cereales integrales, como la quinoa, el arroz integral y la avena, que contienen carbohidratos complejos. Los carbohidratos complejos liberan glucosa más lentamente, lo que proporciona al cerebro una fuente de energía constante. La fibra también mantiene nuestro tracto digestivo sano y un entorno equilibrado para controlar el microbioma intestinal.

Huevos, que contienen vitamina B y el nutriente colina. Las vitaminas B pueden prevenir el deterioro cognitivo y la colina está relacionada con la mejora de la memoria.

Aguacates, que contienen grasas monoinsaturadas saludables. Estas grasas ayudan a reducir el riesgo de hipertensión, que se relaciona con el deterioro cognitivo.

Frutos secos, especialmente nueces, que contienen grasas saludables, incluidos los ácidos grasos omega-3. El consumo de frutos secos se asoció con una función cerebral saludable en los adultos mayores.

Bebidas con cafeína, que lo ayudan a mantenerse alerta y concentrado. Algunas investigaciones sugieren que el consumo de cafeína puede ayudar al cerebro a procesar más información. Opte por café o té, pero evite los refrescos con azúcar agregada que se compran en las tiendas.

Semillas de girasol o sésamo, que contienen omega-3 y vitamina E, un antioxidante saludable para el cerebro. Algunas semillas contienen tirosina, un antioxidante relacionado con la agudeza mental.

Verduras de hojas verdes, ricas en antioxidantes que combaten el deterioro cognitivo. Estos alimentos básicos para las ensaladas contienen vitamina E, ácido fólico y vitamina K, que promueven la memoria.

Chocolate negro, que contiene más cacao que el chocolate con leche. El cacao es rico en antioxidantes que estimulan el flujo sanguíneo en el cerebro.

Aceite de oliva, que contiene grasas monoinsaturadas saludables y antioxidantes. Las investigaciones han demostrado que el aceite de oliva ayuda a reducir la inflamación cerebral y protege la memoria.

iStock.com/alashi/Liudmila Chernetska/Adam Smigielski/Marina David/DevMarya/fcafotodigital/RobinOlimb/fcafotodigital/Marina_Di/Arina_Bogachyova/PeopleImages/4nadia

RCP 101

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

Matthew Schoenfeld, M.D.

Cardiólogo intervencionista

800-822-8905

Neptune y Toms River

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 **Matthew Schoenfeld, M.D.**, cardiólogo intervencionista en el centro médico universitario **Jersey Shore 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

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. 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, compruebe el entorno para ver si es seguro para la persona y para usted.
2. ***Compruebe la capacidad de respuesta:*** Si la persona no responde, compruebe que esté respirando. Intente despertar a la persona dándole golpecitos en el hombro y preguntándole en voz alta si se encuentra bien.
3. ***Llame al 911:*** Si la persona no responde y tiene dificultad para respirar o no respira, llame al 911 de inmediato.
4. ***Coloque a la persona en posición:*** Coloque a la persona boca arriba sobre una superficie firme y plana.
5. ***Aplique compresiones torácicas:*** Coloque la base de la palma de una mano en el centro del pecho de la persona y la otra encima. Presione con fuerza y rápido a 100 a 120 compresiones por minuto. "Intente hacer compresiones al ritmo de una canción como 'Stayin' Alive', 'Walk the Line' o 'Hips Don't Lie'", explica el Dr. Schoenfeld.

"Con suerte, nunca se encontrará en una situación en la que deba practicar RCP, pero saber cómo hacerlo puede salvar vidas", dice el Dr. Schoenfeld. "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 RPC, hay muchas clases disponibles. Encuentre una cerca de su casa en **HMHforU.org/Events**.

iStock.com/Visual Generation

SALUD DEL CORAZÓN

Ataque silencioso

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

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

"Los infartos más típicos vienen con una serie de síntomas bien conocidos y, a veces, dramáticos", dice **Arthur Okere, M.D.**, cardiólogo intervencionista en el centro médico universitario **Ocean 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. Okere. "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? Programe un examen de control cardíaco cerca de su casa.

Factores de riesgo de un infarto silencioso

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

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

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

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. Okere. "Si su padre o hermano sufren un infarto, su riesgo aumenta".

Cómo saber si ha tenido un infarto silencioso

Solo una prueba diagnóstica, 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. Okere.

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.

Arthur Okere, M.D.

Cardiólogo intervencionista

800-822-8905

Neptune, Freehold y Brick

iStock.com/Turac Novruzova

Directo al Corazón

Dan Reiss estaba paseando a su perro, Jake, cuando sufrió un infarto. Hoy, disfruta nuevamente de los paseos.

Deepak Singh, M.D.
Cirujano cardiotorácico
800-822-8905
Neptune

Después de sufrir un infarto "hacedor de viudas", Dan Reiss debió recorrer una travesía médica que requirió seis procedimientos.

En mayo de 2022, Dan Reiss se encontraba disfrutando de un paseo con su perro, Jake, cerca de su casa en Colts Neck, Nueva Jersey, cuando escuchó una voz femenina irreconocible en su cabeza que le decía claramente: "Estás teniendo un infarto".

Extremadamente confundido, Dan, que en ese momento tenía 68 años, vio una estación de policía en construcción y un local de obra cerca y subió las escaleras para golpear una ventana. Alguien abrió la puerta, y cuando Dan atinó a pedirle un vaso de agua, cayó de espaldas. Su corazón se detuvo debido a un severo infarto "hacedor de viudas", llamado así porque es raro que las personas que lo sufren sobrevivan.

La policía utilizó un desfibrilador externo automático (DEA) para aplicar descargas eléctricas al corazón tres veces antes de restablecer un ritmo efectivo. Luego, fue transportado en ambulancia al centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** en shock cardiogénico. Su corazón no podía bombear suficiente sangre y oxígeno al cerebro y otros órganos vitales, lo que se considera una emergencia potencialmente mortal.

Así comenzó la desafiante travesía médica de Dan con la insuficiencia cardíaca que requirió seis procedimientos.

Dispositivos de vanguardia que salvan vidas

En primer lugar, en el laboratorio de cateterismo cardíaco del hospital le colocaron un balón de contrapulsación intraaórtico. El equipo cardíaco utilizó el dispositivo para apoyar la circulación de Dan mientras abrían la arteria bloqueada con un catéter. A Dan también le colocaron un stent coronario, que es un pequeño tubo de malla de metal que sirve para mantener los conductos abiertos, como arterias débiles o estrechas. Sin embargo, la salud de Dan continuaba deteriorándose porque la sangre no podía circular libremente por esa arteria.

Luego, los cardiólogos intervencionistas implantaron una bomba cardíaca Impella CP a través de la ingle derecha de Dan. El soporte circulatorio mecánico trata el shock cardiogénico y se considera una medida temporal que requiere que el paciente permanezca acostado todo el tiempo.

Dan se recuperó por un breve tiempo, suficiente para que le quitaran la primera Impella CP. Sin embargo, Dan entró en crisis, lo que requirió la implantación de un segundo dispositivo, esta vez en la ingle izquierda. "Dan demostró que no podía mantenerse estable sin la asistencia de un dispositivo y padecía una falla multiorgánica que también requería un respirador", explica el cirujano cardiotorácico **Deepak Singh, M.D.**

El equipo necesitaba una estrategia a largo plazo, y decidieron que sería una bomba Impella de 5.5 litros. El Dr. Singh la colocó debajo de la clavícula derecha de Dan para conectarla con la arteria axilar, la arteria principal del miembro superior.

El 'puente' hacia un trasplante de corazón

Después de pasar 33 días en la unidad de cuidados intensivos, Dan todavía necesitaba un dispositivo más que actuara como "puente" hacia un trasplante de corazón. El Dr. Singh optó por un dispositivo de asistencia ventricular izquierda (DAVI) duradero, que se coloca a través del esternón durante una cirugía.

En solo tres semanas, Dan podía dar 1,000 pasos con ayuda y, en cuatro semanas, pudo volver a caminar solo. "El tiempo que pasó con el DAVI permitió que sus órganos se recuperaran por completo y pudiera ingresar a la lista para recibir un trasplante", explica el Dr. Singh.

El 7 de mayo de 2023, Dan recibió su nuevo corazón. Al día siguiente a la cirugía, el nuevo corazón latía con éxito, Dan respiraba por sí solo e incluso hablaba un poco.

Dan no recuerda mucho de lo que sucedió luego de caer al suelo esa tarde, pero hoy espera poder disfrutar de muchos paseos más con Jake.

PEDIATRÍA

En el camino correcto

Marcel, que ahora tiene 2 años, corre como loco por su casa, con una cicatriz tan pequeña que sus madres no pueden creer que alguna vez haya tenido una cirugía de cráneo.

Cabeza bien protegida

Descubra por qué a un bebé se le puede recetar terapia de casco corrector y cómo funciona este tratamiento.

No todas las cabezas de los bebés tienen la misma forma. Sin embargo, a medida que los bebés crecen, una cabeza deforme podría ser un signo de una afección que requiere terapia de casco corrector.

Hablamos con **Lawrence Daniels, M.D.**, un neurocirujano pediátrico en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, acerca de cómo la terapia de casco corrector, también conocida como ortesis craneal, puede ayudar.

¿En qué situaciones se necesita la terapia de casco corrector?
A un bebé se le puede recetar terapia de casco corrector para tratar una serie de afecciones, que incluyen:

Síndrome de cabeza plana: Es posible que se requiera terapia de casco corrector para resolver dos tipos de síndrome de cabeza plana: plagiocefalia posicional (aplanamiento parcial de un lado de la cabeza) y braquicefalia posicional (aplanamiento de la parte posterior de la cabeza). "Estas afecciones suelen representar un desarrollo normal y rara vez requieren terapia de casco corrector", explica el Dr. Daniels. "Sin embargo, cuando la deformidad es extrema y grave, o cuando los bebés tienen otras afecciones médicas que les impiden reposicionarse por sí solos, es posible que se requiera la terapia de casco corrector".

El síndrome de cabeza plana puede ser causado por:

- Dormir boca arriba
- Posición del bebé en el útero
- Nacimiento prematuro
- Tortícolis (tensión de los músculos del cuello)

Craneosinostosis: La craneosinostosis es una afección genética poco frecuente en la que los huesos del cráneo de un bebé se unen demasiado pronto. Si no se corrige, esa anomalía puede limitar el crecimiento del cerebro y provocar discapacidades intelectuales. Cuando se necesitan dos cirugías

Luego una cirugía exitosa para la craneosinostosis, los cirujanos del hospital de niños K. Hovnanian Children's Hospital reconstruyeron de manera experta el cráneo (y el futuro) del bebé Marcel.

Es comprensible que Margaret Lacy y Verdell Wright se sintieran aterrorizadas al saber que su bebé, Marcel, necesitaría una cirugía compleja en la que le deberían romper el cráneo y volverlo a armar para que su cerebro pudiera crecer normalmente. Pero la pareja de Runnemede, Nueva Jersey, halló la seguridad y experiencia incomparable en el hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital**, donde los médicos pudieron realizar el procedimiento en un solo paso, lo que permitió que su fuerte niño se desarrollara de forma normal.

Marcel nació en abril de 2021 con craneosinostosis, una condición genética que hace que los huesos del cráneo se unan demasiado pronto. La anomalía puede limitar el crecimiento del cerebro y provocar discapacidades intelectuales. El subtipo inusual de Marcel, llamado sinostosis metópica, hacía que su frente pareciera puntiaguda y sus ojos rasgados.

Antes de acudir al hospital de niños, Margaret y Verdell se sintieron desanimadas por los especialistas de otros hospitales, quienes les dijeron que Marcel necesitaría dos cirugías separadas para reparar su defecto en el cráneo y que necesitaría usar un casco las 24 horas del día, los 7 días de la semana durante el intervalo de seis meses entre las cirugías. "No nos parecía lo correcto", recuerda Margaret. "Con una cirugía tan importante como esa, queríamos recibir varias opiniones y necesitábamos que alguien nos explicara con detalle qué es lo que realmente estaba mal".

Comodidad y educación

Las madres encontraron a la persona correcta en **Lawrence Daniels, M.D.**, jefe de la división de neurocirugía pediátrica y director de la Clínica Craneofacial del hospital de niños. Su enfoque para el tratamiento de la craneosinostosis implica informar a los padres con múltiples conversaciones detalladas y videos que explican el diagnóstico y la cirugía. El Dr. Daniels incluso conectó a Margaret y Verdell con otras familias cuyos hijos se sometieron al mismo procedimiento.

"El objetivo de mi primer encuentro con las familias no es convencerlas o persuadirlas sobre un tratamiento u otro. El objetivo es informar, educar y consolar", dice el Dr. Daniels.

Las madres de Marcel estaban emocionadas al saber que el Dr. Daniels y sus colegas podían realizar la cirugía en una sola sesión en lugar de dos. El procedimiento de un solo paso, que básicamente abrió el cráneo de Marcel y lo volvió a armar como si fuera un rompecabezas, también "logra inmediatamente el objetivo que deseamos, permitiendo sin demoras el espacio necesario para que el cerebro siga creciendo", explica el Dr. Daniels. "Podemos realizar una cirugía más agresiva y exhaustiva con el mismo riesgo o, en muchos casos, con menos riesgo que otros cirujanos que realizan una operación de dos pasos".

Camino hacia la recuperación

La cirugía de Marcel se realizó en octubre de 2021, cuando tenía 7 meses. Margaret y Verdell hallaron tranquilidad gracias a su relación con el Dr. Daniels y su equipo, quienes también se encargaron de garantizarles todas las comodidades, incluido el alojamiento en una Casa Ronald McDonald local. Como era de esperar, el bebé no podía abrir los ojos inmediatamente después de la cirugía debido a la gran hinchazón, pero podía escuchar y responder a las voces de sus madres, lo cual fue un tremendo alivio y consuelo para la familia.

A los pocos días, Marcel fue dado de alta y regresó a casa, donde rápidamente retomó sus andanzas. "Teníamos miedo de que se golpeara la cabeza o se cayera, pero a Marcel no le importaba", recuerda Margaret. "Igual se abalanzaba sobre sus juguetes. Después de dos días en casa, supimos que iba a estar bien".

Marcel, que ahora tiene 2 años, corre como loco por su casa, con una cicatriz tan pequeña que sus madres no pueden creer que alguna vez haya tenido una cirugía de cráneo. El seguimiento regular con el Dr. Daniels indica que se está recuperando y desarrollando normalmente. Marcel está aprendiendo el alfabeto y a contar.

"Es un pequeñín muy fuerte", dice el Dr. Daniels. "Tiene agallas. La reconstrucción que realizamos fue lo suficientemente duradera como para que no sea necesario un tratamiento distinto del que recibía antes de la cirugía. Ésa es la única razón por la que hicimos esto".

separadas para tratar la craneosinostosis (como es el caso en muchos hospitales), se debe utilizar un casco durante el tiempo entre las dos cirugías.

"En Hackensack Meridian Children's Health, estamos realizando con éxito la cirugía de craneosinostosis en un solo procedimiento", afirma el Dr. Daniels. "Esto no sólo evita la terapia de casco corrector las 24 horas del día, los 7 días de la semana para estos niños, sino que también disminuye los riesgos asociados con someterse a múltiples cirugías".

¿Cómo funciona la terapia de casco corrector?

Los cascos están fabricados con una capa exterior dura y un recubrimiento interior de espuma. "Están hechos a medida para inhibir el crecimiento en áreas prominentes y permitir el crecimiento en áreas planas", explica el Dr. Daniels. "Se realizan ajustes con frecuencia a medida que crece la cabeza del bebé".

Los cascos se deben usar aproximadamente 23 horas al día, y solo se deben quitar para la hora del baño, pero deben permanecer puestos para todas las demás actividades, como dormir, jugar y comer. "La duración de la terapia de casco corrector depende de cada niño, teniendo en cuenta su edad y la gravedad de su afección", explica el Dr. Daniels. "La terapia debe comenzar alrededor de los 4 a 6 meses y generalmente es ineficaz después del año de edad, ya que para entonces el cráneo comienza a fusionarse".

Cuando se requiere otro tratamiento

En la mayoría de los casos de plagiocefalia y braquicefalia, las afecciones no afectan el desarrollo o crecimiento del cerebro. La mayoría de los casos mejoran a medida que el niño crece y pasa más tiempo de pie y sentado.

"Pero si la cabeza plana de un bebé es causada por la rigidez de los músculos del cuello, eso puede retardar el desarrollo temprano", explica el Dr. Daniels. "Si su médico recomienda ejercicios de fisioterapia, es importante seguir las indicaciones".

La craneosinostosis, por otro lado, probablemente requiera una cirugía para aliviar la presión en el cráneo y permitir que el cerebro crezca normalmente. "La cirugía puede reducir el riesgo de complicaciones como retrasos en el desarrollo, convulsiones e incluso ceguera", dice el Dr. Daniels. "No es una afección en la que se pueda adoptar una postura de 'esperar y ver qué pasa'".

Lawrence Daniels, M.D.

Neurocirujano pediátrico

800-822-8905

Cedar Knolls

En línea

Para hacer una cita con un pediatra cerca de su casa, visite **HMHforU.org/Pediatrician**.

PÉRDIDA DE PESO

La verdad sobre la criolipólisis

¿La criolipólisis es un tratamiento seguro y eficaz para bajar de peso, o simplemente es demasiado bueno para ser verdad?

Karl Strom, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Holmdel, Manahawkin y Glen Ridge

Realice nuestra evaluación de riesgos para la salud para saber si es candidato para una cirugía para perder peso.

En los últimos años, la criolipólisis se convirtió en un procedimiento cosmético popular para eliminar la grasa corporal. Pero, ¿este tratamiento es seguro y eficaz o simplemente es demasiado bueno para ser verdad? Nuestro experto, **Karl Strom, M.D.**, director médico de Bariatría en los centros médicos **Bayshore Medical Center** y **Southern Ocean Medical Center**, explica todo lo que debe saber sobre la criolipólisis.

¿Qué es la criolipólisis?

"La criolipólisis, o congelación de grasa, es un procedimiento no invasivo en el que las células grasas se congelan y luego mueren", explica el Dr. Strom.

El procedimiento, que dura entre 30 y 50 minutos, no requiere anestesia ni medicamentos y está destinado a áreas específicas de adiposidad rebelde, como:

- Debajo del mentón
- Brazos
- Muslos
- Abdomen
- Flancos
- Espalda
- Debajo de las nalgas

¿Qué resultados puedo esperar con la criolipólisis?

Dado que el procedimiento mata a las células grasas en lugar de eliminarlas, pueden pasar varias semanas hasta que las células se descompongan por completo y usted pueda ver los resultados. Dependiendo del tamaño del área objetivo, es posible que necesite varias sesiones.

La criolipólisis puede reducir la grasa en un área específica entre un 20 y un 80 por ciento. "Los resultados durarán entre seis y nueve años", afirma el Dr. Strom. Sin embargo, este procedimiento no impide que se formen nuevas células grasas, por lo que los resultados no son necesariamente permanentes. En teoría, podrían durar más con una dieta adecuada y ejercicio.

¿Es segura la criolipólisis?

La criolipólisis es un procedimiento aprobado por la FDA y se considera seguro. El Dr. Strom dice que puede haber algunos efectos secundarios temporales debido al tratamiento, tales como:

- Hinchazón
- Sensibilidad de la piel
- Hematomas
- Decoloración de la piel
- Dolor localizado

Este procedimiento no tiene un período de recuperación. Puede retomar de inmediato su vida y sus actividades diarias.

¿Quién debería considerar la criolipólisis?

Este procedimiento está destinado a personas que buscan perder entre 5 y 10 libras en un área objetivo rebelde. Esto no es una solución para bajar de peso.

"Esta no es una buena opción para alguien que tiene que perder mucho peso y necesita ayuda con el ejercicio y la modificación de sus hábitos alimentarios", explica el Dr. Strom.

La criolipólisis no está destinada a personas que necesitan perder una cantidad significativa de peso porque, en última instancia, se trata de un procedimiento cosmético que no aborda problemas sistémicos ni incita la modificación del comportamiento que se requiere para una pérdida de peso verdadera y sostenible, afirma el Dr. Strom.

La criolipólisis puede ser una solución rápida y eficaz para pequeñas áreas problemáticas que requieren un poco de tonificación, pero los resultados no serán permanentes sin una modificación del comportamiento. Además, dado que se trata de un procedimiento opcional, el seguro no lo cubrirá.

La relación entre la pérdida de peso y la fertilidad

Aprenda de qué forma la obesidad puede afectar la fertilidad y el embarazo, y en qué casos la cirugía bariátrica puede ayudar.

Para muchas personas que esperan quedar embarazadas, la obesidad o el sobrepeso pueden obstaculizar esa meta. "La obesidad se ha relacionado con los problemas de fertilidad", afirma **Seth Kipnis, M.D.**, director médico de Cirugía Bariátrica y Robótica en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. "También puede aumentar las posibilidades de que una mujer embarazada desarrolle afecciones como diabetes gestacional. Para aquellos que no pueden perder peso sólo con dieta y ejercicio, la cirugía bariátrica puede brindarles una solución".

De qué forma la obesidad afecta la fertilidad y el embarazo

Stephanie Scianni, D.O., obstetra/ginecóloga en Jersey Shore, dice que la obesidad se ha relacionado con varios problemas de fertilidad, haciendo que concebir sea difícil para algunas personas:

- ***Ovulación irregular:*** Una mujer necesita un ciclo menstrual regular para ovular y liberar óvulos para la fertilización. El exceso de peso puede provocar desequilibrios hormonales que pueden afectar los ciclos de ovulación.
- ***Anovulación:*** La obesidad también aumenta el riesgo de anovulación, que ocurre cuando los ovarios no liberan óvulos.
- ***Síndrome de ovario poliquístico (SOP):*** La obesidad puede aumentar el riesgo de desarrollar síndrome de ovario poliquístico, un trastorno hormonal que afecta a los ovarios y puede provocar infertilidad.

Las mujeres con sobrepeso u obesidad también enfrentan mayores riesgos durante el embarazo. Los riesgos incluyen:

- Diabetes gestacional
- Parto prematuro por macrosomía (bebé de gran tamaño)
- Preeclampsia (presión arterial alta durante el embarazo)
- Parto por cesárea
- Aborto espontáneo

Seth Kipnis, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Neptune

Stephanie Scianni, D.O.

Obstetra/Ginecóloga

800-822-8905

Eatontown, Jackson y Freehold

"Todos estos factores pueden poner tanto a la madre como al bebé en un mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo", afirma la Dra. Scianni.

La cirugía para perder peso como solución

"Al ayudar a las mujeres a perder el exceso de peso, la cirugía bariátrica puede ayudar a tratar los problemas que estén provocando la infertilidad, y disminuir algunos de los mayores riesgos durante el embarazo", explica el Dr. Kipnis.

El primer paso es hablar con un especialista para ver si la cirugía bariátrica es adecuada para usted. Hay muchos factores que determinan si usted es candidato para la cirugía. La cirugía para perder de peso podría ser una buena opción si usted:

- Tiene un índice de masa corporal (IMC) de 40 o más
- Tiene un IMC de 35 o más, además de una afección médica grave como colesterol alto, presión arterial alta, apnea del sueño, diabetes tipo 2, artritis o SOP.
- Tuvo intentos fallidos para controlar su peso utilizando otros métodos.
- No puede realizar las actividades diarias de rutina.

El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda que las mujeres esperen entre 18 y 24 meses después de la cirugía para bajar de peso para quedar embarazadas. Esto le da tiempo al cuerpo para adaptarse a los cambios y permite que la mujer esté lo más saludable posible para tener un embarazo exitoso.

"Se demostró que la cirugía para perder peso es el tratamiento más eficaz y duradero para la obesidad mórbida, pero no es la 'salida fácil'", dice el Dr. Kipnis. "La cirugía no es una cura para la obesidad, sino más bien una herramienta para ayudar a los pacientes a lograr una pérdida de peso significativa y a largo plazo. Los pacientes deben comprometerse a comer sano y hacer ejercicio para perder peso".

iStock.com/Tyas drawing/

SALUD CONDUCTUAL

Sistema de apoyo

Nuestro especialista en adicciones ofrece seis 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 **Aakash Shah, M.D.**, jefe de Medicina de adicciones en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

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

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

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

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 el Dr. Shah. Los desencadenantes frecuentes pueden incluir:

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

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

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

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

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

Si cree que su pareja está teniendo una recaída, evite las acusaciones. En lugar de ello, acérquese 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. En esos momentos, exprese su preocupación de manera amorosa y con calma", recomienda el Dr. Shah.

Cuando su ser querido se resiste a estar sobrio

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

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

Aakash Shah, M.D.

Médico de medicina de emergencia y especialista en adicciones

800-822-8905

Neptune

En línea

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

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**.

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 las pruebas 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.

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

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".

Harriet Borofsky, M.D.
Especialista en imágenes mamarias
800-822-8905
Red Bank y Holmdel

Gail Starr, M.D., MSEd
Radióloga de diagnóstico
800-822-8905
Hackensack

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

Para obtener la lista completa o para registrarse, visite HMHforU.org/Events 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

Bayshore Medical Center
727 North Beers St.
Holmdel

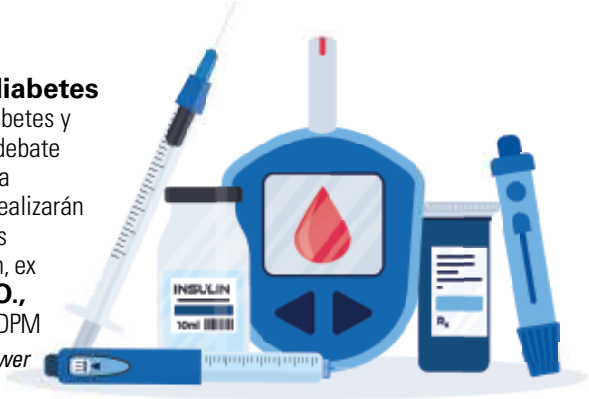
Carrier Clinic y Blake Recovery Center
252 County Rd. 601
Belle Mead

Eventos especiales

Mes de concientización sobre la diabetes

Únase a nuestros expertos en control de la diabetes y nutrición durante una jornada de educación y debate sobre los factores de riesgo y cómo controlar la diabetes para reducir las complicaciones. Se realizarán pruebas de detección y se ofrecerán refrigerios light. Conozca al invitado especial Ottis Anderson, ex NY Giant. **Oradores: Jennifer Cheng, D.O., Soemiwati Holland, M.D., y** Kate Florio, DPM

10 de noviembre, de 8:30 a. m. al mediodía, HOPE Tower at Jersey Shore, 10th fl., 19 Davis Ave., Neptune



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

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

Camine junto a un experto: La importancia del ejercicio

Únase a nuestros expertos en rehabilitación para una breve charla sobre la importancia de mover el cuerpo, luego dé un paseo por la rambla durante una sesión de preguntas y respuestas mientras hacemos ejercicio.

12 de noviembre, de 10 a. m. al mediodía, Bradley Beach Boardwalk (nos encontramos en el Gazebo), 5th Ave. & Ocean Ave., Bradley Beach

Salud conductual

Manejo del estrés

Aprenda habilidades de afrontamiento efectivas y técnicas de relajación que puede aplicar para reducir el estrés.

8 de noviembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual, orador: Amrita Solanky, M.D.

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

- **Liberar el estrés y la ansiedad** *10 de enero, de 5 a 6 p. m., Red Bank YMCA, 166 Maple Ave.*

Atención oncológica

Todo sobre los fibromas

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

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

- **¿Debería realizarme una prueba de detección del cáncer de pulmón?** *8 de noviembre, de 10 a 11 a. m., evento virtual*
- **Dejar de fumar con hipnosis** *8 de noviembre y 10 de enero, de 7 a 8 p. m., evento virtual*
- **Una nueva oportunidad para dejar de fumar** *Programa de cuatro sesiones: 13, 15, 22 y 29 de noviembre, y 9, 11, 16 y 18 de enero; de 6 a 7 p. m.; Ocean East Wing Conf. Center*

iStock.com/Andrii Tokarchuk/SeventyFour/svetolk/DrAfter123/Nadiia Lapshynska

Jersey Shore University Medical Center y K. Hovnanian Children's Hospital 1945 Route 33 Neptune	JFK University Medical Center 65 James St. Edison	Ocean University Medical Center 425 Jack Martin Blvd., Brick	Old Bridge Medical Center 1 Hospital Plaza Old Bridge	Raritan Bay Medical Center 530 New Brunswick Ave. Perth Amboy	Riverview Medical Center 1 Riverview Plaza Red Bank	Southern Ocean Medical Center 1140 Route 72 West Manahawkin

UBICACIONES DE HOSPITALES

Salud del corazón

Todo sobre su corazón Aprenda cómo las enfermedades cardíacas afectan a las mujeres de manera diferente que a los hombres, incluidos los factores de riesgo, los signos, los síntomas, las opciones de tratamiento y la prevención.

10 de octubre, de 10 a 11 a. m., Stafford Library, 129 North Main St., Manahawkin

- **Vivir con insuficiencia cardíaca** *1 de noviembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual*
- **AngioScreen** *Tarifa especial: $49.95, se requiere inscripción. Llame para conocer las fechas, horas y ubicaciones.*

Neurociencia

Novedades sobre la enfermedad de Parkinson Únase a Alphonsa Thomas, D.O., y conozca lo último en diagnóstico, opciones de tratamiento, habilidades de afrontamiento y rehabilitación.

14 de noviembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

- **Pérdida de memoria vs. enfermedad de Alzheimer** *Habrá exámenes de memoria disponibles, 7 de diciembre, de 11 a. m. al mediodía, Community Outreach Conference Center, 1686 Route 88, Brick*
- **Accidente cerebrovascular: ¿estoy en riesgo?** *12 de diciembre, de 2:30 a 3:30 p. m., Stafford Library, 129 N. Main St., Manahawkin*

Diabetes

Tome el control de su salud: Diabetes Este programa de seis semanas basado en evidencia desarrollado por la Universidad de Stanford le enseñará formas de controlar la diabetes y vivir de la mejor manera posible. Durante el programa se ofrecerán clases de ejercicio GRATUITAS en asociación con la YMCA.

Comienza el 18 de enero, de 10 a. m. al mediodía, Freehold Family YMCA, 470 East Freehold Rd.

- **Prediabetes** *21 de noviembre, de 2 a 3 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave., Lavallette*

iStock.com/Paffy69/Schatzif/ThitareeSarmkasat

Bienestar general

Exámenes de salud gratuitos Contrólese la presión arterial, el colesterol, el azúcar en sangre y el riesgo de accidente cerebrovascular. Sin ayuno, resultados inmediatos.

11 de noviembre, de 9 a 11 a. m., Red Bank YMCA, 166 Maple Ave.

5 de diciembre, de 8:30 a 10:30 a. m., Freehold Family YMCA, 470 East Freehold Rd.

- **Entrenamiento de fuerza** *19 de octubre, de 2 a 3 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave., Lavallette*
- **Vivir con artritis** *14 de noviembre, de 1 a 2 p. m., Stafford Library, 129 N. Main St., Manahawkin*
- **Sepsis: Todo lo que necesita saber** *15 de noviembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual*
- **Alimentación saludable durante las fiestas** *16 de noviembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual*
- **La osteoporosis y el ejercicio** *11 de enero, del mediodía a la 1 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave., Lavallette*
- **Cirugía para perder peso** *Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Encuentre un seminario cerca de su casa en* **HMHforU.org/WeightLoss**.
- **Grupos de Apoyo** *Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en* **HMHforU.org/SupportGroups**.

Pediatría

Charlas para padres, madres o tutores

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

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

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

Pequeña, pero poderosa

La madre de Maddie Troeller la llama un "alma vieja" que muestra bondad y compasión en todo lo que hace.

Maddie Troeller, de cuatro años, demuestra compasión y generosidad al recaudar dinero para el Centro ELA en el centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center.

Cuando Maddie Troeller, de 4 años, se enteró de que participaría en un evento "Hop-A-Thon" para recaudar fondos en su jardín de infantes, la Academia Home Away from Home en Aberdeen Township, Nueva Jersey, ella no dudó en participar. Le dijeron que lo recaudado sería para beneficio del Centro ELA en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

El 19 de mayo de 2023, su madre, Lindsay Rubin-Troeller, le puso a Maddie su camiseta deportiva favorita, ya que el tema era "Dejar fuera a la ELA" en honor a la fallecida superestrella del béisbol Lou Gehrig. La esclerosis lateral amiotrófica (ELA), también conocida como enfermedad de Lou Gehrig, es una afección neurológica progresiva y poco frecuente que afecta a las células nerviosas de la médula espinal y el cerebro y provoca debilidad muscular.

"Los estudiantes saltan y bailan durante media hora al ritmo de la música, y con cada salto se gana un dólar para la causa", cuenta Carmine Visone, fundador y dueño de la academia desde hace 30 años. "Hacemos muchas obras de caridad y nuestro plan de estudios enseña a los niños que dar es mejor que recibir".

Este último Hop-A Thon recaudó $2,000 para apoyar la atención de los pacientes con ELA, pero alguien quería aumentar esa cifra.

Maddie sabía que su madre ya había donado para el evento, pero antes de ir al jardín, sacó $2 de su alcancía, y luego regresó para agarrar otro dólar más para asegurarse de estar personalmente donando lo suficiente.

"Realmente ella es un alma vieja. Es muy dulce, compasiva y buena con su hermana menor", dice Lindsay. "Me dijo que necesitaba dinero para ayudar a las personas que no pueden moverse bien".

Carmine añade: "Maddie tiene un corazón de oro y está muy entusiasmada y atenta. Ver a una niña que entiende lo que estaba haciendo con su donación es bastante increíble".

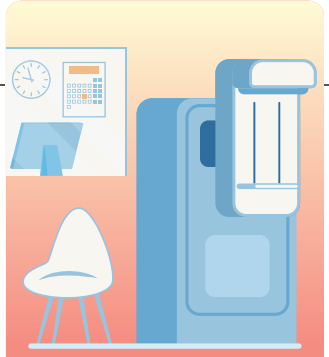
Paul Huegel, vicepresidente de desarrollo, Región Sur, para la fundación Hackensack Meridian *Health* Foundation cree que ninguna donación es demasiado pequeña, así como tampoco lo es ningún donante.

"Incluso a su corta edad, el apoyo de Maddie a nuestro Centro ELA es un ejemplo del espíritu de ayudar desinteresadamente a otras personas", dice. "También estamos agradecidos por el apoyo de sus compañeros de clase y sus familias, y estamos orgullosos de que el nuestro sea uno de los dos únicos Centros de Tratamiento de Excelencia Certificados en Nueva Jersey. Recibió esa designación por la Oficina Nacional de la Asociación de ELA y Greater Philadelphia Chapter".

Toda donación ayuda. Para obtener más información, comuníquese con la fundación Hackensack Meridian *Health* Foundation por correo a engiving@hmhn.org o llamando al 848-308-5000.

Experto en detección

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



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

40 %

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.

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.

iStock.com/Tera Vector/-VICTOR-/Burhan Adiatma/Halyna Shnitser/ Rudzhan Nagiev

Hackensack Meridian *Health*

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

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

HMH-062_S

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**.

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**.

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:

★ Un centro de rehabilitación integral para pacientes hospitalizados agudos en Riverview Medical Center

Para obtener una lista completa de nuestros hospitales, servicios y ubicaciones, visite **HMHforU.org/Locations**.

Hackensack Meridian *Health*

SEGUIMOS MEJORANDO

iStock.com/smartboy10/Ivan Leonov