

HEALTH **U**

Transformación de la atención cardíaca

Nuevos avances ofrecen más opciones
de tratamiento y una recuperación más rápida *Página 22*



Hackensack
Meridian *Health*

**CÓMO MEDIR LA
PRESIÓN ARTERIAL
CON PRECISIÓN
EN CASA**

Página 14

**CONSEJOS PARA PREPARARSE CON
ÉXITO PARA LA COLONOSCOPIA**

Página 16

**5 CONSEJOS PARA CONTROLAR
EL DOLOR CRÓNICO**

Página 18



Contenido

Invierno 2025



22

Innovación *Mejora de la atención médica donde más importa*

Transformación de la atención cardíaca

Avances en la atención cardíaca ofrecen más opciones de tratamiento y una recuperación más rápida.

HEALTH
U

INFORMACIÓN
EXCLUSIVA EN
LÍNEA



¿Sus sartenes lo están enfermado? Obtenga más información sobre la "gripe del teflón" en HMHforU.org/TeflonFlu.



¿Es la gripe, COVID-19 o alergias? Conozca las diferencias en HMHforU.org/Symptoms.





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 **Consejos para palear de forma segura**
Además: Una guía de alimentación saludable para el corazón | Empiece una desintoxicación digital en el año nuevo | Receta de sopa de lentejas | ¿Qué está de moda?

Enfoque del médico

10 **Conozca a Darshini Shah, M.D.**
Médica de medicina general en Clark Health and Wellness Center Primary Care – Clark.

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

12 **Su plan para el reemplazo de rodilla**
Conozca lo que debe hacer antes y después de la cirugía. Además: Mujer de Avenel está lista para volver a bailar después de dos reemplazos de rodilla.

14 **¿Cómo saber si tiene presión arterial alta?**
Descubra cómo la presión arterial afecta a la salud del corazón. Además: ¿La presión arterial alta causa dolores de cabeza y debería pedir una cita para un examen de calcio por tomografía computarizada?

16 **Preparación para colonoscopia 101**
La colonoscopia es una herramienta importante para la detección del cáncer de colon.

18 **Cómo sobrellevar el dolor crónico**
Nuestro experto ofrece cinco consejos para controlar el dolor y mejorar la calidad de vida.

19 **5 ejercicios de equilibrio para personas de edad avanzada**

Descubra ejercicios simples que puede hacer en casa para reducir su riesgo de caídas.

20 **La vida después de Ozempic**
Lo que debe saber sobre la decisión de dejar de usar inyecciones para adelgazar. Además: Trucos saludables para mantener la saciedad por más tiempo.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

24 **Su calendario para la temporada de invierno 2025**
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

26 **Caballo de terapia sana y reconforta a pacientes**
Mike, un caballo de terapia de 14 años, ayuda a pacientes en Carrier Clinic mediante la equinoterapia.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

27 **Encontrar el equilibrio**
Siga estos consejos para fijarse metas de salud y bienestar para el año próximo.



Cuando se produce una lesión, el paso siguiente no siempre es claro. Descubra cuándo realmente debe ir a la sala de emergencias en [HMHforU.org/Emergency](https://www.hmhforu.org/emergency).

Una mejor salud para las mujeres

Regístrese para recibir una serie de correos electrónicos en un plazo de seis semanas que la guiarán hacia una mejor salud. Recibirá consejos prácticos e información sobre cuidados de la piel, ejercicio, sueño, nutrición, control del estrés y más.



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



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



Atención desde cualquier lugar y cuando lo necesite

Cuando se trata de su salud y del bienestar de sus seres queridos, la elección de adónde ir para recibir atención es verdaderamente importante. En Hackensack Meridian Health, entendemos que su camino de atención médica es personal y estamos aquí para apoyarlo y garantizarle que recibirá la mejor atención en cada paso del camino.

Nuestra gente es el corazón de nuestro éxito. Nos enorgullece contar con un equipo de proveedores talentosos y compasivos que están profundamente comprometidos con la salud y el bienestar de todas las personas que viven y trabajan en nuestras comunidades. Muchos miembros de nuestro equipo han estado con nosotros durante años, lo que genera confianza y conexiones significativas con los pacientes y las familias a los que atienden.

Creemos que todos deben poder recibir atención de calidad, independientemente de donde viven y trabajan o lo ocupados que estén. Es por eso que hemos hecho que sea más fácil que nunca para los pacientes conectarse con la atención que necesitan, cuando la necesitan. Nuestra nueva aplicación de atención virtual, HMH 24/7, lanzada el otoño pasado, ofrece citas virtuales en el mismo día para servicios de atención primaria y de emergencia.

Así, si no puede ir a un centro de atención de urgencia o visitar a su médico habitual, puede usar HMH 24/7 para hablar por video con un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Con HMH 24/7, tiene acceso a médicos de la red de Hackensack Meridian Health y un equipo de atención dedicado a apoyarlo antes y después de cada visita. A través de la aplicación, también podrá encontrar médicos que hablan español. Obtenga más información en [HMH247.org](https://www.hmh247.org).

Este año, lo invito a sentir la diferencia en Hackensack Meridian Health. Cuando nos elige, elige a un compañero que escucha, innova y trabaja incansablemente para cubrir sus necesidades. 🌟

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



Presidente Keith Banks **Director general** Robert C. Garrett, FACHE

Asesor médico William Oser, M.D.

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

Editorial y servicios creativos Elissa Chamberlain, Jenna Grundtner, Kathleen Hagan, Michelle Kohlndorfer, Unlock Health



Todo se trata del equipo. Bob Garrett comparte su orgullo por el equipo de Hackensack Meridian Health en su visita a miembros del equipo de toda la red (incluidos los perros).



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

© 2025 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 Consejos de alimentación saludable para el corazón
- 6 Empiece una desintoxicación digital en el año nuevo
- 7 Receta de sopa de lentejas

Palee con más inteligencia, no con más fuerza

Consejos inteligentes para palear de forma segura este invierno.

Palear nieve puede parecer una tarea de rutina del invierno, pero puede ser un ejercicio intenso y conlleva riesgos importantes para la salud. Antes de salir a despejar su entrada, es importante entender los posibles riesgos y tomar las precauciones necesarias. Nuestro experto, **Craig Van Dien, M.D.**, especialista en medicina del deporte el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, comparte recomendaciones para mantenerse seguro este invierno.

Conozca los riesgos

Palear nieve puede aumentar su riesgo de sufrir un infarto. Si tiene una afección cardíaca, no debería palear nieve sin consultar con su médico. Si sufre dolor en el pecho o dificultad para respirar mientras patea nieve, deténgase y busque atención médica de inmediato.

Palear nieve puede ser una actividad demasiado intensa para personas que no están acostumbradas a un nivel alto de ejercicio. Considere contratar a otras personas para que despejen su entrada si está en riesgo de sufrir un infarto.



Craig Van Dien, M.D.
Especialista en medicina del deporte
800-756-1282
Edison



Consejos para palear de forma segura
¿Está saliendo a palear nieve? Siga estos consejos:

Haga primero un calentamiento, así estará listo para moverse y levantar peso. La combinación de clima frío y ejercicio puede aumentar el riesgo de infarto.

Trabaje lentamente, tomando los descansos necesarios.

Vístase con capas abrigadas de ropa; quítese una capa si tiene demasiado calor.

Si es posible, palee junto con otra persona para reducir la carga de trabajo.

No gire la espalda mientras vacía la pala; podría lastimarse.

Cargue la pala con poca cantidad de nieve para evitar un esfuerzo excesivo.

Doble las rodillas en vez de curvar la espalda.

Quite la nieve del camino empujándola con la pala, en lugar de levantándola.

Use botas o calzado con suelas de goma.

Dé pasos pequeños, lentos y arrastrando los pies y doble las rodillas para tener mayor estabilidad.

En línea

Pida una cita para hacerse un examen del corazón y así obtener más información sobre su riesgo de infarto. Visite HMHforU.org/HeartScreening.

Alimentación saludable para el corazón

Una cardióloga comparte su guía para una mejor nutrición.

Todos sabemos que las frutas y verduras promueven el bienestar general, pero ¿cómo afecta exactamente nuestra dieta a la salud del corazón? ¿Y qué decisiones alimentarias específicas podemos tomar para mantener nuestros corazones sanos?

La destacada cardióloga intervencionista **Sheila Sahni, M.D., FACC, FSCAI**, de **JFK University Medical Center**, comparte sus conocimientos expertos sobre la relación crucial entre la nutrición y la salud del corazón.

La relación entre el corazón y la alimentación

“Lo que mucha gente no se da cuenta es que las enfermedades cardíacas son mayormente prevenibles mediante elecciones de estilo de vida, y la nutrición es una de nuestras herramientas más poderosas”, explica la Dra. Sahni. “Cada comida es una oportunidad para invertir en el futuro de su corazón. Piense en su dieta como una inversión a largo plazo en su salud cardiovascular: las ganancias se calculan con el tiempo”.

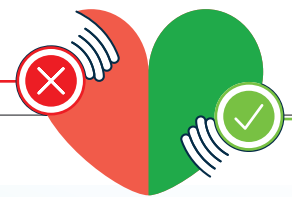


Sheila Sahni, M.D.

Cardióloga
intervencionista

800-756-1282

Clark



Decisiones alimentarias inteligentes para la salud del corazón

La clave de la salud del corazón está en tomar decisiones alimentarias informadas. “La prevención es siempre más eficaz que el tratamiento”, destaca la Dra. Sahni. “Si tomamos decisiones alimentarias estratégicas hoy, podemos reducir significativamente el riesgo de enfermedades cardíacas y sumar años de calidad a nuestras vidas”.

Alimentos que debe limitar:

- ▶ Frituras
- ▶ Carne roja
- ▶ Carnes y alimentos procesados

Alimentos que debe incorporar:

- ▶ Aguacate
- ▶ Nueces
- ▶ Aceite de oliva

ARMONÍA EMOCIONAL *Apoyo para la salud emocional y mental*

Reinicio para el Año Nuevo

Empiece una desintoxicación digital para mejorar su salud mental.

Las pantallas se han convertido en una parte integral de nuestras vidas personales y profesionales. Desde los teléfonos inteligentes hasta computadoras y televisores, estamos constantemente rodeados de dispositivos digitales.

Es importante entender cómo pasar tanto tiempo frente a una pantalla afecta a la salud mental y encontrar formas de reducir ese tiempo. Este año nuevo, considere empezar una desintoxicación digital para mejorar su bienestar.

¿Cómo afecta a la salud mental el tiempo frente a una pantalla?

Vedavani Tiruveedhula, M.D., psiquiatra en **Old Bridge Medical Center**, dice que un tiempo prolongado frente a una pantalla puede dar lugar a diversos problemas de salud mental, entre ellos:

- ▶ Depresión
- ▶ Ansiedad
- ▶ Trastorno de estrés postraumático

¿Cuáles son los beneficios de pasar menos tiempo frente a pantallas?

Reducir el tiempo que uno pasa frente a pantallas tiene numerosos beneficios para la salud mental y el bienestar general. Algunas de las principales ventajas incluyen:

- ▶ Mejora del sueño
- ▶ Mayor concentración
- ▶ Más interacciones en la vida real
- ▶ Mejor salud mental

¿Estoy pasando demasiado tiempo en línea o mirando televisión?

Las investigaciones no señalan períodos de tiempo fijos, pero hay ciertas señales o preguntas que pueden ayudarlo a determinar si podría beneficiarse de apagar las pantallas. Para evaluar si su tiempo en línea podría estar afectando negativamente a su bienestar, hágase estas preguntas:

- ▶ ¿Estoy pasando más tiempo en línea o mirando televisión del que preveo?
- ▶ ¿Estoy sacrificando actividades importantes en el mundo real por pasar tiempo en línea o mirando televisión?
- ▶ ¿Me siento ansioso, inquieto, nervioso o irritable cuando me alejo de las pantallas?
- ▶ ¿Estoy usando pantallas en momentos inapropiados, como en el trabajo o durante el tiempo con familiares o amigos?



Vedavani Tiruveedhula, M.D.

Psiquiatra

800-756-1282

Old Bridge y Perth Amboy

Desarrollo de hábitos saludables para el corazón sostenibles

“El enfoque más exitoso para una alimentación saludable para el corazón no se trata de restricciones drásticas; se trata de hacer cambios sostenibles que pueda mantener toda la vida”, menciona la Dra. Sahni. “Recuerde: no estamos solamente agregando años de vida, sino vida a los años mediante una mejor nutrición”.

Estos son pasos prácticos que puede dar para mejorar gradualmente su alimentación:

Reemplace una comida con carne roja a la semana por una alternativa con pescado o a base de plantas

Reduzca gradualmente el azúcar agregada (p. ej., comience a usar un paquete de azúcar en el café en vez de dos)

Elija bebidas de manera más inteligente reduciendo el consumo de refrescos o probando con agua seltzer o agua con limón

Cambie los cereales azucarados por opciones de desayuno más saludables como avena o frutos rojos con yogur bajo en azúcar

Elija granos integrales en lugar de granos refinados optando por arroz integral en vez de arroz blanco o quinoa en vez de pasta regular

“Piense en estos cambios alimentarios como una forma de medicina preventiva”, concluye la Dra. Sahni. “Cada decisión saludable para el corazón que tome hoy es un regalo para su yo del futuro. La ciencia es clara: invertir en su nutrición ahora puede dar lugar a décadas de mejor salud del corazón en el futuro”.

Para encontrar un cardiólogo cerca de usted, visite HMHforU.org/HeartDoc.



Sopa de lentejas portuguesa

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- ½ libra de salchichas de pollo picantes (unas 3 salchichas), cortadas en trozos de ½ pulgada
- 1 cebolla pequeña, en cubos
- 1 taza de lentejas, seleccionadas y enjuagadas
- 3 tazas de agua
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ paquete de kale, col forrajera o acelga, sin los tallos ni las pencas (unas 2 tazas)
- 1 cda. de jugo de limón
- Pimienta negra recién molida

Preparación

- 1 En una cacerola de 3 cuartos, saltee las salchichas a fuego moderado. Agregue cebolla y cocine hasta que esté blanda y dorada.
- 2 Agregue lentejas, agua y caldo y lleve a ebullición. Cocine a fuego lento con la tapa puesta, durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén casi tiernas.
- 3 Agregue las hojas verdes y cocine a fuego lento sin la tapa, durante unos 10 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas.
- 4 Justo antes de servir, agregue jugo de limón y espolvoree pimienta a gusto.

Información nutricional

Por ración: 233 calorías, 16 g de proteína, 25 g de carbohidratos (11 g de fibra), 8 g de grasas (2 g saturadas, 6 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 328 mg de sodio

Cocina condimentada

Aproveche la gran variedad de hojas verdes de invierno, coles, acelga y escarola en esta sopa fácil de hacer. Prepárela en gran cantidad para disfrutar de las sobras, congelarla o servírsela a una multitud con una ensalada de hojas verdes y abundante pan.

Encuentre más recetas en HMHforU.org/HealthyEating.



¿Cómo puedo limitar el tiempo frente a pantallas?

Recupere el control de sus hábitos digitales para promover el equilibrio y el autocontrol:

- ▶ Limitar el tiempo de pantalla a determinadas horas del día
- ▶ Designar zonas libres de dispositivos
- ▶ Establecer una rutina diaria
- ▶ Usar ajustes de aplicaciones en su teléfono inteligente para controlar el uso
- ▶ Participar en actividades sin pantallas, como leer, hacer ejercicio y tener interacciones en persona
- ▶ Separar el tiempo de pantalla por cuestiones laborales del uso personal

“No se olvide de priorizar lo básico: el ejercicio y el tiempo al aire libre”, dice la Dra. Tiruveedhula. “Se ha demostrado que todo esto ayuda a mejorar la salud mental y física”.

Para encontrar un médico de salud conductual cerca de usted, visite HMHforU.org/MentalHealthDoc.

¿Debería preocuparme por un lunar?



Aditya Bhattacharyya, M.D., afirma:

Lo que parece un lunar podría ser un cáncer de piel tipo melanoma grave, por lo que es importante saber qué debe detectar.

Aditya Bhattacharyya, M.D.

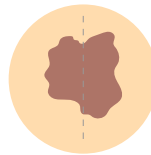
Médica de medicina general

800-756-1282

Edison

Conozca sus "A, B, C, D, E"

Cuando se detecte un lunar en el cuerpo, use esta guía para determinar si su lunar podría ser peligroso. Una biopsia determinará si el lunar es canceroso o no.



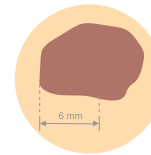
▶ **A = Forma asimétrica:** Los lunares benignos o no cancerosos tienden a ser simétricos, es decir que cada "mitad" coincide con la otra.



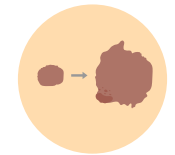
▶ **B = Bordes:** Los lunares benignos tienen bordes lisos, mientras que los bordes de melanomas pueden ser irregulares o mal definidos.



▶ **C = Color:** Pueden variar y ser de color negro, marrón, canela o incluso blanco, gris, rojo, rosa o azul. El cambio de coloración en un lunar es también un signo preocupante.



▶ **D = Diámetro:** Aumento de tamaño, con un tamaño mayor que 6 milímetros o ¼ de pulgada de ancho.



▶ **E = En evolución:** El lunar ha cambiado de alguna forma recientemente. Esto podría incluir un lunar que ha empezado a sangrar o picar.

Obtenga más información en HMHforU.org/Moles.

¿Cómo puede saber si está perdiendo la audición?

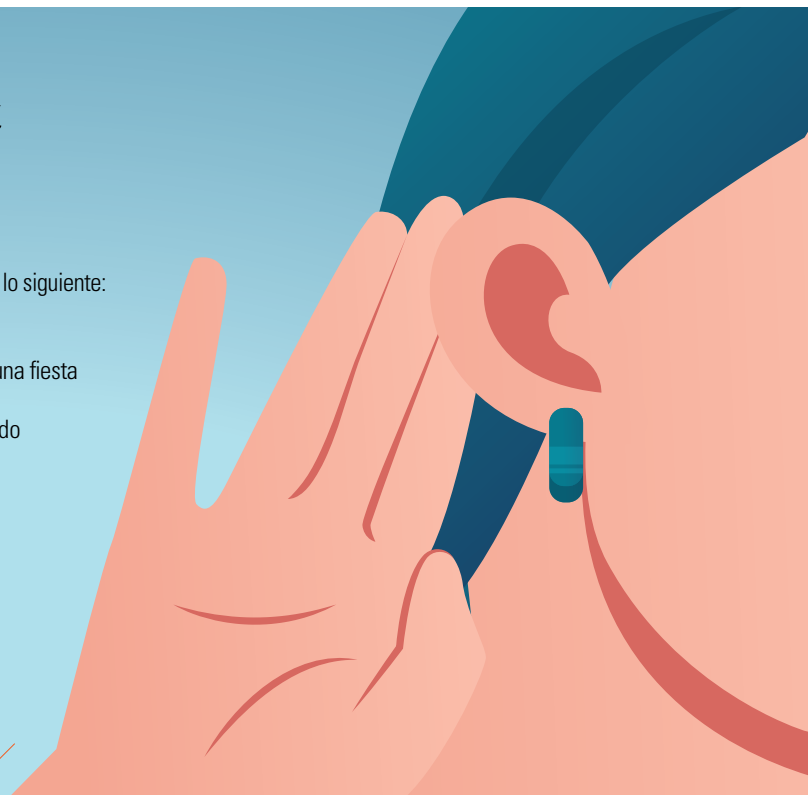
Virginia Gural-Toth, AuD, CCC, sostiene:

Hay muchos signos diferentes de pérdida de la audición. Estas reacciones incluyen lo siguiente:

- ▶ Escuchar, pero no entender
- ▶ Entender voces masculinas con mayor facilidad que voces femeninas
- ▶ Dificultad para escuchar cuando hay ruido de fondo, como en un restaurante o una fiesta
- ▶ Dificultad para escuchar la televisión o la radio
- ▶ Dificultad para entender cuando no puede ver a la persona que está hablando
- ▶ Dificultad para conversar por teléfono
- ▶ Las personas parecen balbucear o hablar demasiado rápido
- ▶ Zumbido (acúfeno), dolor de oído o sensación de oído tapado
- ▶ Pedir frecuentemente a los demás que repitan lo que dijeron

La pérdida de la audición no tratada puede dar lugar a problemas de comunicación, afectar la calidad de vida y aumentar el riesgo de deterioro cognitivo. Si está teniendo problemas de audición, programe una visita a un audiólogo para que le hagan exámenes de audición.

Obtenga más información en HMHforU.org/HearingLoss





¿Qué tan saludables son los refrigerios sin azúcar?

Ritu Anand, M.D., sostiene:

Muchos alimentos empaquetados anuncian que no contienen azúcar, pero ¿significa esto que son saludables?

En la cantidad adecuada, el azúcar es esencial para nuestro organismo. Cuando ingerimos alimentos, nuestro cuerpo convierte parte de ello en azúcar. Ese azúcar es combustible para nuestros músculos, cerebro y órganos.

Si comemos más azúcar que la que nuestro organismo necesita para funcionar, ese exceso se convierte en grasa. Demasiada grasa almacenada puede causar problemas de salud como enfermedad cardíaca y diabetes.

Los endulzantes artificiales como estevia y Splenda pueden disminuir el contenido de calorías de la comida. Desafortunadamente, sus beneficios para la salud no están claros, ya que pueden tener un efecto negativo sobre la microbiota intestinal. La mejor alternativa es disminuir el contenido de azúcar de la comida haciéndola menos dulce o disminuir el contenido de calorías achicando el tamaño de la porción.

Refrigerios sin azúcar aprobados por el médico

Elija refrigerios bajos en carbohidratos, en especial si quiere perder peso. Pero no se fije solamente en el contenido de azúcar: un refrigerio saludable no debería tener más de 18 gramos de carbohidratos por porción.



Ritu Anand, M.D.

Endocrinóloga

800-756-1282

Edison

Pruebe refrigerios bajos en carbohidratos, como:

- ▶ Una paleta sin azúcar
- ▶ 10 galletitas Goldfish
- ▶ Un palo de queso en tiras
- ▶ ¼ de taza de mezcla de frutas secas y nueces (sin dulces ni trozos de chocolate)
- ▶ Dos tortas de arroz con 1 cucharada de mantequilla de maní

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

¿Debería tomar una aspirina al día para prevenir un infarto?

Brian Salata, M.D., da su opinión:

Hace unos años, el Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. actualizó sus recomendaciones sobre el uso preventivo de la aspirina. Los adultos mayores de 60 años ya no deberían considerar tomar una aspirina al día para prevenir un primer infarto o accidente cerebrovascular. Para los adultos de entre 40 y 59 años con riesgo elevado de enfermedad cardiovascular y sin antecedentes de dichas afecciones, el Grupo de trabajo recomienda enfáticamente que hablen con su médico sobre si es apropiado el uso de una aspirina de dosis baja al día.

Aunque la aspirina reduce efectivamente el riesgo de un primer infarto o accidente cerebrovascular, también conlleva posibles riesgos, como sangrado interno en el estómago, los intestinos y el cerebro. El riesgo de estas complicaciones aumenta con la edad y puede ser potencialmente mortal.

Las personas mayores de 60 años no deberían iniciar un régimen de una aspirina al día, a menos que ya la hayan estado tomando. Sin embargo, si su médico le recetó aspirina de dosis baja debido a antecedentes de infarto, accidente cerebrovascular u otros motivos médicos, estas recomendaciones no se aplican a usted.

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



Brian Salata, M.D.

Cardiólogo

800-756-1282

Edison

Enfoque del médico

DARSHINI SHAH, M.D.

Médica de medicina general

Clark Health and Wellness Center
Primary Care – Clark

Durante su infancia, la especialista en medicina general Darshini Shah, M.D., se consideraba una niña poco femenina a la que le gustaba el deporte y era “bastante competitiva”. Jugaba al baloncesto y al vóleybol y hacía atletismo en la escuela secundaria, y dice que miraba todos los deportes que podía. Esto explica su enfoque de “un equipo” en medicina.

“Si no midiera 5 pies de alto, creo que hubiera participado en la WNBA”, comenta. Dejó atrás sus sueños de jugar al baloncesto para seguir la carrera universitaria de psicología y, luego, obtener su Maestría en Administración de Empresas (MBA) mientras recibía su título de Doctora en Medicina (M.D.).

Ahora, la Dra. Shah atiende en Clark Health and Wellness Center Primary Care en Clark, Nueva Jersey, y está afiliada a Hackensack Meridian **Health JFK University Medical Center**. Conózcala mejor aquí.

¿Qué hace para recibir a los pacientes en su consultorio?

Quiero que se sientan cómodos y crear una conexión que incluya confianza y seguridad. La palabra que siempre se me viene a la mente es camaradería. Somos un equipo y “afrontamos” las cosas juntos. Hago hincapié en que quiero que mis pacientes se sientan escuchados, porque escuchar activamente puede marcar una gran diferencia.

¿Cómo es su tiempo libre y su vida en casa?

Me pueden encontrar dando paseos con mi esposo y nuestro cachorro de 10 meses, Ollie, que es un mini Bernedoodle, cruza entre Boyero de Berna y Poodle Miniatura. ¡Nos ha mantenido ocupados de la mejor manera posible!

Es fanática del ejercicio, ¿no?

Claro que sí. Intento hacer ejercicio tres o cuatro veces a la semana durante unos 30 minutos. Mis ejercicios favoritos incluyen entrenamiento de fuerza, deportes



A Darshini Shah, M.D., le gustan los deportes, como pickleball y baloncesto, como forma de ejercicio.

como pickleball y baloncesto y correr. También me gustan las clases de ejercicio como Rumble Boxing, y he estado haciendo más Pilates y me encanta.

¿A qué dos personas famosas admira?

Como soy originariamente de Houston, no hay duda de que una de ellas es Beyoncé, además porque es una jefa. Alternativamente, si pudiera pasar tiempo jugando un partido de Horse con el gran Kobe Bryant, que ya falleció, me encantaría. Me encantaría preguntarle más sobre la “mentalidad mamba”.

Hablemos de viajes. ¿A dónde le gusta ir y qué lugar querría visitar?

Amo crear itinerarios completos para hacer el viaje ideal, y poder ver todas las atracciones

y probar todas las comidas. Como amante de la buena comida, me gusta ir no solo a restaurantes con estrellas Michelin, sino también a lugares de comida callejera. Mi familia es de Bombay, India, así que me gustaría volver para reconectarme con mis raíces. También quiero visitar Nueva Zelanda por sus paisajes hermosos y gente amable: el hogar de la felicidad. 🌟



Pida hoy una cita con la Dra. Shah o un médico cerca de usted.

Enfoque en Usted

Temas de salud que más le interesan

Cuidado donde pisa

Ponga en práctica estos consejos para evitar resbalarse y caerse sobre el hielo este invierno.

Los resbalones al caminar sobre el hielo es una de las principales causas de lesiones en el invierno por las que se acude al médico, que incluyen esguinces de tobillo y fracturas de la cadera, muñeca y codo. **Jeffrey Charen, M.D.**, cirujano ortopédico en **Old Bridge Medical Center** y **JFK University Medical Center**, comparte consejos sobre cómo reducir su riesgo de caerse durante los meses de invierno.

Camine como un pingüino

Si tiene que caminar por el hielo y no hay forma de evitarlo, piense en cómo caminan los pingüinos. Mantener el centro de gravedad bajo puede ayudarlo a mantener el equilibrio y disminuir la probabilidad de resbalarse. Los estudios han demostrado que caminar con una técnica de "marcha" es una forma segura de cruzar áreas cubiertas de hielo. Esta es la manera de hacerlo:

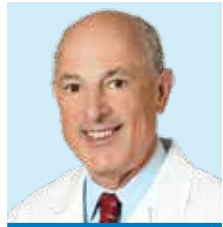
Use pasos cortos, arrastrando los pies y levantando cada pierna desde el muslo.

Al levantar la pierna, ponga el pie plano en lugar de pisar con el talón por delante. Esto mantendrá su centro de gravedad debajo de usted.

- ▶ Mantenga las manos afuera de los bolsillos para conservar el equilibrio.
- ▶ Evite cargar bolsas u objetos pesados mientras camina sobre hielo.
- ▶ Use calzado apropiado con buena tracción en las suelas.
- ▶ Cuando salga de su auto o entre en él, fíjese dónde pone el pie y agárrese del auto como apoyo.

Aprenda a caerse de manera segura

Si se resbala en el hielo, una caída con el cuerpo rígido aumenta la probabilidad de lesión, como la fractura de muñeca por frenar la caída. Intente caer sobre su costado u hombro y mantenga el cuerpo flojo, dejándose caer en lugar de resistirse. Si cae de espalda, meta la barbilla hacia adentro para evitar que la cabeza golpee el suelo.



Jeffrey Charen, M.D.

Cirujano ortopédico

800-756-1282

Old Bridge y Edison

Para obtener más información sobre la ortopedia de Hackensack Meridian Health, visite HMHforU.org/Ortho.

Su plan para el reemplazo de rodilla

Nuestro experto comparte qué hacer antes y después de la cirugía de reemplazo de rodilla.



La cirugía de reemplazo de rodilla es una de las cirugías electivas más frecuentes en los Estados Unidos y tiene una tasa alta de éxito.

Qué hacer antes de la cirugía de reemplazo parcial o total de rodilla

William Baione, M.D., cirujano ortopédico de cadera y rodilla en **Old Bridge Medical Center**, dice que hay varios puntos que se deben coordinar y completar antes del procedimiento de reemplazo de rodilla.

Hágase un examen físico y obtenga la aprobación de su médico para verificar que puede someterse a anestesia de manera segura.

Asista a una clase educativa preoperatoria gratuita para saber qué puede esperar y cómo asegurarse de tener una recuperación exitosa luego del reemplazo de rodilla.

Obtenga pruebas previas al ingreso. Si es necesaria, esta cita dura aproximadamente una hora y con frecuencia puede programarse para el mismo día de su clase educativa preoperatoria.

Prepare el apoyo en casa. Encuentre una “persona de apoyo para la recuperación” después del reemplazo de rodilla, como un familiar o amigo cercano que pueda ayudarlo en casa. Su persona de apoyo podrá:

- ▶ Motivarlo y alentarlos
- ▶ Ayudarlo a preparar su vivienda para un regreso seguro
- ▶ Ayudarlo a entender las instrucciones para el alta y la toma de los medicamentos
- ▶ Estar atento a señales de complicaciones o infección después del reemplazo de rodilla

Prepare su cuerpo manteniendo una alimentación saludable, fortaleciendo los músculos, dejando de fumar; suspendiendo determinados medicamentos según las indicaciones de su médico y haciendo los ejercicios preoperatorios que le dé su equipo ortopédico.

Qué hacer después de la cirugía de reemplazo de rodilla

“Muchos pacientes reciben el alta para irse a su casa y comenzar la recuperación con rehabilitación ambulatoria o atención domiciliaria”, afirma el Dr. Baione. “Asegúrese de seguir los consejos de su equipo clínico”.

Use un equipo de asistencia. Su planificador del alta (Gestión de la atención médica) lo ayudará a pedir cualquier equipo de asistencia que necesite, como un andador, bastón o muletas.

No conduzca. Aunque no hay un plazo específico para empezar a conducir después de la cirugía, el promedio es de cuatro a seis semanas después. Por eso, necesitará coordinar el transporte hasta que su médico lo autorice a volver a conducir.

Siga las instrucciones de su cirujano para el control del dolor. A medida que sienta menos dolor en la rodilla y malestar, disminuirá la cantidad de analgésicos que toma y la frecuencia con la que los toma. Finalmente, dejará de necesitar los medicamentos para el dolor. Aplicar una compresa de hielo en la rodilla durante 20 minutos varias veces al día también puede ayudar a disminuir el malestar.

Encuentre un centro de rehabilitación (si es necesario). Su cirujano o proveedor evaluará su progreso y hablará con usted sobre si se beneficiaría de recibir servicios de rehabilitación en un centro.

Complete la fisioterapia ambulatoria. Un fisioterapeuta continuará enfocándose en mejorar el movimiento, la fuerza y la movilidad de su rodilla.

El objetivo definitivo es ayudarlo a que tenga la vida más sana posible y pueda volver a un estilo de vida activo, haciendo las cosas que ama. ⚙️



Fosteen Brathwaite se sometió a un reemplazo de las dos rodillas, uno a fines de 2023 y otro a principios de 2024. Su hijo, Jeremy, pidió ausentarse del trabajo para ayudarla a recuperarse.

Lista para volver a bailar

Después de una cirugía de reemplazo de rodilla doble, Fosteen Brathwaite se ha recuperado y está libre de dolor.

“No me gusta quedarme sentada”, dice Fosteen Brathwaite, 69, de Avenel, Nueva Jersey. Antes de jubilarse hace 10 años, trabajó de pie durante 26 años en un centro de atención residencial para personas con discapacidades del desarrollo. “Soy muy trabajadora y estaba siempre de pie”.

No fue hasta que dejó de trabajar que empezó a notar dolor en las rodillas. Durante siete años, controló la artritis en las rodillas con tratamientos conservadores, como inyecciones de “gel”, también llamadas viscosuplementación, en la articulación de la rodilla. Pero para otoño de 2023, el dolor era tan intenso, que “No podía soportarlo más”, afirma.

Las radiografías de las rodillas revelaron que ya no tenía cartílago en la articulación y necesitaba cirugía de reemplazo de rodilla.

Lista para los reemplazos de rodilla

Hay tres cosas básicas que tiene que tener para ser un buen candidato para la cirugía de reemplazo de rodilla, dice **William Baione, M.D.**, cirujano ortopédico en **Old Bridge Medical Center** especializado en reemplazo de rodilla y cadera:

- ▶ Tiene artritis grave visible en radiografías o resonancias magnéticas.
- ▶ Ha realizado tratamientos conservadores que ya no le funcionan.
- ▶ El dolor afecta su calidad de vida.

“Para cuando Fosteen vino a verme”, dice, “no había mucho más para hacer que una cirugía”.

“Cuando el Dr. Baione dijo que tenía que someterme a cirugía, me asusté porque no sabía cuál sería el resultado”, indica Fosteen. “Pero me hizo sentir segura, y esa seguridad es lo que quiero en un médico. Uno quiere sentir confianza en la persona que va a tocar su rodilla, o cualquier parte del cuerpo”.

Preparación para la cirugía de rodilla

Las dos rodillas de Fosteen necesitaban cirugía de reemplazo, pero el Dr. Baione recomendó que se hiciera cada cirugía por separado.

“Si se hace una pierna primero, puede recuperarse de eso y literalmente tiene una pierna buena para usar, de modo que, al tratar la segunda rodilla, tiene una pierna fuerte en la que puede apoyarse”, sostiene. “Además está psicológicamente preparado porque ya pasó por el proceso y lo entiende”.

Fosteen se operó de la rodilla derecha en octubre de 2023 y de la rodilla izquierda en enero de 2024 en Old Bridge Medical Center.

“La cirugía de rodilla no es algo para tomar a la ligera”, afirma Fosteen. “Tiene que tener el coraje y la fuerza para esforzarse. Si no se esfuerza, será en vano”.

Después de las dos cirugías, Fosteen recibió fisioterapia en Old Bridge y en su domicilio. “Mi cuerpo se está acostumbrando a las dos rodillas ahora”, comenta. “Estoy lista para mi primer baile y para estar libre de dolor. Es fenomenal”.



Pida una cita con un especialista ortopédico.



William Baione, M.D.

Cirujano ortopédico

800-756-1282

Avenel

¿Cómo sabe si tiene presión arterial alta?

Entender la presión arterial y cómo controlarla puede mejorar la salud de su corazón.



La presión arterial es un indicador vital de su salud general. Es la fuerza que la sangre que circula ejerce contra las paredes de las arterias. Una presión arterial anormal demasiado baja o demasiado alta puede dar lugar a problemas de salud graves.

Cómo se mide la presión arterial

La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y se registra con dos números: el sistólico y el diastólico. El número sistólico (que aparece arriba) representa la presión en las arterias cuando late el corazón. El número diastólico (que aparece abajo) representa la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre un latido y otro.

¿Cuál es una presión arterial sana?

El monitoreo periódico es clave para clasificar y controlar adecuadamente la presión arterial. Las categorías de presión arterial ayudan a los pacientes y a los médicos a entender los niveles de riesgo asociados con diversas mediciones. Esto puede ayudar a guiar las recomendaciones para intervenciones y ajustes en el estilo de vida.

¿Debería pedir una cita para un examen de calcio por tomografía computarizada?

Amish Patel, D.O., cardiólogo en **JFK University Medical Center**, dice que los exámenes más comunes que ayudan a entender la salud del corazón incluyen pruebas de esfuerzo y tomografías por emisión de positrones. Pero una herramienta adicional usada en conjunto con estas otras pruebas es el examen de calcio por tomografía computarizada.

¿Cómo funciona un examen de calcio por tomografía computarizada?

Los exámenes de calcio por tomografía computarizada son procedimientos indoloros de obtención de imágenes. Tardan aproximadamente unos 10 minutos. Son procedimientos ambulatorios que no usan tintes de contraste. Un haz de electrones detecta y mide la cantidad de calcio en las arterias coronarias.

Los resultados del examen se dan en forma de puntaje. Cuanta más presencia de calcio y evidencia de engrosamiento de las arterias hay, mayor es el puntaje. Un

puntaje más alto indica una mayor probabilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca o tener un infarto o accidente cerebrovascular. Por ejemplo, un puntaje de cero significa que no se observa calcio en el corazón; un puntaje superior a 300 es señal de enfermedad grave y mayor riesgo de infarto.

El cuerpo necesita calcio para mantenerse sano, pero el calcio en las arterias del corazón puede ser un indicador de que se está acumulando placa en las arterias coronarias, causando estrechamiento o bloqueos, que pueden aumentar el riesgo de infarto o accidente cerebrovascular.

¿Quién debería pedir una cita para un examen de calcio por tomografía computarizada?

Es posible que los exámenes de calcio por tomografía computarizada no sean beneficiosos para todos. Las personas que más se



Amish Patel, D.O.

Cardiólogo

800-756-1282

Clark

- ▶ **Presión arterial normal:** Menos de 120/80 mmHg
- ▶ **Presión arterial alta:** Presión sistólica de 120-129 y diastólica de menos de 80
- ▶ **Hipertensión de etapa 1:** Presión sistólica de 130-139 o diastólica de 80-89
- ▶ **Hipertensión de etapa 2:** Presión sistólica de 140 o más o diastólica de 90 o más

Cómo disminuir la presión arterial

Si tiene presión arterial alta, trabajar para disminuirla es un paso esencial para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Lograr una presión arterial más saludable conlleva hacer cambios de estilo de vida y, en algunos casos, incorporar medicación. Aunque la medicación puede ser una herramienta efectiva, puede modificar significativamente su presión arterial adoptando estos hábitos:

- ▶ **Mantenga una alimentación equilibrada.** Disminuya su consumo de sodio y evite los alimentos procesados.
- ▶ **Haga ejercicio de forma regular.** Los ejercicios aeróbicos y de fuerza ayudan a disminuir la presión arterial.
- ▶ **Mantenga un peso saludable.** Esto ayuda a disminuir la presión arterial y reducir el riesgo de padecer hipertensión.
- ▶ **Controle el estrés.** Use técnicas de relajación como yoga para evitar la elevación sostenida de la presión arterial.
- ▶ **Evite fumar y consumir tabaco.** Esto ayuda a prevenir la presión arterial alta y otras afecciones cardiovasculares.
- ▶ **Limite el consumo de alcohol y cafeína.** Ambas sustancias pueden elevar la presión arterial cuando se consumen con frecuencia. 🍷

En línea

Programa una evaluación cardiovascular hoy en HMHforU.org/HeartScreening.

¿Puede la presión arterial alta causar dolores de cabeza?

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, normalmente no tiene síntomas perceptibles; sin embargo, a veces aparecen síntomas si la afección es lo suficientemente grave.

Es mejor enterarse de que tiene hipertensión antes de notar sus signos. Los síntomas, como los dolores de cabeza, suelen surgir cuando la afección ha estado presente durante mucho tiempo o cuando la presión arterial se eleva significativamente.

Brian Gerhardstein, M.D., Ph.D., especialista en dolores de cabeza en **JFK University Medical Center**, les advierte a los pacientes que no esperen a que aparezcan síntomas para buscar atención médica.

Hay diversos factores externos que pueden hacer que la presión arterial de una persona aumente temporalmente. Las posibilidades más frecuentes incluyen:

- ▶ Consumir comida con alto contenido de sal
- ▶ Olvidarse de tomar un medicamento para la presión arterial
- ▶ Enojarse o angustiarse
- ▶ Sufrir estrés o dolor

Aunque no es habitual que la hipertensión cause dolores de cabeza, a veces surgen dolores de cabeza cuando hay un cambio en la presión arterial en pacientes hipertensos, en particular cuando la presión se eleva. Si sucede esto, busque atención médica de inmediato, ya que la presión arterial peligrosamente alta puede provocar problemas graves como accidentes cerebrovasculares o sangrado.

Para obtener consejos sobre cómo controlar la presión arterial, visite HMHforU.org/BloodPressure.



Brian Gerhardstein, M.D., Ph.D.

Especialista en dolores de cabeza

800-756-1282

Edison

beneficiar de ellos tienen un nivel de riesgo moderado para enfermedades cardíacas. Los factores de riesgo más frecuentes para la enfermedad cardíaca incluyen:

- ▶ Antecedentes familiares de enfermedades cardíacas
- ▶ Niveles elevados de colesterol
- ▶ Presión arterial alta
- ▶ Diabetes
- ▶ Fumar
- ▶ Obesidad
- ▶ Edad

Los exámenes de calcio por tomografía computarizada no se recomiendan si tiene pocos o ningún factor de riesgo de enfermedad cardíaca, tiene un riesgo alto de enfermedad cardíaca o ya la tiene o ha tenido un infarto, un accidente cerebrovascular, una cirugía de bypass o stents.

¿Cuáles son los beneficios de un examen de calcio por tomografía computarizada?

Los exámenes de calcio por tomografía computarizada brindan información adicional para que los médicos y los pacientes puedan tomar mejores decisiones de cuidado personal, que en definitiva es beneficioso para los costos del paciente, su bienestar y su salud a largo plazo.

Para obtener más información sobre la evaluación de su riesgo de enfermedades cardíacas mediante un examen de calcio por tomografía computarizada y pedir una cita, visite HMHforU.org/CTScore.



Preparación para colonoscopia 101

Es posible que hacerse una colonoscopia no sea lo principal en su lista de cosas por hacer, pero es una herramienta de detección importante para ayudar a identificar el cáncer de colon, el tercer cáncer más frecuente en los EE. UU.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda empezar a hacerse colonoscopias a partir de los 45 años, o antes si se presentan síntomas poco frecuentes o factores de riesgo, como antecedentes familiares o afecciones predisponentes.

La clave para una colonoscopia exitosa es la preparación rigurosa, con el uso de laxantes para limpiar y vaciar el intestino para que sea más fácil para el médico ver el interior del colon y el recto.

Chintan Modi, M.D., gastroenterólogo en **JFK University Medical Center**, dice que una preparación adecuada garantiza resultados precisos.

La preparación de los intestinos puede ser desagradable, pero es importante que siga las instrucciones del médico. De lo contrario, podría tener que reprogramar o repetir el examen, y volver a enfrentar el proceso de preparación.



Chintan Modi, M.D.

Gastroenterólogo

800-756-1282

Edison

Elija su preparación

Hay varios laxantes diferentes disponibles para la preparación para la colonoscopia. La mayoría son líquidos, aunque también hay comprimidos disponibles. Todos requieren el consumo de un gran volumen de líquido.

El sabor de los laxantes varía. Algunos tienen un leve sabor a limón, mientras que otros no tienen sabor; pero pueden endulzarse para mejorar el gusto. Si le dan náuseas fácilmente, avísele a su médico para que le pueda recetar medicamentos para controlar las náuseas.

Algunas preparaciones para colonoscopia no son adecuadas para pacientes con afecciones renales o cardíacas. Su médico determinará la preparación específica para usted para asegurarse de que no tenga un efecto sobre su afección.

Planifique para el éxito

Comience a planear su preparación algunos días antes de su colonoscopia. Asegúrese de tener todo lo que necesita, lo que incluye:

- ▶ El kit de preparación
- ▶ Saborizantes o endulzantes aprobados para mejorar el sabor
- ▶ Líquidos claros, como caldo claro, jugos y paletas
- ▶ Papel higiénico suave o toallitas húmedas suaves

Comience a reducir su consumo de fibra unos días antes del procedimiento. Su médico también podría recomendarle evitar determinados alimentos, como semillas y palomitas de maíz.

Prográmela para el momento justo

Deje de consumir alimentos sólidos el día anterior a su colonoscopia y cambie a una dieta solo de líquidos claros. Su médico le indicará cuándo tomar el laxante ese día, según el tipo que esté usando y el horario de su colonoscopia.

Tomar el laxante puede ser desagradable, pero estos son algunos consejos para que sea más fácil:

- ▶ Bébalo con un sorbete
- ▶ Manténgalo bien frío
- ▶ Mézclelo con un saborizante o agregue un endulzante
- ▶ Luego de consumirlo, beba un líquido claro de buen sabor o coma un dulce o un gajo de limón

Después de tomar el laxante, es posible que sienta cólicos, gases e hinchazón. Si tiene náuseas, el Dr. Modi recomienda beberlo más lentamente para evitar vomitar.

Una vez que el laxante comienza a funcionar (entre una y seis horas después), espere que se produzca diarrea y manténgase cerca de un baño.

Es importante que se comunique con su proveedor si tiene problemas como vómitos o si el preparado no está teniendo un efecto laxante. Puede identificar el problema para resolver la situación con usted y podría recetarle medicamentos adicionales.

Deje de beber líquidos cuatro horas antes del procedimiento. Cuando termine la preparación de los intestinos, las heces deberían ser líquidas. Si no lo son, avísele a su médico. ⚙️

Escanee el código QR para saber cuándo debería hacerse exámenes de detección de cáncer colorrectal.



Cómo sobrellevar el dolor crónico

El dolor crónico puede tener un impacto negativo en la calidad de vida. Nuestro experto ofrece cinco consejos para controlar el dolor.

Nadie quiere sufrir dolor; pero casi el 21 por ciento de los adultos estadounidenses sufren de dolor crónico, definido como aquel que dura más de tres meses, mientras que el dolor agudo dura tres meses o menos.

La experiencia con el dolor es diferente para cada persona, y puede describirse de muchas maneras, como dolor pulsátil, escozor; dolor fulgurante, ardor o dolor sordo.

Ronald Karnaugh, M.D., médico con capacitación especializada en medicina física y rehabilitación, especialista en columna, medicina del dolor y medicina del deporte en Hackensack Meridian Neuroscience Institute en **JFK University Medical Center**, recomienda los siguientes cinco consejos para controlar el dolor.

1 **Entienda qué tipo de dolor tiene.**

El tratamiento depende de la causa subyacente del dolor, definida por estas categorías:

- ▶ Dolor musculoesquelético
- ▶ Dolor neuropático
- ▶ Articulaciones con artritis
- ▶ Patologías de la columna, como hernia de disco o estenosis espinal
- ▶ Dolor visceral debido a inflamación, enfermedad, daño o lesión
- ▶ Dolor psicossomático debido a estrés, ansiedad o depresión
- ▶ Dolor por cáncer



Ronald Karnaugh, M.D.

Intervencionista especialista en columna y medicina del deporte

800-756-1282

Edison



Encuentre un especialista en control del dolor cerca de usted.

2 **Determine la fuente y la causa subyacente de su dolor.**

Los antecedentes médicos y un examen físico exhaustivos son las herramientas más importantes para determinar la causa del dolor; y se debería evaluar cómo afecta el dolor a su función y calidad de vida. Encontrar la correlación entre los antecedentes y resultados de exámenes físicos y los resultados de imágenes de diagnóstico pertinentes es clave para determinar el diagnóstico correcto para implementar un plan de tratamiento altamente específico, como un procedimiento de inyección guiado por imágenes. Los médicos podrían recomendar exámenes de diagnóstico por imágenes, como radiografías o resonancias magnéticas, para confirmar el diagnóstico y guiar el tratamiento.

3 **Considere primero tratamientos conservadores y no quirúrgicos.**

Antes de tomar medicamentos, estos pasos pueden ayudar:

- ▶ Hacer cambios en su alimentación para perder peso
- ▶ Hacer ejercicio
- ▶ Disminuir el consumo de alcohol
- ▶ Dejar de fumar
- ▶ Intentar fisioterapia y terapia ocupacional
- ▶ Conciencia plena

4 **Pregunte sobre inyecciones para disminuir su dolor.**

Los tipos de inyecciones para el dolor crónico incluyen:

- ▶ Inyecciones articulares
- ▶ Inyecciones epidurales de esteroides
- ▶ Bloqueos nerviosos
- ▶ Ablación por radiofrecuencia

5 **Hable de las opciones quirúrgicas para el alivio del dolor.**

“La mayoría de las terapias y medicamentos no son soluciones permanentes. Los procedimientos de inyecciones por el diagnóstico correcto que se realizan con precisión pueden brindar un alivio de largo plazo”, dice el Dr. Karnaugh. “Cuando se trata de dolor crónico, nuestro objetivo es mejorar su calidad de vida y la capacidad de hacer las actividades que ama”.

Podría ser momento de considerar opciones quirúrgicas si el dolor no puede controlarse con tratamientos menos invasivos, en especial si está sufriendo déficits neurológicos (debilidad, pérdida de equilibrio o incontinencia urinaria/fecal). ⚙️

5 ejercicios de equilibrio para personas de edad avanzada

Descubra ejercicios simples y efectivos que puede hacer en casa para mejorar su estabilidad y reducir su riesgo de caídas.

Tendemos a pensar en el buen equilibrio como un buen beneficio y no como algo que es fundamental para la salud en general. Sin embargo, a medida que envejecemos, nuestro equilibrio se deteriora, y esto puede dar lugar a problemas de salud. La buena noticia es que apenas unos ejercicios simples pueden ayudarlo a mantenerse erguido y estable.

Por qué es importante el equilibrio

“Cuando las personas envejecen, se vuelven menos activas, y esto da lugar a debilidad, que hace que las personas tengan menos estabilidad cuando se mueven”, afirma Lauren Karpinski, gerente del Health and Fitness Center en **JFK University Medical Center**. Esta debilidad y falta de estabilidad aumentan la probabilidad de una caída, que podría provocar consecuencias graves para la salud, como fractura de cadera o lesión en la cabeza.

Cómo mejorar el equilibrio

Su equilibrio puede mejorar indirectamente haciendo entrenamiento de fuerza tres a cuatro días no consecutivos a la semana. Para quienes tienen un buen tono muscular, el entrenamiento para mantener los músculos puede hacerse dos veces a la semana.

Sin embargo, se pueden hacer ejercicios específicos para el equilibrio todos los días. Estos son cinco ejercicios que Lauren recomienda para mejorar su estabilidad:

1 Postura cerrada
Agarrándose del respaldo de una silla, párese lo más alto y erguido posible con los pies juntos.

2 Cambios de carga del peso
Agarrándose del respaldo de una silla, párese con los pies separados a la altura de las caderas y cambie la carga del peso de un lado al otro.

3 Mantenimiento de postura sobre una sola pierna
Agarrándose del respaldo de una silla, cambie la carga del peso a un pie mientras levanta del piso el otro pie. Mantenga la posición durante unos segundos y, luego, apoye el pie en el piso y repita lo mismo del otro lado. “Idealmente querrá continuar hasta poder mantener levantado cada pie durante 30 segundos o más”, dice Lauren.

4 Mantenimiento de postura en tándem
Parado junto a una silla, ponga el pie derecho adelante con los dedos del pie izquierdo casi tocando el talón del derecho. Agárrese de la silla por su seguridad. Mantenga la posición durante 30 segundos. Cambie de pie, poniendo el pie derecho atrás.

5 Parado con los ojos cerrados
Agárrese del respaldo de una silla con los pies separados a la altura de los hombros y cierre los ojos.

Cómo hacer ejercicio de manera segura

Trabajar para mejorar el equilibrio es muy bueno, pero es necesario que se haga en un entorno seguro.

- ▶ Use un espacio limpio y despejado. “No debería haber nada cerca en el piso en ninguna dirección hasta unos tres pies de distancia”, indica Lauren.
- ▶ Use el respaldo de una silla o mesada como apoyo.
- ▶ Es mejor hacer estos ejercicios sobre un piso de madera.
- ▶ “Además, use calzado de apoyo con suela de goma; no use pantuflas”, dice Lauren.

Además, hable con su médico de cualquier programa de ejercicios nuevo que quiera comenzar. Si está teniendo problemas de equilibrio, su médico podrá verificar si su problema se debe a medicamentos o problemas de la vista. ⚙️



En línea

Visite [HMHforU.org/Geriatrics](https://www.HMHforU.org/Geriatrics) para obtener más información sobre medicina geriátrica en Hackensack Meridian Health.

La vida después de Ozempic

Lo que debe saber sobre la decisión de dejar de usar inyecciones para adelgazar.

La lista de programas, dietas y métodos para perder peso es interminable. La última tendencia son los medicamentos inyectables.

Los resultados pueden ser extraordinarios, pero tal vez no quiera tomar para siempre medicamentos para la pérdida de peso como Ozempic. Nuestro experto en pérdida de peso le explica qué puede esperar al dejar de usar Ozempic y cómo mantener su nuevo peso saludable.

¿Qué es Ozempic y cómo funciona?

Oluseun “Seun” Sowemimo, M.D., cirujano bariátrico en **Old Bridge Medical Center**, dice que Ozempic es un medicamento inyectable que se aprobó originalmente para el uso en pacientes con diabetes. Un efecto secundario positivo del medicamento es la pérdida de peso.

Ozempic imita una hormona gastrointestinal llamada GLP-1, que ayuda a reducir el hambre y los antojos. También regula la respuesta a la insulina.



Oluseun “Seun” Sowemimo, M.D.

Cirujano bariátrica

800-756-1282

Freehold, Old Bridge y Jackson

Trucos saludables para la saciedad

No es necesario que coma alimentos procesados para sentirse lleno.

Brian Fertig, M.D., endocrinólogo en **JFK University Medical Center**, comparte formas saludables y satisfactorias para evitar sentir hambre y mantener la saciedad por más tiempo.

¿Es bueno consumir refrigerios o no?

Trate de consumir tres comidas completas al día. Pero si tiene diabetes o toma medicamentos para la diabetes, es posible que se beneficie de consumir refrigerios ligeros y saludables entre una comida y otra.

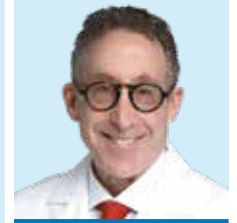
Es menos probable que tenga un pico de azúcar en sangre si logra un equilibrio entre los tres tipos de nutrientes:

- ▶ Proteína para satisfacer el apetito
- ▶ Grasas saludables por un placer que no desaparece rápidamente
- ▶ Fibra para mayor volumen y reducción del tiempo de tránsito intestinal

Las almendras son un superalimento

Las almendras tienen muchas calorías. Pero eso no es todo. Apenas 1 onza aporta:

- ▶ 6 gramos de proteína
- ▶ 3.54 gramos de fibra alimentaria
- ▶ 76 mg de calcio para la salud de los huesos



Brian Fertig, M.D.

Endocrinólogo

800-756-1282

Piscataway

¿Qué otros alimentos saludables pueden hacerlo sentirse saciado?

El Dr. Fertig recomienda consumir refrigerios como porotos, frijoles y legumbres, tales como porotos de soja y frijoles de ojo negro.

Intente comprarlos congelados, cocinarlos con antelación y agregarlos en las comidas, incluidas las ensaladas.

Los frijoles blancos o los garbanzos aportan sabor a nuez mientras que los guisantes aportan dulzura. Todos ellos dan una sensación de más saciedad.

Para obtener más consejos de alimentación saludable, visite HMHforU.org/Nutrition.

¿Qué sucede cuando se deja de tomar Ozempic?

Ozempic se inyecta una vez a la semana. Entonces, alrededor de una semana después de haber suspendido el medicamento, comenzará a notar que el hambre y los antojos regresan. Dejará de sentir saciedad por tanto tiempo.

Aunque Ozempic no suele presentar síntomas de abstinencia, las personas con diabetes tipo 2 podrían presentar niveles altos de azúcar en sangre. Esto puede causar síntomas como:

- ▶ Sed y producción de orina excesivas
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Cansancio
- ▶ Visión borrosa

Debido al regreso del hambre y los antojos, podría tener lo que se ha denominado como “rebote de Ozempic”. Es en ese momento en que empieza a recuperar el peso que perdió.

Según un estudio publicado en *Diabetes, Obesity and Metabolism*, la suspensión de la administración de Ozempic u otros medicamentos para la pérdida de peso dio lugar a la recuperación de la mayor parte del peso en un plazo de un año. Estudios como este demuestran que la obesidad es una enfermedad crónica que podría necesitar un tratamiento continuo.

Pero este efecto rebote no es exclusivo de Ozempic. Puede suceder con cualquier herramienta de pérdida de peso que deje de usar repentinamente.

¿Por qué dejaría de usar Ozempic?

Ozempic tiene resultados positivos y comprobados, por lo que ¿por qué alguien dejaría de usarlo? El Dr. Sowemimo dice que en general hay cuatro motivos por los que podría tener que dejar de usar Ozempic:

- ▶ **Efectos secundarios.** Cerca de un 15 por ciento de las personas tienen efectos secundarios significativos. Estos suelen incluir náuseas, estreñimiento y dolor abdominal.
- ▶ **Escasez.** Ozempic es popular. El fabricante no puede satisfacer la demanda, por lo que algunas farmacias se están quedando sin el producto y no pueden surtir las recetas.
- ▶ **Logro del peso objetivo.** Una vez que haya alcanzado su peso objetivo, es posible que ya no necesite el medicamento. Sin embargo, es posible que tenga que seguir tomando el medicamento para mantener el peso objetivo.
- ▶ **Cambio en la cobertura del seguro médico** para el medicamento.

Cómo mantener el peso después de suspender Ozempic

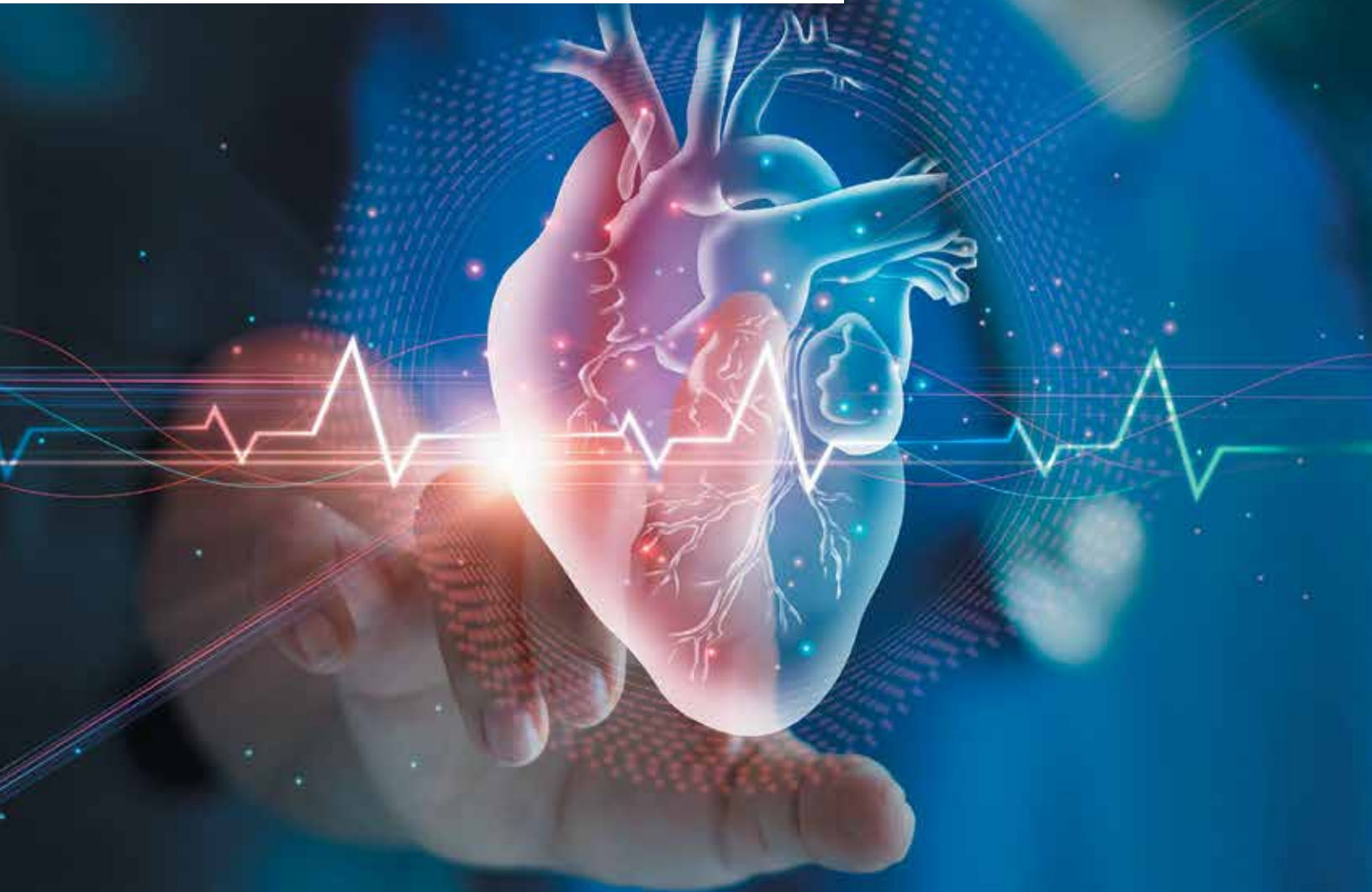
El hecho de que deje de usar Ozempic no significa que recuperará el peso. “Ozempic, como cualquier programa de pérdida de peso, también requiere cambios permanentes de estilo de vida para mantener los resultados”, sostiene el Dr. Sowemimo.

Aunque Ozempic puede parecer mágico, tiene que trabajar y esforzarse mientras lo usa, para que, cuando deje de usarlo, pueda mantener un peso saludable. Intente prepararse consumiendo comidas saludables y evitando que sentirá más hambre y antojos. También es recomendable intentar dejar el medicamento gradualmente en lugar de suspenderlo de forma abrupta.

La cirugía de pérdida de peso es una solución segura y a largo plazo para la obesidad que evita las inyecciones semanales. Esto le permite concentrarse en hacer los cambios de estilo de vida necesarios para su salud. 🌟



¿Está considerando la cirugía de pérdida de peso? Hágase nuestra evaluación de riesgos para la salud para saber si podría ser candidato.



Transformación de la atención cardíaca

Avances en la atención cardíaca ofrecen más opciones de tratamiento y una recuperación más rápida.

En Nueva Jersey, Hackensack Meridian *Health* está haciendo avances en la atención cardiovascular, ofreciendo nuevos procedimientos mínimamente invasivos, tecnología y ensayos clínicos que mejoran los resultados de los pacientes.

“Con tres centros de atención cardíaca de alto volumen en el estado, que incluyen **Hackensack University Medical Center**, **JFK University Medical Center** y **Jersey Shore University Medical Center**, todos pueden acceder a atención cardíaca de vanguardia más cerca de donde viven y trabajan”, dice Elizabeth A. Maiorana, MBA, MSN, R.N., vicepresidenta, Servicios de transformación de la atención cardiovascular, Hackensack Meridian *Health*.

Líder en experiencia y opciones de cirugía cardíaca en Nueva Jersey

Hackensack University Medical Center tiene una larga reputación como uno de los centros de mayor volumen de la región para cirugía cardíaca mínimamente invasiva. La experiencia y los conocimientos del equipo se han expandido a cirugía cardíaca robótica. Esta técnica menos invasiva de reemplazo o reparación de válvula, e injerto de derivación de la arteria coronaria (CABG, por sus siglas en inglés), ofrece nuevas opciones de tratamiento para pacientes con enfermedad de las arterias coronarias y de las válvulas cardíacas.

“Evaluamos a cada uno de nuestros pacientes para determinar si pueden ser candidatos para una cirugía cardíaca mínimamente invasiva”, dice **Mark Anderson, M.D.**, jefe de cirugía cardíaca en Hackensack University Medical Center. “Las investigaciones han demostrado que, con los procedimientos cardíacos robóticos y mínimamente invasivos, los pacientes sufren

menos traumatismos en el cuerpo, lo que da lugar a mejor movilidad y una recuperación más rápida después de la cirugía”.

Los cirujanos cardiovasculares de Hackensack University Medical Center están aprovechando las fuertes capacidades de cirugía robótica del hospital y su historia de innovación y adopción temprana para ofrecer ahora CABG y procedimientos de válvula robóticos para sus pacientes que necesitan cirugía cardíaca.

Nueva esperanza para la enfermedad de la válvula tricúspide

Hasta no hace mucho, la única opción de tratamiento para personas con enfermedad de la válvula tricúspide era la cirugía de corazón abierto para reparar o reemplazar la válvula. Los pacientes que estaban demasiado enfermos o frágiles para someterse a una cirugía de corazón abierto, o que no querían someterse a un procedimiento invasivo con una recuperación larga, no tenían ninguna opción.

En 2024, Hackensack Meridian *Health* comenzó a ofrecer TriClip: un pequeño clip que se inserta a través de una pequeña incisión que ahora puede reparar la válvula tricúspide y así evitar la cirugía a corazón abierto. El procedimiento se ofrece en Hackensack University Medical Center y Jersey Shore University Medical Center.

En 2025, Jersey Shore University Medical Center y Hackensack University Medical Center estarán entre los primeros hospitales del país en ofrecer el nuevo dispositivo EVOQUE, que reemplaza a la válvula tricúspide mediante técnicas de catéter.

“Como centros de alto volumen con vasta experiencia en reparación y reemplazo de la válvula mitral mediante catéter, se seleccionó a Jersey Shore University Medical Center y Hackensack

University Medical Center como dos de los pocos centros en los EE.UU. que serían parte del lanzamiento comercial anticipado de EVOQUE”, indica **Matthew Saybolt, M.D.**, director médico del Programa de Enfermedades Cardíacas Estructurales en Jersey Shore.

“Nuestros programas tienen la tecnología, capacidad e

infraestructura para apoyar esta nueva opción de tratamiento innovadora, y estamos orgullosos de poder ofrecerla a nuestros pacientes antes de que esté disponible de manera generalizada”.

Denervación renal: una nueva frontera en el control de la presión arterial alta

Las personas que padecen presión arterial alta que no han respondido a otros tratamientos ahora tienen acceso a una nueva opción de tratamiento llamada denervación renal (RDN, por sus siglas en inglés).

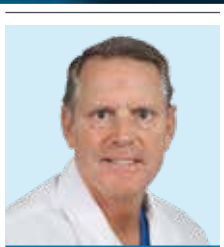
Recientemente aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés), el sistema RDN Symplicity Spyral™ es un procedimiento mínimamente invasivo que trata los nervios cercanos a los riñones que pueden volverse hiperactivos y causar presión arterial alta. El procedimiento, también conocido como procedimiento de presión arterial Symplicity™, está aprobado para usarse como tratamiento adicional en pacientes con presión arterial alta cuando los cambios de estilo de vida y los medicamentos no ofrecen un control adecuado.

Los expertos en salud cardíaca de Hackensack University Medical Center trataron a su primer paciente con el procedimiento de presión arterial Symplicity el 30 de julio de 2024, y fue el segundo hospital de Nueva Jersey en realizar el procedimiento. JFK University Medical Center realizó su primer procedimiento en noviembre de 2024, y Jersey Shore University Medical Center ha lanzado su programa.

“Está clínicamente comprobado que el procedimiento de presión arterial Symplicity ayuda a reducir la hipertensión, lo que puede disminuir el riesgo de problemas de salud graves”, sostiene **Saleem Husain, M.D.**, director del laboratorio de cateterismo cardíaco y director médico del centro de dolor de pecho en JFK University Medical Center: “Después de una sedación leve, insertamos una sonda muy fina en la arteria que va al riñón. Luego, usamos energía de radiofrecuencia para dañar nervios hiperactivos conectados al riñón antes de quitar la sonda, sin dejar un implante”.

“Ansiamos poder ofrecer una terapia intervencionista, adicional a los medicamentos, para ayudar a los pacientes a disminuir su presión arterial, y tal vez ayudarlos a reducir la cantidad de medicamentos que tienen que tomar”, dice el Dr. Saybolt. 🌟

Obtenga más información sobre nuestros servicios cardiovasculares integrales en [HMHforU.org/HeartCare](https://www.HMHforU.org/HeartCare).

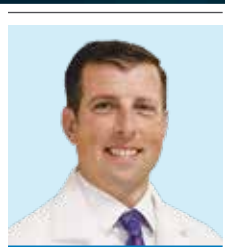


Mark Anderson, M.D.

Cirujano cardiovascular

800-756-1282

Hackensack y Edison



Matthew Saybolt, M.D.

Cardiólogo intervencionista

800-756-1282

Eatontown, Freehold y Monroe Township



Saleem Husain, M.D.

Cardiólogo intervencionista

800-756-1282

Plainfield



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 800-756-1282.

Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y clases de enero a mayo de 2025

Eventos especiales

Febrero es el mes del corazón en Estados Unidos, que concientiza sobre las enfermedades cardíacas. Participe en nuestros programas y descubra qué medidas puede tomar para mejorar la salud del corazón.

¿Es ansiedad o un infarto?

Aprenda los signos y síntomas de un infarto, las similitudes entre un ataque de ansiedad e infarto y cómo diferenciarlos.

11 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, Edison Library, Clara Barton Branch, 141 Hoover Ave.

Caminando con un médico

Únase a nuestro experto en salud del corazón mientras damos un paseo por la pista hablando de los factores de riesgo asociados con la hipertensión y el colesterol y qué podemos hacer para controlarlos mejor.

26 de febrero, del mediodía a la 1 p. m., Piscataway YMCA, 520 Hoes Ln.

Alimentación saludable para el corazón

Únase a nuestro chef ejecutivo y dietista registrado para ver una demostración de cocina en vivo y hablar de alimentos que pueden ayudarlo a mejorar la salud del corazón y a tener una alimentación saludable a largo plazo. Se brindan muestras y recetas.

13 de febrero, de 11 a. m. a 12:30 p. m., Bayshore Medical Center

El estrés, la alimentación y su corazón

Escuche a Marian VanDyck-Acquah, M.D., hablar de la manera en que el estrés y la alimentación pueden afectar al corazón y lo que puede hacer para asegurarse de llevar un estilo de vida saludable para el corazón.

20 de febrero, de 6:30 a 7:30 p. m., evento virtual

Té del corazón alegre

Descubra cómo las enfermedades cardíacas afectan a las mujeres de manera diferente que a los hombres, así como también los signos, síntomas, factores de riesgo, prevención y opciones de tratamiento. Se brindan comidas y bebidas ligeras.

27 de febrero, de 2 a 3 p. m., Woodbridge Library, Henry Inman Branch, 607 Inman Ave., Colonia

AngioScreen® Conozca su riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular. Tarifa especial: \$49.95. Se requiere inscripción. Llame para conocer las fechas, horas y ubicaciones.

Centro médico
Bayshore
Medical Center
727 North Beers
St. Holmdel

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

Diabetes

Prediabetes Únase a nuestros dietistas registrados para conocer los factores de riesgo para la diabetes y qué puede hacer para prevenirla.

18 de marzo, de 10 a 11 a. m., PRAHD, 56 Brighton Ave., Perth Amboy

► **Entender la diabetes y las complicaciones de la diabetes** 18 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, The Center for Support, Success and Prosperity, 392 Smith St., Perth Amboy

► **Tome el control de su salud: Diabetes Programa de seis semanas basado en la evidencia.** Miércoles, 19 de marzo a 23 de abril, de 11:30 a. m. a 1:30 p. m., Hansen Senior Housing, 415 Fayette St., Perth Amboy

Atención oncológica

Mes de concientización sobre el cáncer de colon

¿Cuán sano está su colon?

Glenn Parker, M.D., hablará sobre los factores de riesgo y las opciones de tratamiento contra el cáncer de colon, y de qué forma la detección temprana puede salvar su vida. Cuando se registre, habrá disponibles kits gratuitos de pruebas colorrectales para realizar en casa.

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

► **Cáncer de páncreas.** Orador: Gregory Tiesi, M.D. 13 de febrero, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual

► **Dejar de fumar con hipnosis** 12 de marzo y 14 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Cánceres hereditarios.** Orador: Elias Obeid, M.D. 24 de marzo, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual

► **Concientización sobre el cáncer de cabeza y cuello.** Orador: Matin Imangulii, M.D. 7 de abril, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual



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

Centro médico universitario JFK University Medical Center
 65 James St.
 Edison

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

Centro médico Old Bridge Medical Center
 1 Hospital Plaza
 Old Bridge

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

UBICACIONES DE HOSPITALES

Centro médico Riverview Medical Center
 1 Riverview Plaza
 Red Bank

Centro médico Southern Ocean Medical Center
 1140 Route 72 West
 Manahawkin

Pediatría

Charlas para padres, madres o tutores

¡Durmamos! Únase a Chee Chun Tan, M.D., Pakkay Ngai, M.D., y Stacey D. Elkhathib Smidt, M.D., y aprenda a sobrevivir diferentes distracciones que evitan conciliar el sueño, como el horario de verano, feriados, tecnología y más.

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

► **Dolores de cabeza y convulsiones: lo que necesita saber** Únase a Felicia Gliksmann, D.O., y Rachel Penn, M.D., y aprenda sobre dolores de cabeza y convulsiones, cuándo debería preocuparse y cómo obtener ayuda. 27 de marzo, del mediodía a 1 p. m., evento virtual

► **Entender el análisis conductual aplicado para un diagnóstico reciente de autismo** 4 de febrero y 1 de abril, del mediodía a la 1 p. m., y 6 de mayo, de 7 a 8 p. m., eventos virtuales

► **Clases de maternidad/paternidad** Para obtener más información sobre las clases que se dictan cerca de su casa, visite HMHforU.org/MaternityEvents.

► **Niñero seguro** Visite HMHforU.org/Events para conocer las próximas fechas. Tarifa: \$40.

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

Salud del corazón

Alimentación saludable para el corazón dentro del presupuesto Únase a nuestro dietista registrado y descubra que cocinar puede ser divertido, rápido y asequible. Se brindan recetas de muestra.

12 de marzo, de 1 a 2 p. m., Spotswood Office on Aging, 1 Arlington Ave. #401

27 de marzo, del mediodía a la 1 p. m., Edison Library Main Branch, 341 Plainfield Ave.

► **Insuficiencia cardíaca y usted** Orador: Jesus Almendral, M.D., 19 de febrero, de 5 a 6 p. m., evento virtual

► **Salud del corazón: Hombres versus mujeres: ¿cuáles son las diferencias?** 20 de febrero, de 12:30 a 1:30 p. m., Old Bridge Family YMCA, 1 Mannino Park Dr.; 28 de marzo, de 10 a 11 a. m., Sayreville Senior Center, 423 Main St.

► **Salud del corazón de las mujeres: Dietas Dash y Mediterránea** 12 de abril, de 12:30 a 1:30 p. m., Old Bridge Family YMCA, 1 Mannino Park Dr.



Neurociencia

Entender la pérdida de memoria: ¡mantenga la mente lúcida! Únase para conocer más sobre la pérdida de memoria y descubrir consejos útiles para mantener la mente lúcida.

8 de abril, de 10 a 11 a. m., PRAHD, 56 Brighton Ave., Perth Amboy

► **Accidente cerebrovascular: ¿Estoy en riesgo?** 19 de febrero, del mediodía a la 1 p. m., PRAHD, 56 Brighton Ave., Perth Amboy; 10 de marzo, de 6 a 7 p. m., Sayreville Public Library, 1050 Washington Rd.; 16 de abril, de 1 a 2 p. m., Spotswood Office on Aging, 1 Arlington Ave. #401

► **Enfermedad de Parkinson y el sueño** 14 de abril, de 6 a 7 p. m., Sayreville Public Library, 1050 Washington Rd.

Salud conductual

Manejo del estrés Únase a nuestro equipo de expertos para conocer las causas del aumento del estrés y la ansiedad. Aprenda a reconocer la angustia y a usar habilidades de afrontamiento efectivas y técnicas para reducir el estrés.

5 de febrero, de 11:30 a. m. a 12:30 p. m., East Brunswick Senior Center, 3 Jean Walling, Civic Center Dr.

10 de febrero, de 6 a 7 p. m., Sayreville Public Library, 1050 Washington Rd.

3 de marzo, de 10 a 11 a. m., Perth Amboy Office on Aging, 1 Olive St.

► **Menos estrés para una mejor salud** Abierto solo para mayores de 65 años. 30 de enero, de 10:30 a 11:30 a. m., Edison Senior Center, 2963 Woodbridge Ave.

► **Depresión y reiki** 1 de abril, de 1 a 2 p. m., Woodbridge Library, 1 George Frederick Plaza

► **Sanación holística para mente, cuerpo y alma** 19 de marzo, de 6 a 7 p. m., Woodbridge High School, 1 Samuel Lupo Pl.

Bienestar general

Exámenes de salud y control gratuitos Evaluaciones de presión arterial, colesterol, glucosa, pulso, índice de masa corporal y riesgo de accidente cerebrovascular (sin ayunar).

25 de febrero, del mediodía a 2 p. m., The Center for Support, Success and Prosperity, 392 Smith St., Perth Amboy

25 de febrero, de 10 a. m. a 1 p. m., East Brunswick Public Library, 2 Jean Walling, Civic Center Dr.

19 de marzo, de 8 a 11 a. m., Old Bridge Family YMCA, 1 Mannino Park Dr.

28 de marzo, de 10 a. m. a 1 p. m., Sayreville Senior Center, 423 Main St.

24 de abril, de 10 a. m. a 1 p. m., Perth Amboy Office on Aging, 1 Olive St.

Prevención de caídas y exámenes de equilibrio

5 de marzo, de 12:30 a 2 p. m., James J. Cullen Center, 1776 Union Ave., Hazlet

10 de abril, de 11:30 a. m. a 1:30 p. m., Hansen Senior Housing, 415 Fayette St., Perth Amboy

► **Entender las directrices anticipadas** 13 de marzo, de 10:30 a 11:30 a. m., Edison Senior Center, 2963 Woodbridge Ave.

► **Todo sobre las dietas: ¿cuál es la mejor estrategia para mí?** 27 de marzo, de 1 a 2 p. m., Woodbridge Public Library, 1 George Frederick Plaza

► **Ejercicio 101: cómo empezar** 24 de abril, de 10 a 11 a. m., Perth Amboy Office on Aging, 1 Olive St.



Caballo de terapia sana y reconforta a pacientes

Gracias a una generosa donación, Mike, un caballo de terapia de 14 años, está ayudando a pacientes en Carrier Clinic mediante la equinoterapia.

Una de las incorporaciones más recientes en Hackensack Meridian Health parece encajar perfecto. Se lleva bien con los miembros del equipo y los pacientes en **Carrier Clinic**, donde se ofrecen tratamientos de salud mental y adicciones. De hecho, Mike, el caballo cuarto de milla de 14 años donado por una familia en el condado de Chester, Pensilvania, podría ser un empleado ejemplar.

“Mike es el animal de terapia perfecto... es demasiado bueno”, comenta Ravenell Williams IV, coordinación de cuidados del establo en el campus de Belle Mead.

Para expandir sus sesiones de equinoterapia para pacientes, se eligió a Mike para que formara parte del programa de Equinoterapia de Carrier en el verano de 2024, después de que los miembros del equipo analizaran varios candidatos, visitando a los caballos y evaluando sus temperamentos.

La familia donó a Mike a Carrier, y ahora vive en el establo del extremo sudoeste del campus, junto con otro caballo, dos burros miniatura y dos cabras.

Los caballos de terapia no se montan, sino que los clientes interactúan con ellos de formas diferentes, ayudando a cepillar, alimentar y guiar a los animales. Se cree que la equinoterapia tiene un efecto calmante y ayuda con diversos

problemas conductuales y de salud mental, entre ellos la adicción, la ansiedad y la depresión.

Trabajar con caballos también ayuda a los adolescentes y adultos que participan en Carrier a desarrollar su confianza y seguridad. “Mike tiene la personalidad necesaria para ser animal de terapia. Es muy cariñoso”, comenta Ravenell.

Mike está en sus mejores años, y la generosidad de la familia que lo donó da la oportunidad de ofrecer equinoterapia a más pacientes y residentes.

“La filantropía ha sido importante para ayudar a Carrier a ofrecer terapias no tradicionales que no pueden facturarse al seguro”, dice Michael Loch, director de desarrollo de salud conductual en Hackensack Meridian Health Foundation.

“Tener un caballo en nuestro programa nos permite ofrecer experiencias terapéuticas únicas que complementan a los tratamientos de salud mental tradicionales. Es lo que diferencia a Carrier. Podemos ofrecer un enfoque de terapia holístico”, sostiene.

Sabemos que Mike, el caballo, ayudará a muchos pacientes en Carrier Clinic y le deseamos toda la suerte en esta función importante. 🌟



Marca la diferencia. En 2024, Hackensack Meridian Health Foundation lanzó la campaña “Be The Difference” (Marca la diferencia), con el objetivo de recaudar mil millones para transformar la atención médica y satisfacer las necesidades de los pacientes de hoy y mañana. Haga una donación a Be The Difference y apoye la atención de alta calidad para sus familiares, amigos y vecinos. Cada dólar ayuda.

Encontrar el equilibrio

Mantener un estilo de vida equilibrado requiere de intención. Use estos consejos para fijarse metas de salud y bienestar para el año próximo.



30 minutos de ejercicio

Los adultos deben completar al menos **30 minutos** de actividad física, cinco días a la semana, o **150 minutos semanales**.

3 actividades de intensidad moderada para probar

- ▶ Caminar
- ▶ Nadar
- ▶ Andar en bicicleta

Para tener una rutina de ejercicio equilibrada, intente agregar al menos dos días de ejercicios de fortalecimiento muscular a la semana, como entrenamiento de resistencia o levantamiento de pesas.



Descanso y recarga

La cantidad de horas de sueño que cada persona necesita depende de su edad. Los adultos deben dormir **7 horas o más** por noche.



Consuma líquidos

La cantidad de agua que su cuerpo necesita depende de diversos factores como:

- ▶ Nivel de actividad
- ▶ Ambiente
- ▶ Salud

Sin embargo, las recomendaciones estándares son las siguientes:

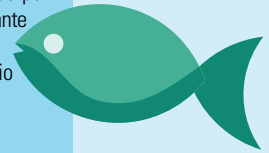
- ▶ **Mujeres:** Alrededor de **11.5 tazas** de líquidos al día
- ▶ **Hombres:** Alrededor de **15.5 tazas** de líquidos al día

1-2 porciones de proteína

Intente comer una o dos porciones, o **5 onzas y ½**, de proteína al día. Use la creatividad con huevos, pollo, pescado, frijoles y yogur bajo en grasas.

5 funciones de la proteína

- 1 Desarrolla y repara los huesos, tejidos, cabello y piel
- 2 Lleva nutrientes a todo el cuerpo
- 3 Ayuda con la digestión mediante la generación de enzimas
- 4 Apoya al sistema inmunitario
- 5 Regula las hormonas



2 horas de tiempo frente a pantallas

Los expertos recomiendan, como máximo, **dos horas** de uso de pantallas al día fuera del trabajo, y cuanto menos, mejor. Intente usar los límites y recordatorios del uso de pantallas que vienen en los dispositivos.

3 beneficios de reducir el tiempo frente a pantallas

- 1 Mejora del sueño
- 2 Reducción de la ansiedad y la depresión
- 3 Aumento de la concentración



En línea

Los exámenes médicos oportunos son una parte importante de la ecuación de bienestar. Encuentre el momento conveniente para hacerse los exámenes apropiados para la edad con uno de nuestros proveedores de atención primaria en [HMHforU.org/PrimaryCare](https://www.hmhforu.org/PrimaryCare).



Hackensack
Meridian *Health*

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

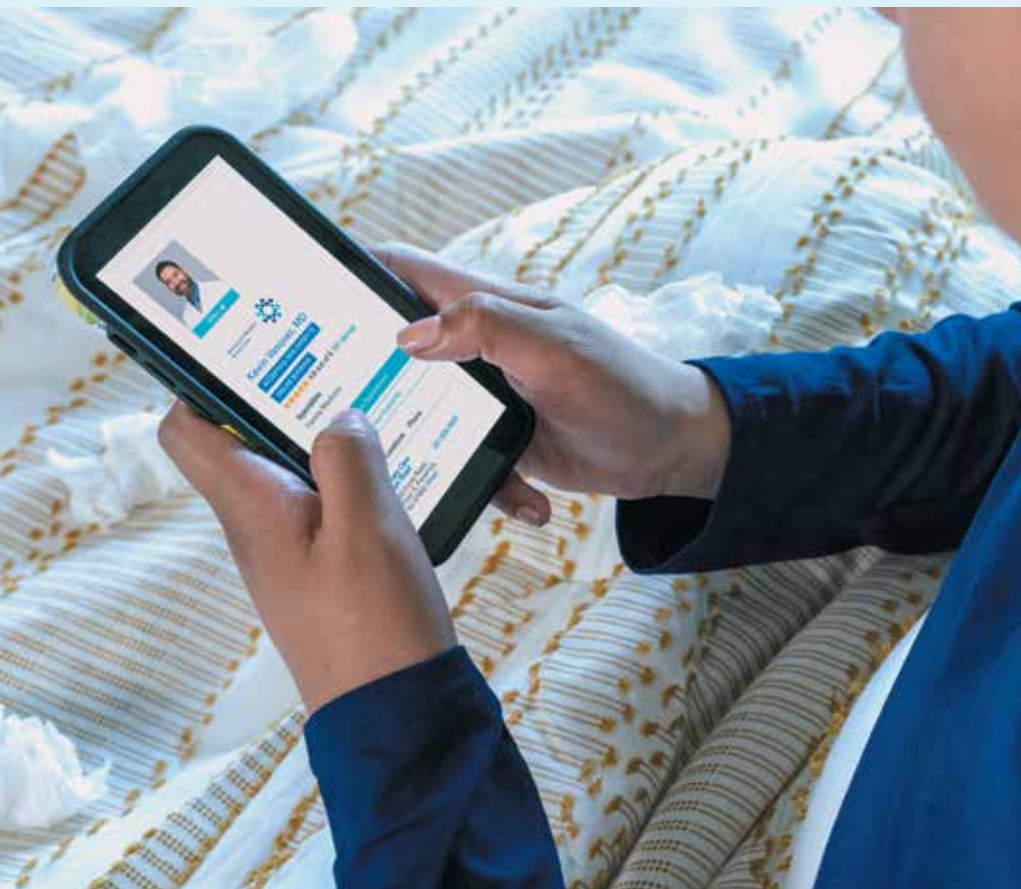
PAGADO
Hackensack
Meridian *Health*

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-089_C

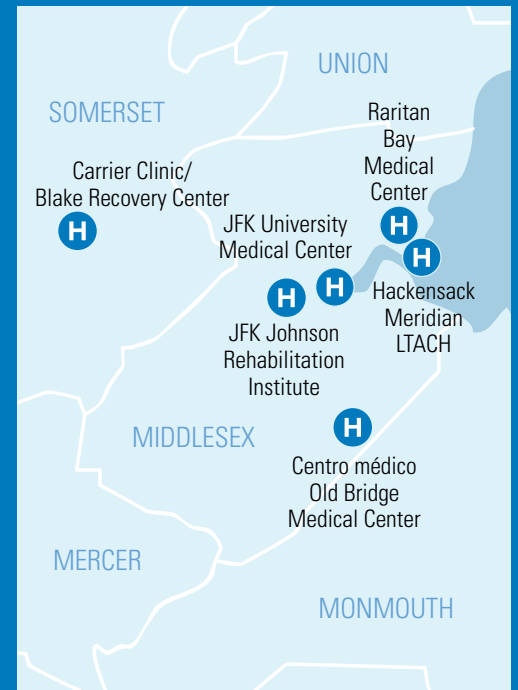
PROGRAMAR CITAS SEGÚN SUS HORARIOS SE SIENTE BIEN.

Ya está disponible la solicitud de citas en línea.



Como la red de atención médica más extensa y abarcadora del estado, Hackensack Meridian Health cuenta con hasta 7,000 médicos, 18 hospitales y más de 500 ubicaciones.

Nuestros hospitales cerca de su casa:



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



Hackensack
Meridian *Health*
SEGUIMOS MEJORANDO

SIÉNTASE MEJOR AHORA
ESCANEE PARA PROGRAMAR
SU CITA



iStock.com/smarboy10/Nan Leonov