

HEALTH **U**

Transformación de la atención cardíaca

Nuevos avances ofrecen más opciones
de tratamiento y una recuperación más rápida *Página 30*



Hackensack
Meridian *Health*

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

Página 16

**TRES FORMAS DE MAXIMIZAR
SUS BENEFICIOS MÉDICOS
EN 2025**

Página 18

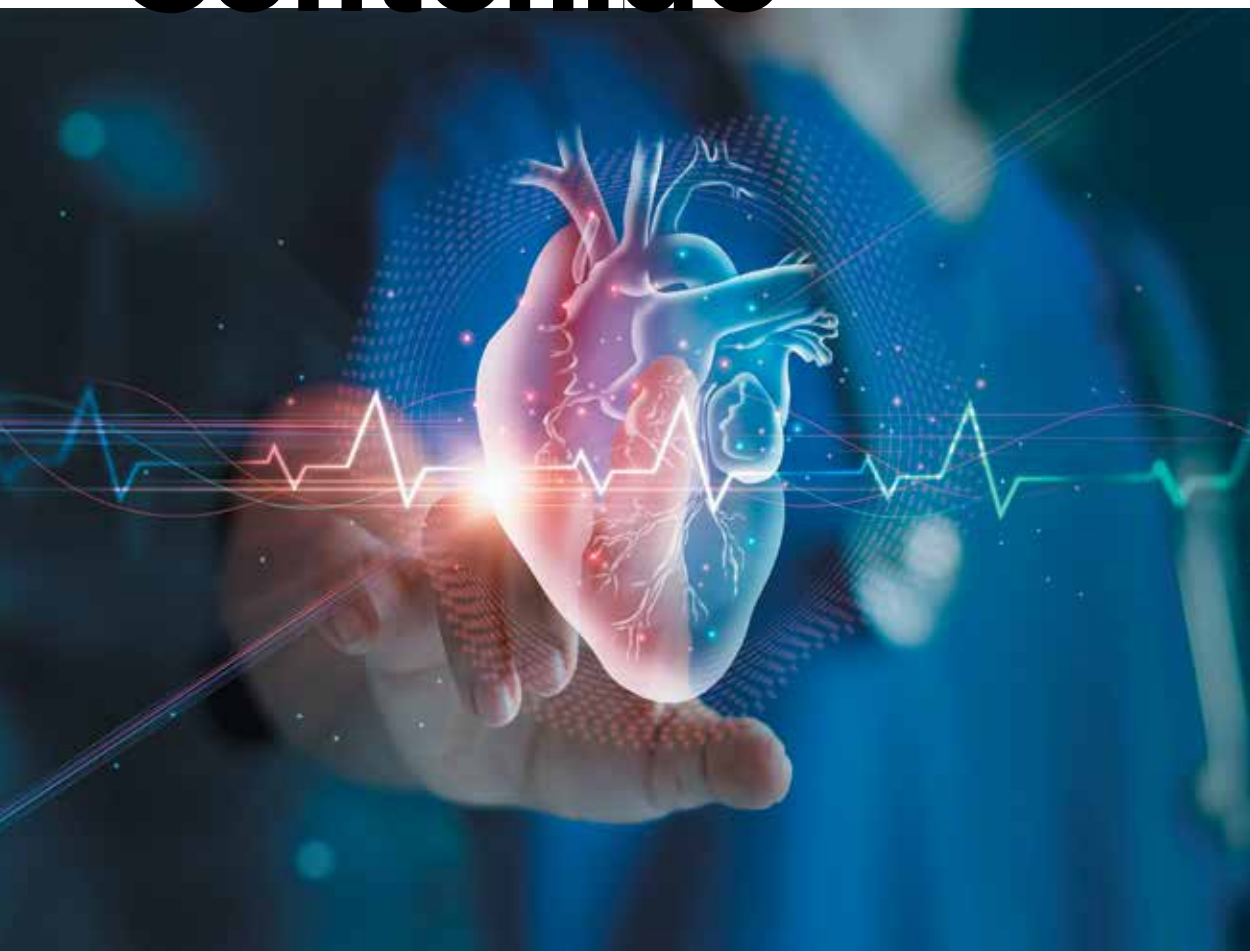
**CONSEJOS PARA PREPARARSE CON
ÉXITO PARA LA COLONOSCOPIA**

Página 24



Contenido

Invierno 2025



30

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 enfermando? Obtenga más información sobre la "gripe del teflón" en [HMHforU.org/TeflonFlu](https://www.HMHforU.org/TeflonFlu).



¿Es la gripe, COVID-19 o alergias? Conozca las diferencias en [HMHforU.org/Symptoms](https://www.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 Anna Derian, M.D.**
Médica de medicina general en Hackensack Meridian Medical Group – Atención primaria y especialidades múltiples en Hoboken.

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: Un atleta de toda la vida vuelve a la acción después de una cirugía de reemplazo de rodilla.

15 **¿Debería pedir cita para un examen de calcio por tomografía computarizada?**
Los exámenes de calcio por tomografía computarizada no son para todos. Así puede determinar si debería hacerse uno.

16 **¿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? ¿Cómo usar un tensiómetro en casa?

18 **Borrón y cuenta nueva**
Aprenda a maximizar sus beneficios médicos en el año nuevo.

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

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.

22 **5 ejercicios de equilibrio para personas de edad avanzada**
Descubra ejercicios simples que puede hacer en casa para reducir su riesgo de caídas. Además: Cuándo usar terapia con calor o frío para el alivio del dolor.

24 **Preparación para colonoscopia 101**
La colonoscopia es una herramienta importante para la detección del cáncer de colon. Además: Un hombre está libre de cáncer después de seguir un plan de tratamiento de varios pasos para el cáncer de color en etapa tres.

26 **Cuestión de riesgo**
Nuestros expertos explican cuándo los hombres deben hacerse exámenes de detección del cáncer de próstata.

28 **Dentro de la sala de emergencias**
Qué esperar si visita la sala de emergencias y cómo prepararse.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

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

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

34 **Empoderamiento de futuros médicos mediante el programa Dimensión Humana**
\$3 millones para expandir el plan de estudios "humanístico y empático".

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

35 **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

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).



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

Asesor médico Ihor Sawczuk, M.D.

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

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

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.

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, **Jared Ditkowsky, M.D.**, médico de medicina de emergencia en **Hackensack 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 palea 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.



Jared Ditkowsky, M.D.
Médico de medicina de emergencia
800-756-1282
Hackensack



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](https://www.hackensackmeridianhealth.org/HeartScreening).

Alimentación saludable para el corazón

Una buena alimentación puede ayudarlo a vivir por más tiempo, y los pequeños cambios pueden sumarse para lograr grandes mejoras en su dieta.

Todos sabemos que debemos comer frutas y verduras para promover nuestro bienestar general, pero ¿pueden los alimentos que comemos tener un verdadero impacto en nuestro corazón? ¿Y cómo podemos usar nuestra dieta para promover la salud del corazón? Nuestro experto, **Bradley Tun, M.D.**, cardiólogo de **Hackensack University Medical Center**, explica todo lo que debe saber. “Independientemente de su edad, la nutrición debe ser una prioridad principal”, dice el Dr. Tun. “Planificar la dieta centrándose en la salud del corazón es una buena forma de mejorar la salud general ahora y en el futuro”.



Bradley Tun, M.D.

Cardiólogo

800-756-1282

Glen Ridge

Coma esto (y no eso) para la salud del corazón

Una de las mejores formas de mejorar la salud del corazón a través de la alimentación es reemplazar las grasas saturadas y trans por grasas insaturadas. Para reducir el consumo de grasas saturadas y trans, intente limitar el consumo de lo siguiente:

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

Y concéntrese en consumir grasas insaturadas, que se encuentran en alimentos como:

- ▶ 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.



Justin Kei, M.D.

Psiquiatra

800-756-1282

Maywood

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?

Justin Kei, M.D., director médico de atención ambulatoria de salud conductual en **Hackensack University Medical Center**, considera que un tiempo prolongado frente a una pantalla puede dar lugar a diversos problemas de salud mental y empeorar diagnósticos existentes, entre ellos:

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

“Cuando las personas miran las pantallas, a veces sienten que pierden la noción del tiempo. No hacen las cosas que quieren estar haciendo y no se sienten bien después”, dice el Dr. Kei. “Sienten que han perdido el control”.

Comparar nuestros “reels de bloopers” con los “reels de los mejores momentos” de los demás en las redes sociales puede generar ansiedad, depresión, sobreenformación, alteraciones del sueño y baja autoestima. Aunque la internet tiene muchos beneficios, usarla sin intención o finalidad suele ser una señal de preocupación.

¿Estoy pasando demasiado tiempo en línea o mirando televisión?

Aunque el Dr. Kei considera que las investigaciones no señalan períodos de tiempo fijos, 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?

“A fin de cuentas, ¿las personas están haciendo cosas sin proponérselo y sintiendo que pierden el control, o están usando las pantallas con una intención específica en mente?”, pregunta el Dr. Kei.

¿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

Desarrolle hábitos alimentarios saludables para el corazón

Modificar los hábitos alimentarios diarios no es fácil, pero dar pasos pequeños puede llevar a lograr cambios permanentes. El Dr. Tun sugiere:

Reemplazar cereales azucarados por avena o frutos rojos y yogur bajo en azúcar

Reducir el consumo de refrescos cambiándolos por agua seltzer o agua con limón

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

Reemplazar bebidas alcohólicas por cerveza o cócteles sin alcohol

Reducir su consumo de sal condimentando con más hierbas y especias

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

¿Cómo puedo limitar el tiempo frente a pantallas?

Limitar el tiempo frente a pantallas se trata de mucho más que simplemente reducir las horas que pasa en línea o mirando televisión. Se trata de tomar decisiones intencionales para mejorar su calidad de vida.

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

"Nuestra atención es un recurso muy finito, y podemos usar ayudas conductuales individualizadas para determinar si estamos teniendo un problema particular con los medios o dispositivos digitales", dice el Dr. Kei.

"Haga una autoevaluación y planee dedicarle tiempo a las cosas que la ciencia ha demostrado que ayudan a nuestra salud mental y física, como el ejercicio y el tiempo al aire libre. Creo que eso ayudará con el 'plan de desintoxicación digital'".

Para pedir una cita con un médico de salud conductual cerca de usted, llame al **800-756-1282** o visite HMHforU.org/MentalHealthDoc.

Buena
alimentación

Recetas saludables en cinco pasos o menos



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

- En una cacerola de 3 cuartos, saltee las salchichas a fuego moderado. Agregue cebolla y cocine hasta que esté blanda y dorada.
- 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.
- Agregue las hojas verdes y cocine a fuego lento sin la tapa, durante unos 10 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas.
- 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.

¿Debería preocuparme por un lunar?



Rachel Kushner Rosenstein, M.D., Ph.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.

Rachel Kushner Rosenstein, M.D., Ph.D.

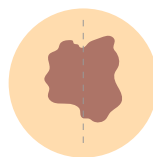
Dermatóloga

800-756-1282

Hackensack

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

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



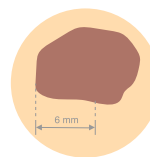
▶ **A = Forma asimétrica:** Los lunares benignos o no cancerosos tienden a ser simétricos, es decir que cada "mitad" coincide con la otra.



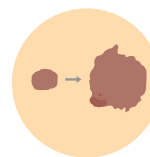
▶ **B = Bordes:** Los lunares benignos tienen bordes lisos, mientras que los bordes de melanomas pueden ser irregulares o mal definidos.



▶ **C = Color:** Pueden variar y ser de color negro, marrón, canela o incluso blanco, gris, rojo, rosa o azul.



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



▶ **E = Evolución:** El lunar ha cambiado de alguna forma recientemente.

Obtenga más información en HMHforU.org/Moles

¿Cómo puede saber si está perdiendo la audición?

Brian Benson, M.D., sostiene:

Hay muchos grados diferentes de pérdida de la audición, y cada persona la puede sufrir de manera diferente. Es importante saber que puede perder la audición no solo en volumen sino en claridad, es decir que sin importar lo fuerte que se expresen las palabras, no se oyen muy claras.

La pérdida de la audición puede clasificarse en tres tipos principales, según la parte de la audición que está dañada. Estos tipos incluyen:

- ▶ **Neurosensorial:** Es el tipo más frecuente de pérdida de la audición y se produce por daño en el oído interno. Por lo general, no se puede corregir médicamente, pero los audífonos pueden ayudar.
- ▶ **Conductiva:** Esta pérdida se produce cuando los sonidos no pueden pasar por el oído externo y medio. Suele ser reversible con tratamiento.
- ▶ **Mixta:** Este tipo se produce cuando hay pérdida de la audición neurosensorial y conductiva a la vez. La evaluación es importante para hacer las recomendaciones adecuadas de seguimiento, dado que esta pérdida involucra varias partes del oído.

Si está teniendo problemas de audición, programe una visita a un audiólogo o a un otorrinolaringólogo para que le hagan exámenes de audición.

Obtenga más información en HMHforU.org/HearingLoss



Brian Benson, M.D.

Otorrinolaringólogo

800-756-1282

Hackensack



¿Qué tan saludables son los refrigerios sin azúcar?

Alaa Hussain, 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. El azúcar de mesa, la miel, el azúcar de las frutas, los dulces y los refrescos son todas fuentes de carbohidratos simples. Comer menos carbohidratos simples ayuda a evitar estas complicaciones y promueve la pérdida de peso.

Los productos estevia y Splenda son alternativas saludables aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) que reemplazan al azúcar. La estevia es un endulzante natural de origen vegetal. Splenda contiene sucralosa, un azúcar modificado químicamente.

Refrigerios sin azúcar aprobados por el médico

Elija refrigerios bajos en carbohidratos, en especial si quiere perder peso. No se fije solamente en el contenido de azúcar. Concéntrese en la cantidad total de carbohidratos. La Asociación Estadounidense de Diabetes sugiere la siguiente lista de refrigerios saludables bajos en carbohidratos:



Alaa Hussain, M.D.

Endocrinólogo
pediátrico

800-756-1282

Hackensack

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?

Ankitkumar Patel, M.D., da su opinión:

En los últimos años, el Grupo de trabajo sobre servicios preventivos de los EE. UU. (USPSTF) actualizó sus recomendaciones sobre el uso de una aspirina al día para prevenir un primer infarto o accidente cerebrovascular. Estos cambios reflejan la evolución de la evidencia sobre el equilibrio entre los beneficios de la aspirina y sus potenciales riesgos. Esto es lo que debe saber:

- ▶ **Para adultos a partir de los 60 años de edad:** El USPSTF ya no recomienda comenzar un régimen de una aspirina al día para prevenir un primer infarto o accidente cerebrovascular. Para la mayoría de las personas de este grupo etario, los riesgos (en particular el riesgo de sangrado grave) superan los potenciales beneficios.
- ▶ **Para adultos de entre 40 y 59 años con riesgo cardiovascular más alto:** Una aspirina de dosis baja al día podría ser apropiada, pero no es una solución apta para todos. Esta decisión debe tomarse junto con su médico, considerando su salud general, factores de riesgo personales y los posibles efectos secundarios.

¿A qué se debe el cambio en las recomendaciones? Aunque se ha demostrado que la aspirina es eficaz en la reducción del riesgo de un primer infarto o accidente cerebrovascular, también aumenta el riesgo de sangrado, en particular en el estómago, los intestinos y el cerebro. Estos riesgos aumentan con la edad y pueden ser potencialmente mortales, lo que dio lugar a la actualización de las recomendaciones para adultos mayores.

¿Qué sucede con las personas que ya están tomando aspirina? Si tiene 60 años o más y le han recetado aspirina por haber tenido un infarto o accidente cerebrovascular o por otros motivos médicos, continúe siguiendo las recomendaciones de su médico. Estas recomendaciones se aplican específicamente a personas que no tienen antecedentes de enfermedades cardiovasculares.

Conclusión: La aspirina ya no se recomienda universalmente para prevenir un primer infarto o accidente cerebrovascular, en especial para adultos mayores. Sin embargo, sigue siendo una herramienta importante para personas con afecciones cardiovasculares existentes. Hable siempre con su médico antes de empezar o suspender un régimen de una aspirina al día para asegurarse de que sea la mejor estrategia para su salud en particular.

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



Ankitkumar Patel, M.D.

Cardiólogo
intervencionista

800-756-1282

Glen Ridge y Paramus



Enfoque del médico

ANNA DERIAN, M.D.

Médica de medicina general

Hackensack Meridian Medical Group – Atención primaria y especialidades múltiples de Hoboken

Habiendo crecido en una familia de médicos en Armenia, la especialista en medicina general Anna Derian, M.D., sabía que algún día también se convertiría en médica.

“Recuerdo que, de niña, veía a mi madre y a mi abuelo muy felices por ayudar a las personas, obtenían mucha satisfacción de ello”, comenta la Dra. Derian, que llegó a Estados Unidos, y Nueva Jersey, con su familia en 2012.

La Dra. Derian, que trabaja en Hackensack Meridian Medical Group – Atención primaria y especialidades múltiples de Hoboken y habla inglés, armenio y ruso, dice que busca ayudar a sus pacientes a “priorizar la atención preventiva, adoptar un estilo de vida equilibrado y manejar el estrés y la salud mental”. Ella lo logra cuidándose a sí misma, para poder rendir al máximo para sus pacientes, su esposo y su hijo de 14 años.

¿Qué quiere lograr para sus pacientes?

Mi objetivo es crear un entorno cómodo y de confianza en el que mis pacientes se sientan seguros y puedan compartir sus preocupaciones de manera honesta. Me esfuerzo por satisfacer sus necesidades y tratarlos como individuos completos en lugar de centrarme solamente en sus síntomas. En definitiva, busco apoyar a mis pacientes para que logren los mejores resultados de salud posibles.

¿Cómo prioriza su propia salud?

Para mantener mi propio bienestar, comienzo mis mañanas saliendo a correr, lo que me ayuda a centrarme y prepararme para el día que tengo por delante. Correr no es solo una forma de ejercicio sino también una forma de mejorar mi salud mental. Priorizo una dieta saludable y equilibrada y disfruto de compartir conocimientos sobre nutrición y actividad física con mis pacientes para inspirarlos a llevar estilos de vida más saludables.

Le gusta hacer su propio vino. ¿Cómo lo hace?

La elaboración de vino es una preciada tradición en mi familia que se remonta a mi infancia en Armenia. Mis recuerdos más antiguos son estar trabajando junto con mi abuelo en nuestro viñedo,

Anna Derian, M.D., comienza cada día saliendo a correr, a modo de ejercicio y para mejorar su salud mental.



donde toda la familia se reunía para elaborar vino con amor y esmero. Aquí en los EE. UU., obtengo las uvas de Pensilvania y elaboro el vino como una obra de amor, compartiéndolo exclusivamente con familiares y amigos.

Si pudiera elegir a cualquier persona, ¿con quién le gustaría pasar tiempo?

Me encantaría pasar un día con Elon Musk y Bill Gates. Admiro a Elon por su imaginación visionaria y su búsqueda incansable de innovación, que ha revolucionado varias industrias. De manera similar, la trayectoria de Bill —de haber dejado la universidad a fundar Microsoft y convertirse en filántropo y líder de negocios mundial— es profundamente inspirador para mí. Ambos han usado la creatividad y la tecnología para cambiar el mundo de formas profundas, y tengo innumerables preguntas para ellos.

¿Cuál es la meta de su vida, algo que realmente quiere hacer?

Mi mayor aspiración es ser una madre exitosa y amorosa. Quiero criar a mi hijo para que sea una persona respetuosa y compasiva, amable, apasionada por la humanidad y dedicada a marcar una diferencia positiva en el mundo. 🌱



Pida hoy una cita con la Dra. Derian 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 son una de las principales causas de lesiones en el invierno, que incluyen esguinces de tobillo y fracturas de la cadera, muñeca y codo. Hablamos con nuestro experto, **Daniel Murray, M.D.**, cirujano ortopédico en **Hackensack University Medical Center** y **Palisades Medical Center**, sobre las medidas que puede tomar para 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 para encontrar 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.



Daniel Murray, M.D.

Cirujano ortopédico

800-756-1282

Franklin Lakes,
Montvale, North
Bergen y Paramus

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

Su plan para el

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



Yair Kissin, M.D.
Cirujano ortopédico
800-756-1282
Hackensack



Pida una cita con un especialista ortopédico.

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

Yair Kissin, M.D., cirujano ortopédico en **Hackensack University Medical Center**, recomienda completar los siguientes puntos antes de la cirugía para garantizar el mejor resultado posible.

Hágase un examen dental y físico y obtenga la aprobación de su médico para verificar que puede someterse a la 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 alentarlo
- ▶ 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

Según el Dr. Kissin, la mayoría de los pacientes salen del hospital el mismo día o el día después de la cirugía y se van directo a casa. Suelen comenzar la fisioterapia ambulatoria en un plazo de uno a tres días después de la cirugía. Su equipo clínico lo ayudará a decidir cuál es el mejor plan para su recuperación.

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. El Dr. Kissin usa un enfoque multimodal para el control del dolor; centrado en medicamentos no narcóticos, para limitar los analgésicos recetados. 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.

Complete la fisioterapia ambulatoria. Un fisioterapeuta continuará enfocándose en mejorar el movimiento, la fuerza y la movilidad de su rodilla. Puede ser útil preparar esto con antelación, para que tenga un fisioterapeuta con el que ya esté familiarizado y que esté listo para trabajar con usted.

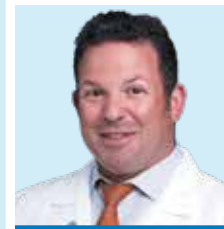
El objetivo definitivo es ayudarlo a que tenga la vida más sana posible y pueda volver a un estilo de vida activo, haciendo las cosas que ama. 🌟





De vuelta a la acción

Después de una cirugía de reemplazo de rodilla exitosa, Leslie (derecha) ha vuelto a la actividad y baila con su esposa.



Yair Kissin, M.D.

Cirujano ortopédico

800-756-1282

Hackensack

que la persona está tan debilitada que ha estado sufriendo innecesariamente por mucho tiempo”, dice el Dr. Kissin. “Contamos con muchas formas de tratar la osteoartritis de rodilla, y también tenemos una cura que se llama reemplazo de rodilla”.

Una decisión para “salvar la calidad de vida”

El Dr. Kissin explica que, ya sea que vea a un paciente por primera vez o lo haya estado tratando durante un tiempo, lo anima a evaluar cómo su diagnóstico está afectando a su vida diaria. “En definitiva, es una cirugía para salvar la calidad de vida”, declara.

En el caso de Leslie, optó por la vía no quirúrgica primero para tratar su malestar. Inicialmente, los tratamientos no quirúrgicos, como la fisioterapia y una serie de inyecciones, parecían estar funcionando.

Cuando, finalmente, las inyecciones no fueron suficientes, Leslie optó por la cirugía de reemplazo de rodilla.

“Le envié un mensaje de texto [al Dr. Kissin] cuando estaba en Londres y le dije: ‘Es hora’”, comenta Leslie. “Creo que le envié un emoji de cojera. Él siempre me dijo que yo sabría cuando llegara el momento y así fue”.

El Dr. Kissin dice que Leslie tomó una decisión informada que ya se veía venir desde hace mucho tiempo.

“Entró en el territorio de operarse realmente la rodilla y, en ese momento, entendí que era su mejor opción, en especial después de haber intentado otras opciones que dejaron de funcionar con la eficacia de antes”, dice el Dr. Kissin.

La cura a través de la cirugía de rodilla

Después de la cirugía, Leslie se mantiene activa y juega al golf, camina, anda en bicicleta y practica yoga.

“Cuando veo que mis pacientes tienen un buen resultado y pueden hacer las cosas que me decían que no podían antes de la cirugía, que la cirugía les permitió volver a ese estilo de vida y que los pacientes pueden vivir la vida como ellos quieren, ese es el sentimiento más satisfactorio que tengo”, comenta el Dr. Kissin.

La cirugía de reemplazo de rodilla le permite a Leslie Porschen, exjugadora de baloncesto universitario, volver a la vida activa que desea.

Cuando Leslie Porschen, atleta de toda la vida, comenzó a sentir dolor en la rodilla, sabía que tenía que buscar un tratamiento si quería seguir disfrutando de su estilo de vida activo y participando en los deportes que ama.

Leslie, que jugaba al baloncesto en la escuela secundaria y en la universidad y a quien admitieron en el Salón de la Fama de Fairleigh Dickinson University, fue a ver a **Yair Kissin, M.D.**, en

Hackensack University Medical Center.

El Dr. Kissin, certificado por la junta de cirugía ortopédica y medicina del deporte, tiene especial interés en afecciones de la rodilla. Le presentó a Leslie una variedad de opciones de tratamiento.

“Mi enfoque con la mayoría de mis pacientes, o prácticamente todos, es que la cirugía es el último recurso. Pero la cirugía no debe ignorarse hasta

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

Los exámenes de calcio por tomografía computarizada no son para todos. Así es cómo funcionan y cómo puede determinar si debería hacerse uno.



David Armstrong, D.O.,
FACC, RPVI

Cardiólogo

551-996-9250

Glen Ridge

Algunos de los exámenes más comunes para entender la salud del corazón incluyen electrocardiogramas (ECG), pruebas de esfuerzo y ecocardiogramas. **David Armstrong, D.O.**, cardiólogo en **Hackensack University Medical Center**, dice que una herramienta adicional, llamada examen de calcio por tomografía computarizada (puntaje de calcio), puede usarse para pacientes con riesgo moderado de enfermedades cardíacas.

“El dicho de que ‘una imagen vale más que mil palabras’ es cierto. Los exámenes de calcio por tomografía computarizada se han vuelto una parte integral de mi trabajo en los últimos años. Esta información me ayuda a entender mejor el riesgo de mis pacientes. Como resultado, puedo guiarlos para que tomen decisiones más informadas sobre las estrategias de prevención y tratamiento para la salud cardiovascular”, dice el Dr. Armstrong.

¿Cómo funciona un examen de calcio por tomografía computarizada?

Los exámenes de calcio por tomografía computarizada son procedimientos indoloros de obtención de imágenes. Son procedimientos ambulatorios que no usan tintes de contraste. Un haz de electrones detecta y mide la cantidad de calcio en las arterias coronarias. El proceso tarda aproximadamente 10 minutos. Sin embargo, la obtención de imágenes en sí se produce durante un breve período de 10 segundos con la respiración contenida.

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, lo que causa estrechamiento o bloqueos, que pueden aumentar el riesgo de infarto o accidente cerebrovascular.

Los resultados del examen se dan en forma de puntaje. Cuanta más presencia de calcio hay, mayor es el puntaje. Un puntaje más alto indica una mayor probabilidad de aterosclerosis o acumulación de placa, que a su vez aumenta el riesgo de infarto o accidente cerebrovascular.

Por ejemplo, un puntaje de cero significa que no se observa calcio en las arterias del corazón (lo que indica un riesgo muy mínimo de eventos cardiovasculares); un puntaje superior a 300 es señal de una enfermedad más significativa (mayor riesgo).

¿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 benefician de ellos tienen un nivel de riesgo moderado de padecer enfermedades cardíacas. Este examen ayuda al médico a mejorar su estratificación del riesgo.

Los factores de riesgo más frecuentes para la enfermedad cardíaca incluyen:

- ▶ Antecedentes familiares de enfermedades cardíacas en un pariente de primer grado (es decir, padres o hermanos)
- ▶ 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 enfermedad cardíaca mediante un examen de calcio por tomografía computarizada y pedir una cita, visite [HMHforU.org/CTScore](https://www.HMHforU.org/CTScore).

¿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.

Cómo medir la presión arterial con precisión en casa

Si le han diagnosticado hipertensión (presión arterial alta), sabe que es una afección que no debe tomarse a la ligera. Si no se monitorea de cerca, la presión arterial alta puede dar lugar a una amplia variedad de afecciones médicas peligrosas como infarto, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal y accidente cerebrovascular.

Con su propio tensiómetro en casa, no tiene que esperar hasta las visitas periódicas al médico para conocer sus mediciones de presión arterial.

Cómo debe ser el tensiómetro para uso en casa

Según la Asociación Estadounidense del Corazón, se recomiendan los tensiómetros automáticos con brazaletes para bíceps (sin bomba) para medir la presión arterial en casa.

Un buen tensiómetro para usar en casa tiene que tener también el sello de aprobación de diversos grupos externos no afiliados, que garanticen que el dispositivo es seguro y preciso. Revise el empaque para ver quién aprobó el dispositivo antes de comprarlo y usarlo.

Consejos para usar el tensiómetro en casa

Cuando sea el momento de medirse la presión en casa, **Jason Sayanlar, M.D.**, cardiólogo certificado por la junta, ofrece consejos que lo ayudarán a obtener resultados precisos:

► **Use el tamaño adecuado de brazaletes.** Antes de comprar un tensiómetro, mídase el bíceps para asegurarse de que el brazaletes se ajustará de manera adecuada alrededor de su brazo. Todos somos diferentes, y es posible que las personas con brazos más grandes o más pequeños que lo normal tengan que buscar un tensiómetro con el tamaño adecuado de brazaletes. Consulte la información de tamaño que figura en el empaque. El tamaño incorrecto de brazaletes puede dar como resultado una medición incorrecta.

- ▶ **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?



Baback Adibi, M.D.

Cardiólogo

800-756-1282

Teaneck

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, normalmente no tiene síntomas perceptibles. Aunque no es algo común, algunas personas sí tienen síntomas.

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.

“No quiero que la gente espere a tener síntomas”, dice **Baback Adibi, M.D.**, cardiólogo en **Hackensack University Medical Center**.

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

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

Aunque no es habitual que la presión arterial alta cause dolores de cabeza, a veces surgen dolores de cabeza cuando hay un cambio en la presión arterial en pacientes hipertensos.

“Si sufren un pico de presión arterial, una forma de saberlo es que les duele la cabeza”, dice el Dr. Adibi. “Si se desvían de su dieta y comen algo con mucha sal, es posible que lo sientan”.

Una vez que los niveles de presión arterial vuelven a la normalidad, el dolor de cabeza debería desaparecer.

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

- ▶ **Planifique a futuro.** La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda no fumar, no beber cafeína y no hacer ejercicio en un plazo de 30 minutos antes de medirse la presión arterial. También sugiere medirse la presión a la misma hora cada día.
- ▶ **Use el método adecuado.** Siéntese erguido, con la planta de los pies en el piso. No cruce las piernas. Para obtener mejores resultados, debe apoyar el antebrazo sobre una superficie plana, y la mitad del brazalete debe colocarse alrededor del brazo a la altura del corazón.
- ▶ **No deje que la ropa restrinja la medición.** Asegúrese de que el brazalete envuelva el brazo desnudo cuando mida la presión arterial.
- ▶ **Tome varias mediciones y registre los resultados.** Cada vez que mida, tome dos mediciones con un minuto de diferencia. Mantenga un registro detallado de los números para mostrárselos al médico cuando vaya a las visitas. Esto puede ayudar a su médico a tener mayor conocimiento de sus fluctuaciones diarias y elaborar un plan adecuado para tratar su hipertensión.



Jason Sayanlar, M.D.

Cardiólogo

800-756-1282

Fort Lee, Hackensack, Teaneck y Westwood

Borrón y cuenta nueva

Aprenda a maximizar sus beneficios médicos en el año nuevo.

El comienzo de cada año es un buen momento para revisar sus beneficios médicos antes de que otros compromisos acaparen su tiempo. Siga leyendo para conocer tres formas de aprovechar al máximo su plan de seguro médico este año.

1

Priorice la atención preventiva

Un examen físico anual con su médico de atención primaria es una herramienta crucial para monitorear su salud. Es una gran oportunidad para identificar cualquier problema médico posible temprano, cuando es más tratable.

La mejor parte es que su visita de control anual suele ser “gratuita” y la cubre su plan médico. Este es un buen momento para asegurarse de tener programada su visita de control anual en el calendario para este año.

Algunos exámenes preventivos adicionales que suelen estar cubiertos como parte de sus beneficios médicos cada año incluyen:

- ▶ Exámenes de presión arterial, diabetes y colesterol
- ▶ Muchos exámenes para la detección del cáncer, incluidos para la detección del cáncer de mama, de cuello uterino y colorrectal
- ▶ Asesoramiento sobre temas como dejar de fumar, perder peso, alimentarse mejor; tratar la depresión y reducir el consumo de alcohol
- ▶ Vacunas de rutina para enfermedades como sarampión, poliomielitis o meningitis
- ▶ Vacunas contra la gripe y la neumonía

2

Gaste su cuenta de gastos flexibles (FSA, por sus siglas en inglés)

Una FSA es una forma práctica de ahorrar dinero, exento de impuestos, para algunos gastos de atención médica. La trampa es que, a diferencia de una cuenta de ahorros para gastos médicos (HSA, por sus siglas en inglés) que nunca vence, normalmente tiene que usar el dinero que pone en su FSA antes de que termine el año.

A lo largo del año, puede usar su FSA para pagar cosas como:

- ▶ Copagos por atención en hospitales, centros quirúrgicos ambulatorios y visitas médicas
- ▶ Atención dental
- ▶ Atención oftalmológica
- ▶ Productos de venta libre como medicamentos para resfriados y gripe, analgésicos, vendas y medicamentos antialérgicos para los que tiene que tener un certificado médico que confirme que los necesita
- ▶ Medicamentos recetados

3

Revise de nuevo la letra chica

La lectura de su póliza de seguro médico y el resumen de beneficios es un paso importante para entender cómo hacer que su plan médico funcione para usted.

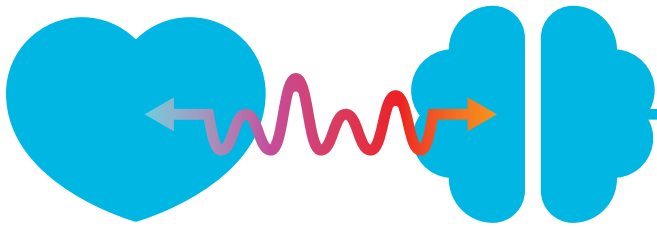
Si tiene preguntas, no dude en llamar a su proveedor de seguro. Tienen miembros de apoyo dedicados a ayudarlo a entender qué incluye su plan.

Si ha tenido el mismo plan durante un tiempo, fíjese si ha cambiado algún beneficio.

Es posible que encuentre que hay nuevos límites para determinados cargos. ⚙️

En línea

Hackensack Meridian Health ofrece la posibilidad de pedir citas en línea. Visite [HMHforU.org/Appointment](https://www.hmhforu.org/Appointment) para programar una cita para cubrir sus necesidades de atención médica.



Encuentre un especialista en control del dolor cerca de usted.

Cómo sobrellevar el dolor crónico

El dolor crónico puede afectar su bienestar físico, mental y social. Nuestro experto ofrece cinco consejos para controlar el dolor.

Nadie quiere sufrir dolor; pero casi 1 de cada 5 adultos estadounidenses sufren dolor crónico, que es el tipo de dolor que no parece mejorar ni desaparecer.

La experiencia con el dolor es diferente para cada persona. No hay una sola solución que funcione para todos. Para ayudar a alguien que tiene dolor crónico, es importante crear un plan exclusivo para esa persona, según sus necesidades y experiencias particulares.

Jacob Hascalovici, M.D. Ph.D., neurólogo y especialista en medicina del dolor en Hackensack Meridian Neuroscience Institute de **Hackensack University Medical Center,** recomienda los siguientes cinco consejos para controlar el dolor:



Jacob Hascalovici, M.D., Ph.D.

Neurólogo y especialista en control del dolor

800-756-1282

Hackensack y Paramus

1 **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. Los médicos podrían recomendar:

- ▶ Análisis de sangre para detectar causas de neuropatía o problemas autoinmunitarios
- ▶ Exámenes de diagnóstico por imágenes, como radiografías o resonancias magnéticas
- ▶ Exámenes especializados de los nervios y músculos
- ▶ Inyecciones de bloqueo nervioso para ayudar a encontrar la fuente del dolor

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

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

- ▶ Dolor en los músculos
- ▶ Dolor neuropático por nervios dañados o enfermos
- ▶ Dolor visceral debido a inflamación, enfermedad, daño o lesión
- ▶ Dolores en todo el cuerpo por el sistema nervioso
- ▶ Dolor psicósomático causado o aumentado por factores de estrés, ansiedad o depresión
- ▶ Dolor articular o artritis

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

Antes de tomar medicamentos, hable con su médico sobre estos pasos que podrían ayudarlo:

- ▶ Hacer cambios en la alimentación para perder peso
- ▶ Aumentar los ejercicios de bajo impacto, como natación, ejercicio en máquina elíptica, ciclismo o yoga
- ▶ Acupuntura
- ▶ Reiki
- ▶ Ventosaterapia
- ▶ Fisioterapia y terapia ocupacional
- ▶ Reducción del estrés basada en la conciencia plena
- ▶ Terapia cognitivo-conductual

4 **Pregunte sobre medicamentos, inyecciones o procedimientos para disminuir su dolor.**

Los tipos de tratamientos para el dolor crónico incluyen:

- ▶ Cremas y pomadas
- ▶ Antiinflamatorios
- ▶ Relajantes musculares
- ▶ Medicamentos para el dolor neuropático
- ▶ Inyecciones en puntos gatillo
- ▶ Inyecciones articulares
- ▶ Bloqueos nerviosos
- ▶ Inyecciones epidurales
- ▶ Ablación por radiofrecuencia
- ▶ Estimulación de la médula espinal

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

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

El Dr. Hascalovici afirma: “Vivir con dolor crónico puede ser difícil, pero no tiene que ser un sufrimiento constante. Crea en su capacidad para tomar el control, adopte una actitud positiva y trabaje con su equipo de atención médica para crear un plan diseñado específicamente para usted. Recuerde que su dolor es único, por lo que su camino hacia el alivio también debería serlo”. 🧠

La vida después de Ozempic

Nuestro experto le cuenta todo lo que tiene que saber sobre la decisión de suspender la medicación inyectable para la pérdida de peso y qué es lo que sigue.

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?

“Ozempic es un medicamento inyectable que se aprobó originalmente para el uso en pacientes con diabetes”, dice **Hans Schmidt, M.D.**, director del Centro para la Pérdida de Peso y la Salud Metabólica de **Hackensack University Medical Center**. Un efecto secundario positivo del medicamento es la pérdida de peso.



Hans Schmidt, M.D.

Cirujano bariátrica

800-756-1282

Hackensack, Hoboken,
North Bergen y
Paramus

Trucos saludables para la saciedad

No es necesario que coma alimentos procesados para sentirse lleno.

Jeffrey Kraft, M.D., cirujano bariátrico en **Palisades 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

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

¿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.

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

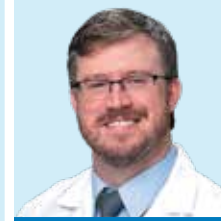


¿Qué otros alimentos saludables pueden hacerlo sentirse saciado?

“Para satisfacer su necesidad de sentirse lleno, elija porotos de soja, frijoles negros, frijoles de ojo negro y legumbres”, dice el Dr. Kraft.

Intente comprarlos congelados, cocinarlos con antelación y agregarlos en las comidas, incluidas las ensaladas. Los frijoles blancos o los garbanos aportan sabor a nuez mientras que los guisantes aportan dulzura. Todos ellos dan una sensación de más saciedad.

El Dr. Kraft también recomienda beber un batido de proteínas en el desayuno. Un batido con alto contenido de proteína (20-30 gramos) y bajo en calorías (alrededor de 150 calorías) lo ayudará a disminuir el apetito todo el día y mantener un metabolismo saludable.



Jeffrey Kraft, M.D.

Cirujano bariátrica

800-756-1282

Paramus, North Bergen y Hoboken

Para obtener más consejos de alimentación saludable, visite [HMHforU.org/Nutrition](https://www.HMHforU.org/Nutrition).

¿Por qué dejaría de usar Ozempic?

Ozempic tiene resultados positivos y comprobados, por lo que ¿por qué alguien dejaría de usarlo? El Dr. Schmidt dice que en general hay tres 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”, dice el Dr. Schmidt. 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”, dice el Dr. Schmidt.

Cómo mantener el peso después de suspender Ozempic

El hecho de que deje de usar Ozempic no significa que recuperará el peso. “Igual que con cualquier programa de pérdida de peso, el mantenimiento de la pérdida de peso solo es posible con un cambio de estilo de vida respecto de los hábitos alimentarios y el ejercicio”, afirma el Dr. Schmidt.

Aunque Ozempic puede parecer mágico, tiene que trabajar y esforzarse mientras lo usa, para que, cuando deje de usarlo, pueda mantener un peso saludable. El Dr. Schmidt sugiere prepararse consumiendo comidas saludables y previendo que sentirá más hambre y antojos.

¿Es la cirugía bariátrica mejor que Ozempic?

Aunque no hay una separación clara entre los que deberían probar con la medicación y los que deberían optar por la cirugía, por lo general, el Dr. Schmidt sostiene que: “La cirugía probablemente sea la mejor opción si tiene que perder más de 100 libras.”



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

5 ejercicios de equilibrio para personas

Pruebe estos ejercicios simples y efectivos 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

Robert Cozzarelli, fisioterapeuta de personas de edad avanzada en HackensackUMC Fitness & Wellness Center en Debra Simon Center for Integrative Medicine, dice que, a medida que envejecemos, tendemos a estar menos activos, y esto provoca problemas de equilibrio. La debilidad y la 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 Robert recomienda para mejorar su estabilidad:

Postura cerrada

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

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.

Mantenimiento de postura sobre una sola pierna

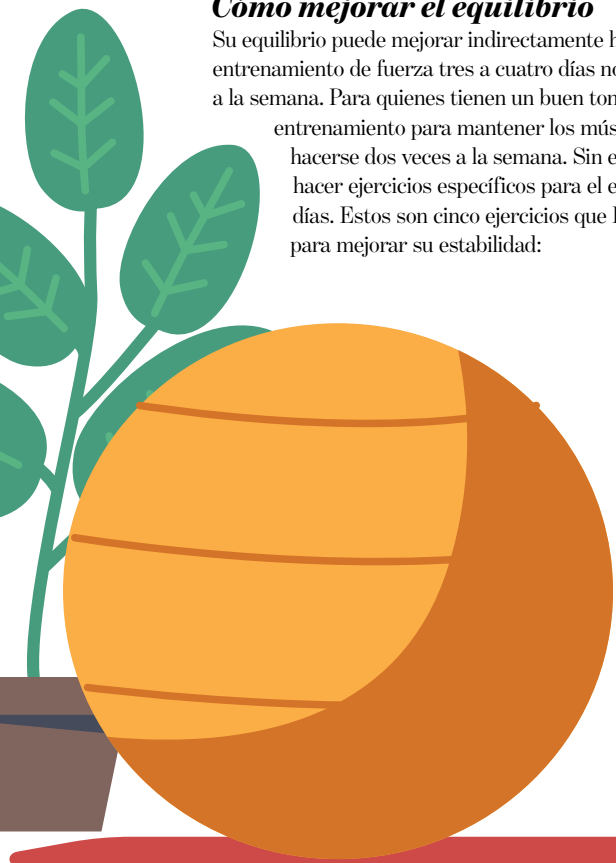
Agarrándose del respaldo de una silla, cambie la carga del peso a un pie mientras levanta del piso el otro pie. Mantenga la posición durante unos segundos y, luego, apoye el pie en el piso y repita lo mismo del otro lado. Continúe hasta poder mantener levantado cada pie durante 30 segundos o más.

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.

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.




Personas de edad avanzada



Cómo hacer ejercicio de manera segura

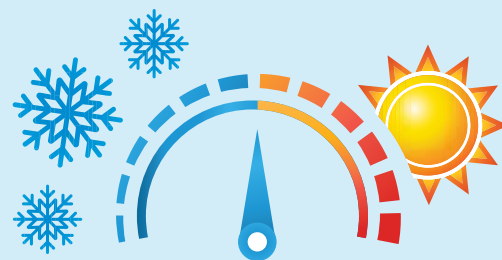
Trabajar para mejorar el equilibrio es muy bueno, pero es necesario que se haga en un entorno seguro.

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

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

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



Alivio del dolor: Calor o frío

Descubra qué remedio casero funciona mejor para distensiones musculares.

Las distensiones musculares pueden arruinar una carrera divertida, un partido de pickleball o juegos con los nietos. Si ha sufrido una distensión muscular, es probable que quiera detener el dolor lo antes posible. Pero ¿cuál es la mejor forma de aliviarlo: terapia de calor o de frío?

Terapia de frío

Aplicar hielo sobre una distensión muscular puede disminuir el malestar. Este tratamiento es más eficaz inmediatamente después de la lesión.

“El hielo tiene una función antiinflamatoria al comienzo de la lesión”, sostiene **Kevin Kai Chen, M.D.**, cirujano ortopédico en **Hackensack University Medical Center**.

Aplique hielo durante cinco minutos y, luego, retírelo durante cinco minutos. Repita esto durante 30 minutos, dos veces al día. No aplique nunca el hielo directamente sobre la piel porque puede causar entumecimiento o irritación.

Terapia de calor

Una almohadilla térmica puede calmar y aflojar los músculos tensos y reducir los espasmos.

“El calor permite que los vasos sanguíneos se expandan, lo que estimula la circulación y ayuda a la recuperación natural del cuerpo”, afirma el Dr. Chen.

Al aplicar calor, use solamente una almohadilla térmica diseñada para lesiones. Quite la almohadilla térmica después de cinco o diez minutos y, luego, repítalo cinco minutos después. No aplique la almohadilla térmica directamente sobre la piel para evitar quemaduras. No se duerma nunca con la almohadilla térmica encendida. Existe riesgo de incendio, y podría quemarse.



Kevin Kai Chen, M.D.

Cirujano ortopédico

800-756-1282

North Bergen y
Hackensack

Para encontrar un especialista ortopédico cerca de usted, visite [HMHforU.org/OrthoDoc](https://www.HMHforU.org/OrthoDoc).

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.



Anila Kumar, D.O.

Gastroenteróloga

800-756-1282

Hackensack

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

La clave para una colonoscopia exitosa es la preparación rigurosa, que conlleva 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.

“La preparación es esencial para obtener resultados precisos”, dice **Anila Kumar, D.O.**, gastroenteróloga en **Hackensack University Medical Center**. “Si la preparación no se realiza bien, podríamos pasar por alto algo”.

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.

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.

La Dra. Kumar dice que 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 (evite bebidas de color rojo y morado)
- ▶ 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:

- ▶ Béballo 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, la Dra. Kumar recomienda esperar una hora para seguir bebiendo el preparado para evitar vomitar y, cuando continúe, beberlo lentamente.

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.

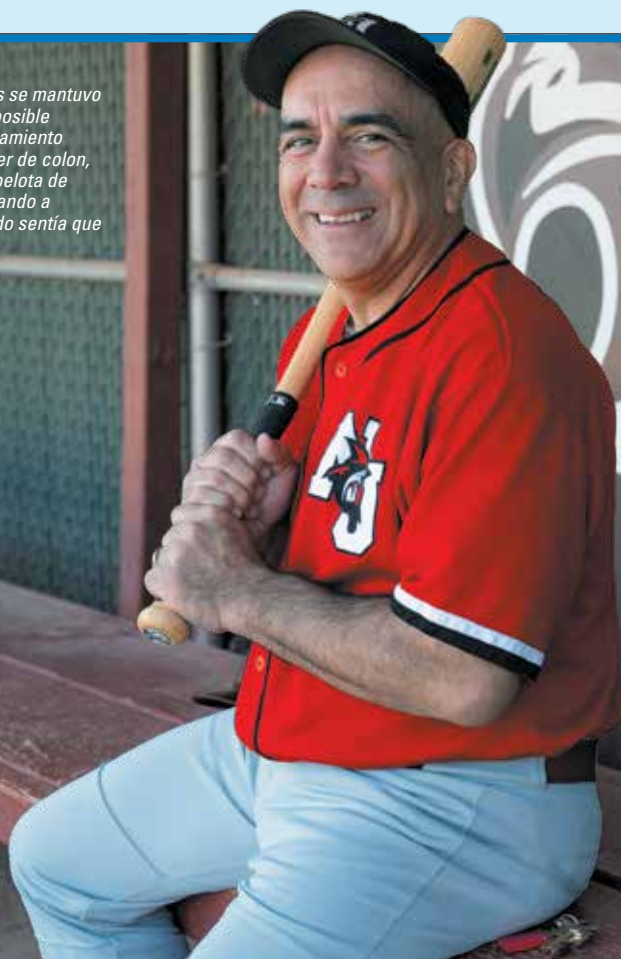
Es importante que se comunique con su proveedor si tiene problemas como vómitos o si el preparado no está teniendo un efecto laxante. Puede identificar el problema para resolver la situación con usted y podría recetarle medicamentos adicionales.

No debe consumir ningún alimento ni líquido después de la medianoche antes del día del procedimiento excepto por líquidos claros, que pueden consumirse hasta cuatro horas antes del procedimiento. Cuando termine la preparación de los intestinos, las heces deberían ser un líquido claro o levemente amarillo. Si no lo son, avísele a su médico. 🌀



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

James Morales se mantuvo lo más activo posible durante su tratamiento contra el cáncer de colon, lanzando una pelota de béisbol y ayudando a entrenar cuando sentía que podía hacerlo.



Donald McCain, M.D.

Cirujano oncólogo

800-756-1282

Hackensack y Red Bank



Tracy Proverbs-Singh, M.D.

Médica oncóloga

800-756-1282

Hackensack y North Bergen

Tratamiento de carrera

Gracias a un plan de tratamiento de varios pasos que incluyó cirugía, quimioterapia, monitoreo y colonoscopias, James Morales ahora está libre de cáncer.

Una hermosa mañana de domingo en octubre de 2017, James Morales notó sangre en sus sábanas mientras se preparaba para jugar al béisbol en su liga de hombres. Él, que en ese entonces tenía 47 años, decidió ir a la sala de emergencias, donde los médicos le recomendaron que se haga una colonoscopia lo antes posible. Unas semanas después, recibió el devastador diagnóstico de cáncer de colon en etapa tres.

Su cuñada, enfermera de oncología, le insistió en que buscara atención en **John Theurer Cancer Center** en **Hackensack University Medical Center**, y lo conectó con el cirujano oncólogo **Donald McCain, M.D.**

Menos de dos meses después de tener el primer sangrado, James se sometió a una cirugía, la primera línea de tratamiento para su tipo de cáncer.

El Dr. McCain extirpó el tumor junto con seis pulgadas y media de colon y 31 nódulos linfáticos, tres de los cuales dieron positivos para cáncer.

“Cócteles” de quimioterapia para el tratamientos del cáncer de colon

La cirugía fue tan solo el principio de su tratamiento contra el cáncer. En enero de 2018, James comenzó la quimioterapia.

“Sabemos que mejoramos los resultados, aumentamos la supervivencia y disminuimos la recurrencia en pacientes en etapa tres si reciben quimioterapia comparado con no recibirla”, afirma la médica oncóloga **Tracy Proverbs-Singh, M.D.**

Cada dos semanas durante seis meses, James visitaba al equipo en John Theurer Cancer Center para hacerse análisis de sangre, tener una consulta con la Dra. Proverbs-Singh o un enfermero profesional y recibir tratamiento.

“Una vez que entraba por esa puerta, me sentía como una celebridad porque las personas me trataban con el mayor respeto, dignidad y atención”, comenta James.

Se le administraba el tratamiento en un período de dos días a través de un puerto de quimioterapia, un pequeño dispositivo que el Dr. McCain le implantó quirúrgicamente a James en el pecho.

“Me llevaba a casa una bolsa con el ‘cóctel’ y luego, dos días después, un enfermero a domicilio venía y quitaba todo y se llevaba todo el equipo. Después, volvía a hacerlo dos semanas más tarde”, dice James.

Recuperación después de la quimioterapia por cáncer de colon

Durante los primeros días después de cada tratamiento, James se sentía débil y cansado, pero intentaba mantenerse positivo y lo más activo posible.

Una semana después del tratamiento, su energía volvía y podía hacer más cosas. “Lanzaba una bola de béisbol, tal vez trotaba cuando podía; incluso iba al campo de béisbol y ayudaba a entrenar”, afirma James.

“Le fue muy bien con el tratamiento”, dice la Dra. Proverbs-Singh. “Las personas que hacen ejercicio tienen menos cansancio relacionado con la quimioterapia, y las personas que se hidratan tienen menos síntomas”.

Después de cinco años de monitoreo activo, análisis de sangre periódicos y colonoscopias —y sin evidencia de enfermedad—, James se ha “graduado” y solo necesita hacerse controles con la Dra. Proverbs-Singh cada tres a cinco años. “Ese fue un momento maravillosos; casi lloré cuando me lo dijo”, comenta.

ATENCIÓN ONCOLÓGICA

El cáncer de próstata es uno de los tipos de cáncer que se diagnostica con más frecuencia en hombres. Nuestros expertos explican cuándo los hombres deben hacerse exámenes de detección, según factores de riesgo personales.

Cuestión de riesgo



El cáncer de próstata es el segundo tipo de cáncer que más se diagnostica en hombres, después del cáncer de piel. Aproximadamente uno de cada ocho hombres recibirán el diagnóstico en su vida.

El cáncer de próstata a veces se desarrolla lentamente y otras veces es agresivo. Cuando se detecta de forma precoz, suele ser tratable. Pero es una de las principales causas de muerte relacionadas con el cáncer en hombres, después del cáncer de pulmón.

El cáncer de próstata no presenta síntomas perceptibles sino hasta que está muy avanzado. Es por eso que es importante hacerse exámenes de detección para esta enfermedad.

“Incluso con cánceres de próstata más agresivos, cuanto antes se detecta, hay mayor probabilidad de curarlo”, sostiene **Richard Garden, M.D.**, urólogo en **Pascack Valley Medical Center**.

“La única forma de saber qué tan agresivo es, es mediante una biopsia”.

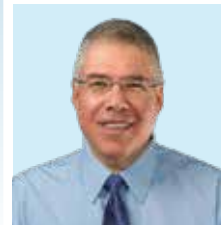


Saurabh Agarwal, M.D.

Urólogo

877-848-WELL (9355)

Midland Park



Richard Garden, M.D.

Urólogo

877-848-WELL (9355)

Emerson

Factores de riesgo para el cáncer de próstata

Los hombres tienen próstata, una pequeña glándula ubicada debajo de la vejiga. Ayuda a producir semen, un fluido que contiene espermatozoides. Si las células de la próstata se multiplican sin control, se produce cáncer.

Algunos hombres tienen mayor riesgo de padecer cáncer de próstata. Los factores de riesgo incluyen:

- ▶ **Edad.** Los hombres reciben un diagnóstico de cáncer de próstata con más frecuencia a medida que envejecen. Pero uno no puede controlar su edad para disminuir el riesgo de cáncer.
- ▶ **Raza.** Los hombres negros tienen mayor riesgo de cáncer de próstata que los hombres blancos. Este también es un factor de riesgo que no puede controlarse. “Los hombres afroamericanos no solo tienen mayor riesgo de padecer cáncer de próstata, sino que también tienen mayor riesgo de tener tipos más agresivos de cáncer de próstata”, sostiene **Saurabh Agarwal, M.D.**, urólogo en Pascack Valley Medical Center.
- ▶ **Antecedentes familiares.** Los hombres tienen mayor riesgo si un pariente de primer grado ha tenido cáncer de próstata. Si su padre o hermano fue diagnosticado, su probabilidad de diagnóstico aumenta. “Los antecedentes familiares casi triplican el riesgo de cáncer de próstata”, dice el Dr. Garden. “Esa cifra de uno en cada ocho baja a uno de cada tres”.
- ▶ **Mutaciones genéticas.** El gen BRCA2, que aumenta el riesgo de cáncer de mama, también aumenta el riesgo de cáncer de próstata. Las pruebas genéticas pueden identificar si tiene el gen BRCA2. “Si tiene un pariente que dio positivo para el gen BRCA2, recomendaría que se haga la prueba”, afirma el Dr. Garden. “Fíjese si porta la mutación”.

Cuándo comenzar a hacerse exámenes de detección de cáncer de próstata

Todos los hombres deben hacerse un examen de detección de cáncer de próstata después de determinada edad. ¿Cuándo? Varía según los factores de riesgo personales del hombre.

Diferentes organizaciones médicas tienen opiniones opuestas sobre cuándo comenzar a hacerse exámenes de detección del cáncer de próstata. Algo en lo que sí están de acuerdo es lo siguiente: Los hombres deben hacerse los exámenes más temprano si tienen factores de riesgo.

Muchos proveedores recomiendan que los hombres comiencen a hacerse exámenes de detección de cáncer de próstata a partir de los 50 años. Suelen decir que los hombres con riesgo alto deben comenzar a hacerse exámenes a partir de los 40 años.

“Algunos dicen 45 años, pero personalmente empiezo con los exámenes de detección para personas con riesgo alto a partir de los 40”, dice el Dr. Garden. “Es decir, si tiene antecedentes familiares, si es afroamericano o si tiene predisposición genética”.

Qué sucede durante los exámenes de detección de cáncer de próstata

Los exámenes de detección de cáncer de próstata tienen dos partes:

- ▶ Un análisis de sangre para controlar los niveles del antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés)
- ▶ Un examen de tacto rectal

Durante un examen de tacto rectal, un médico inserta brevemente un dedo en el recto del paciente. El médico puede sentir la próstata para ver si hay bultos u otras áreas con problemas.

“Probablemente diagnóstico de cáncer de próstata a entre 15 y 20 hombres al año que tienen valores de PSA normales, pero exámenes de tacto rectal anormales”, dice el Dr. Garden. “Esa es la única forma de identificarlo”.

A los pacientes pueden no gustarles los exámenes de tacto rectal porque son molestos. Pero siguen siendo una herramienta importante.


“Mi opinión personal es: está en el consultorio, solo lleva dos segundos”, sostiene el Dr. Agarwal. “Realmente no es la gran cosa”.

Control de la salud de la próstata

No hay nada específico que pueda hacer para mejorar la salud de su próstata. No hay suplementos, suplementos ni medicamentos que ayuden.

“Lo mejor que puede hacer es llevar un estilo de vida lo más saludable posible”, comenta el Dr. Agarwal. “Haga lo mejor que pueda para mantener su salud general. La salud de la próstata es parte de ello”.

Una vez que llegue a la edad correspondiente, asegúrese de hacerse exámenes para detectar el cáncer de próstata. Si no tiene un urólogo, puede hacerse exámenes igual.

“La mayoría de las personas se hacen el examen con sus médicos de atención primaria”, dice el Dr. Garden. “Si el médico de atención primaria encuentra algo, derivará al paciente a los especialistas adecuados para su evaluación”. 



Para programar una cita con un médico cerca de usted, llame al **800-756-1282** o visite **HMHforU.org/FindADoc**.

Dentro de la sala de emergencias

Nuestra experta explica qué esperar si tiene que ir a la sala de emergencias y comparte consejos sobre cómo prepararse para la visita.



Una visita a la sala de emergencias suele ser inesperada y estresante. El equipo de Hackensack Meridian Health está aquí para ayudarlo y darle la mejor atención cuando más la necesita.

Nuestra experta **Natalya Izakov, D.O.**, directora médica del departamento de emergencias en **Hackensack Meridian Mountainside Medical Center**, explica lo que tiene que saber.

Cuándo ir a la sala de emergencias

Todos sabemos que es necesario ir a la sala de emergencias si hay una afección potencialmente mortal, como un infarto o un accidente cerebrovascular. Pero muchas visitas a la sala de emergencias pueden basarse en otras circunstancias.

Tal vez se cortó y necesita puntos, o se cayó y piensa que puede tener un hueso roto. Aunque estas lesiones probablemente no sean mortales, requieren atención médica de inmediato.

“La persona debe ir a la sala de emergencias por cualquier preocupación médica que considere que debe evaluarse de inmediato, y si no está segura, es mejor ir”, recomienda la Dra. Izakov.

Cuándo llamar a una ambulancia

En situaciones que no son potencialmente mortales, puede ir a la sala de emergencias por sus propios medios o hacer que un familiar o amigo lo lleve. Pero en caso de afecciones más graves o potencialmente mortales, es mejor llamar al 911.

La Dra. Izakov dice que hay varios motivos por los que debería llamar a una ambulancia en casos más graves.

- ▶ El operador de 911 puede guiarlo para administrar atención y ayuda hasta que lleguen los servicios de emergencia.
- ▶ De camino al hospital, los médicos tienen el equipo y la capacitación necesarios para brindar la atención en el camino.
- ▶ Las ambulancias pueden pasar rápidamente por señales de tránsito y despejar un camino más rápido a la sala de emergencias.



Natalya Izakov, D.O.

Especialista en medicina de emergencia

888-973-4MSH (4674)

Montclair



Registro y triaje

El proceso de registro y triaje varía según sus síntomas principales y el nivel de emergencia. Pero, en general, cuando apenas llega a la sala de emergencias, un encargado del registro y un enfermero de triaje lo recibirán y:

- ▶ Medirán y registrarán sus signos vitales, lo que incluye la presión arterial, el pulso y la temperatura
- ▶ Le harán una serie de preguntas sobre por qué está en la sala de emergencias y los síntomas que está teniendo
- ▶ Le preguntarán qué medicamentos está tomando
- ▶ Evaluarán el nivel de su emergencia

Las emergencias se clasifican según la gravedad. Si llega y se ve angustiado o críticamente enfermo, podrían llamar a un médico para que lo evalúe de inmediato en triaje. Alternativamente, podrían darle una habitación de inmediato para que un médico lo evalúe enseguida.



Qué llevar a la sala de emergencias

“Es muy útil llevar una lista de medicamentos y sus dosis”, indica la Dra. Izakov. Esta lista ayudará al equipo de la sala de emergencias a desarrollar el plan de tratamiento más seguro.

Aunque otros artículos como documentos de identificación y tarjetas de seguro son útiles, no afectan a la atención médica y no hay necesidad de demorar la visita a la sala de emergencias por no poder encontrarlos en el apuro.

Encuentre una sala de emergencias o centro de atención de urgencia cerca de usted en [HMHforU.org/UrgentCare](https://www.HMHforU.org/UrgentCare).



Tiempos de espera en la sala de emergencias

Si su emergencia no es tan grave, es más probable que tenga que esperar. Sin embargo, como dice la Dra. Izakov, “Esto depende mucho de los otros pacientes que haya dentro de la sala de emergencias en el momento de su llegada”.

Los hospitales cuentan con personal y recursos limitados en todo momento, por lo que tienen que priorizar. Las salas de emergencias de todo el país están abiertas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y tratan a todos independientemente de la edad, raza, religión, credo, capacidad de pagar por el tratamiento y ciudadanía. Es habitual que se acumule gente, pero el equipo de atención se concentra en tratar de atenderlo lo antes posible.

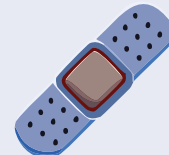
Intente ver el lado positivo: Si tiene que esperar, eso significa que su afección no es potencialmente mortal, y es probable que le den el alta después de su visita.



Con quién debería ir a la sala de emergencias

Para evitar demoras en la atención, los menores tienen que estar con el padre, la madre o un tutor legal, ya que se requiere el consentimiento de un adulto para la atención (a menos que sea un problema potencialmente mortal). Para todos los demás, pueden acompañarlo familiares en la visita a la sala de emergencias, pero se recomienda limitar las visitas a una o dos personas.

La Dra. Izakov también recomienda: “Los pacientes de edad avanzada con demencia se benefician de la presencia de sus cuidadores durante la visita. La familia puede indicarle al personal de la sala de emergencias los antecedentes médicos y los detalles necesarios sobre los síntomas que presenta. Además, según el poder legal en materia de atención médica del paciente, pueden ayudar a dar el consentimiento para el tratamiento y firmar documentos”.



Después de su visita a la sala de emergencias

Si lo tratan por una afección que no es potencialmente mortal, en la sala de emergencias recibirá atención médica básica como puntos por una herida o una férula por una fractura. Luego le darán instrucciones de seguimiento, como cuidado de la herida o programación de una visita de seguimiento ambulatorio, con un especialista o con su médico de atención primaria.

En el caso de afecciones más graves, el equipo de la sala de emergencias lo estabilizará y determinará qué nivel de atención adicional necesita. Es posible que lo ingresen en el hospital para continuar con el tratamiento.

La sala de emergencias es un entorno de mucha energía y ritmo rápido que por momentos puede parecer caótico. Sin embargo, la Dra. Izakov asegura: “Estamos organizados de manera optimizada y metódica para garantizar la mejor atención posible para usted y sus seres queridos”. 🌟



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 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 Symplcity 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 Symplcity™, 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 Symplcity 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 Symplcity 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 HMMforU.org/HeartCare

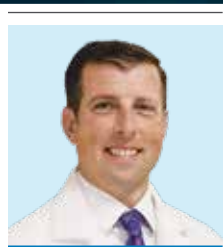


Mark Anderson, M.D.

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.

El corazón de una mujer Las enfermedades coronarias son la principal causa de muerte en mujeres. Escuche a nuestros expertos hablar de las mujeres y la enfermedad cardíaca y sus particularidades.
5 de febrero, de 5:30 a 6:30 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Route 17 North, Maywood
7 de febrero, de 6:30 a 7:30 p. m., Guttenberg Resource Center, 7002 Boulevard East, Unit 115

Comunidad de Salvavidas Este programa enseñará habilidades que salvan vidas, como RCP usando solo las manos, cómo usar un desfibrilador externo automático y cómo determinar si alguien se está asfixiando y qué hacer. Los participantes recibirán una tarjeta de participación. Nota: Este no es un curso con certificación. Los participantes deben tener 13 años o más para asistir.
5 de febrero, de 4 a 5 p. m.; 13 o 20 de febrero, de 5 a 6 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Route 17 North, Maywood

Estilo de vida saludable para el corazón Aprenda estrategias clave para llevar un estilo de vida saludable para el corazón, incluidos consejos sobre dieta, ejercicio y control del estrés. Se ofrecen controles de presión arterial y colesterol gratuitos.
18 de febrero, de 1 a 4 p. m., Mountainside Medical Center, 1 Bay Ave., Montclair

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

Clases de cocina: Alimentación saludable para el corazón Únase a nuestros dietistas registrados en una celebración del mes del corazón preparando comidas y refrigerios con bajo contenido de grasas saturadas y sodio y alto contenido de fibra para promover una salud del corazón óptima.
12 de febrero, del mediodía a la 1 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Route 17 North, Maywood
13 de febrero, de 1 a 2 p. m., Mountainside Medical Center, 1 Bay Ave., Montclair

Centro médico universitario Hackensack University Medical Center
30 Prospect Avenue
Hackensack
800-560-9990

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

Salud conductual

Vencer la melancolía invernal Únase a nosotros para obtener información sobre el trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés) y equiparse con herramientas integradoras para superar la melancolía invernal.
6 de febrero, de 3:30 a 4:30 p. m., evento virtual

- ▶ **El arte del control efectivo del estrés**
1 de abril, de 1 a 2 p. m., Mountainside Medical Center, 1 Bay Ave., Montclair
- ▶ **Feria de bienestar y salud mental**
5 de abril, de 10 a. m. a 1 p. m., North Bergen Public Library, 1231 JFK Blvd.



Pediatría

Charlas para padres, madres o tutores ¡Durmamos! Únase a Chee Chun Tan, M.D., Pakkay Ngai, M.D., y Stacey D. Elkhatib 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 Gliksman, 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, visite HMHforU.org/MaternityEvents.
- ▶ **Niño 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.

UBICACIONES DE HOSPITALES

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

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

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
- ▶ **Cocina de vanguardia: llevar la investigación sobre nutrición basada en evidencia a la cocina** Se brindarán muestras de comidas y educación. 26 de febrero, Soja y cáncer de mama; 26 de marzo, Proteína y salud renal; 23 de abril, Hongos medicinales y cáncer; de 1 a 2 p. m., JTCC Culinary Medicine Kitchen en el primer piso, Hackensack University Medical Center
- ▶ **Entender y combatir el cáncer colorrectal** Los asistentes recibirán kits EZ-Detect de detección de sangre oculta en las heces para usar en casa. 4 de marzo, de 1 a 3 p. m., Mountainside Medical Center, 1 Bay Ave., Montclair
- ▶ **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 Imanguli, M.D. 7 de abril, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual



Salud del corazón

Dejar de fumar y de usar cigarrillos electrónicos: Todos amamos a los exfumadores Solo con cita. Llame al **551-996-2083**.

Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Route 17 North, Maywood

- ▶ **Vivir con insuficiencia cardíaca: consejos prácticos para una vida más saludable.** Orador: Jesus Almendral, M.D. 19 de febrero, de 5 a 6 p. m., evento virtual
- ▶ **AngioScreen® Tarifa especial: \$49.95. Se requiere inscripción.** Llame para conocer las fechas, horas y ubicaciones.



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).

3, 10, 17 y 24 de febrero; 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo; y 3 de abril, de 10 a. m. a 12:30 p. m., CVS Westwood, 289 Broadway

3, 10, 17 y 24 de febrero; 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo; y 3 de abril, de 1:30 a 3:30 p. m., River Vale Town Hall, 406 Rivervale Rd.

6, 13, 20 y 27 de febrero; 6, 13, 20 y 27 de marzo; y 3 de abril, de 10 a. m. a 1 p. m., ShopRite Hillsdale, 372 Broadway

10 de febrero, 10 de marzo y 14 de abril, de 10 a. m. al mediodía, Save Latin America, 138 39th St., Union City

15 de febrero, 15 de marzo y 19 de abril, de 10 a. m. al mediodía, Dvine Konektion, 5516 Jefferson St., West New York

19 de febrero, 26 de marzo y 29 de abril, de 10 a. m. al mediodía, Holy Redeemer, 569 65th St., West New York

- ▶ **Eventos de clases de cocina** Únase a nuestro dietista registrado en una conversación sobre comida, disfrute de muestras y obtenga nuevas ideas para implementarlas solo.
- ▶ **Mes nacional de la nutrición** 19 de marzo, de 5 a 6 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Route 17 North, Maywood
- ▶ **Día de la alimentación sustentable para la Tierra** 23 de abril, del mediodía a la 1 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Route 17 North, Maywood
- ▶ **Grupos de Apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en [HMHforU.org/SupportGroups](https://www.hmhforu.org/SupportGroups).
- ▶ **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Encuentre un seminario cerca de su casa en [HMHforU.org/WeightLoss](https://www.hmhforu.org/WeightLoss).

Neurociencia

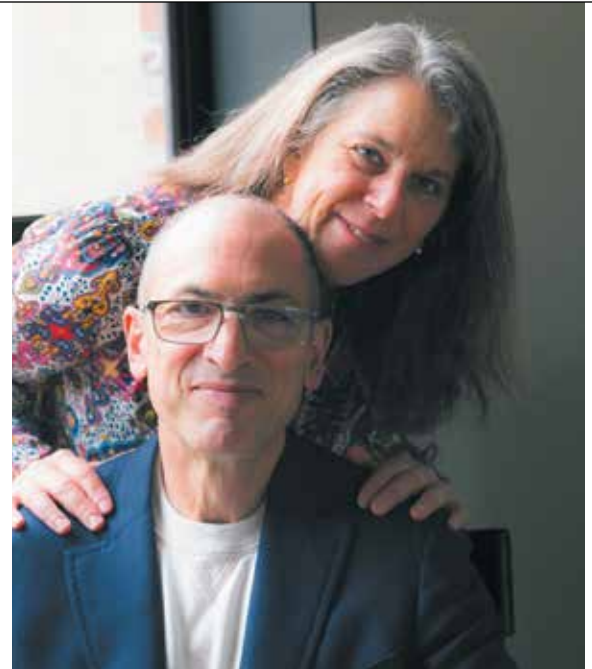
Adultos sanos que envejecen bien 13 de marzo, del mediodía a la 1 p. m., Westwood Recreation Center, 55 Jefferson Ave.



Empoderamiento de futuros médicos mediante el programa Dimensión Humana

“\$3 millones para expandir el plan de estudios ‘humanístico y empático’”

Carin y Roger Ehrenberg han prometido donar \$3 millones para expandir un innovador programa de aprendizaje mediante servicio en la Escuela de Medicina de Hackensack Meridian.



Carin y Roger Ehrenberg han prometido donar \$3 millones para el apoyo y expansión del plan de estudios de Dimensión Humana, que es un programa emblemático en la Escuela de Medicina de Hackensack Meridian.

Una donación previa de \$1 millón que hizo la pareja ayudó a establecer el innovador programa de tres años que ofrece un plan de estudio y experiencias de aprendizaje mediante servicio para que los estudiantes de medicina entiendan mejor a los pacientes teniendo en cuenta los factores sociales y personales que tienen un impacto sobre la salud y el bienestar.

“Es una oportunidad de repensar la educación médica y hacerlo de una manera humanística y empática”, comenta Carin, que es psicóloga clínica. Roger, empresario e inversor, dijo que el enfoque también es mejor para el resultado económico, ya que genera soluciones médicas que pueden eliminar la necesidad de atención aguda invasiva y costosa. “La atención empática y holística es buena para la economía, y este tipo de intervención es mucho más rentable e ingeniosa”, afirma Roger.

Los estudiantes de medicina examinan los denominados factores determinantes de la salud, lo que incluye política social, acceso a los servicios, ambiente, conducta, biología y genética. Se reúnen con los pacientes donde viven y trabajan en proyectos en sus comunidades. Desde que la escuela abrió en 2018, casi 600 estudiantes han atendido una cantidad similar de familias en nueve comunidades, colaborando con organizaciones de cinco condados.

La donación más reciente permite un programa piloto para expandir el programa Dimensión Humana a residentes en programas de educación médica de posgrado en todo el sistema de Hackensack Meridian *Health*.

“Esta donación ayuda a crear futuros médicos que puedan ejercer la medicina de manera diferente”, afirma Sheila Wolfinger, directora ejecutiva de la Escuela de Medicina de Hackensack Meridian *Health Foundation*. “El programa está en

el centro del plan de estudios de la escuela y se convertido en un modelo para promover contexto y compasión además de competencia. Los Ehrenberg han sido colaboradores generosos de la Escuela de Medicina, y el hecho de haber realizado una donación tan significativa es realmente maravilloso; están comprometidos y pueden ver el impacto del programa”.

El amigo de la infancia de Carin, **Larry Rosen, M.D.**, es subdirector del programa Dimensión Humana y profesor adjunto de pediatría en la Escuela de Medicina. El Dr. Rosen y los Ehrenberg han estado discutiendo por mucho tiempo la necesidad de un enfoque más integrador para la medicina.

Se empareja a los estudiantes con pacientes y sus familias por un período prolongado, que permite una perspectiva longitudinal más amplia. Empodera a los estudiantes y a los pacientes para defender mejor la salud.

Sheila dice que el programa se ha convertido en un modelo nacional. “La comunidad médica está prestando atención. Realmente está teniendo un impacto”.

Los Ehrenberg, que tienen residencias en Manhattan y Red Bank, se reunieron con los estudiantes de University of Michigan, donde también colaboran filantrópicamente. Los hijos adultos de la pareja, Andrew y Ethan, también son exalumnos.

Roger es el fundador y socio gerente de Eberg Capital, que tiene participaciones en franquicias de varios equipos deportivos, como Miami Marlins. Ha estado invirtiendo en empresas emergentes de tecnología, bienes raíces y acciones desde hace mucho tiempo.

El rol de Roger como empresario, donde la disrupción es una gran parte del lanzamiento de empresas emergentes exitosas, se adecúa bien a la participación de la pareja en el plan de estudios de Dimensión Humana, sostiene Carin. “Esta es una oportunidad única de transformar la educación médica”. 🌟



Marca la diferencia. En 2024, la fundación 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:

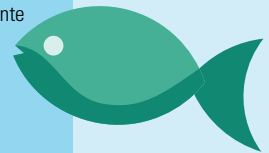
- ▶ **Mujeres:** Alrededor de **11.5 tazas** de líquidos al día
- ▶ **Hombres:** Alrededor de **15.5 tazas** de líquidos al día

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*

FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO

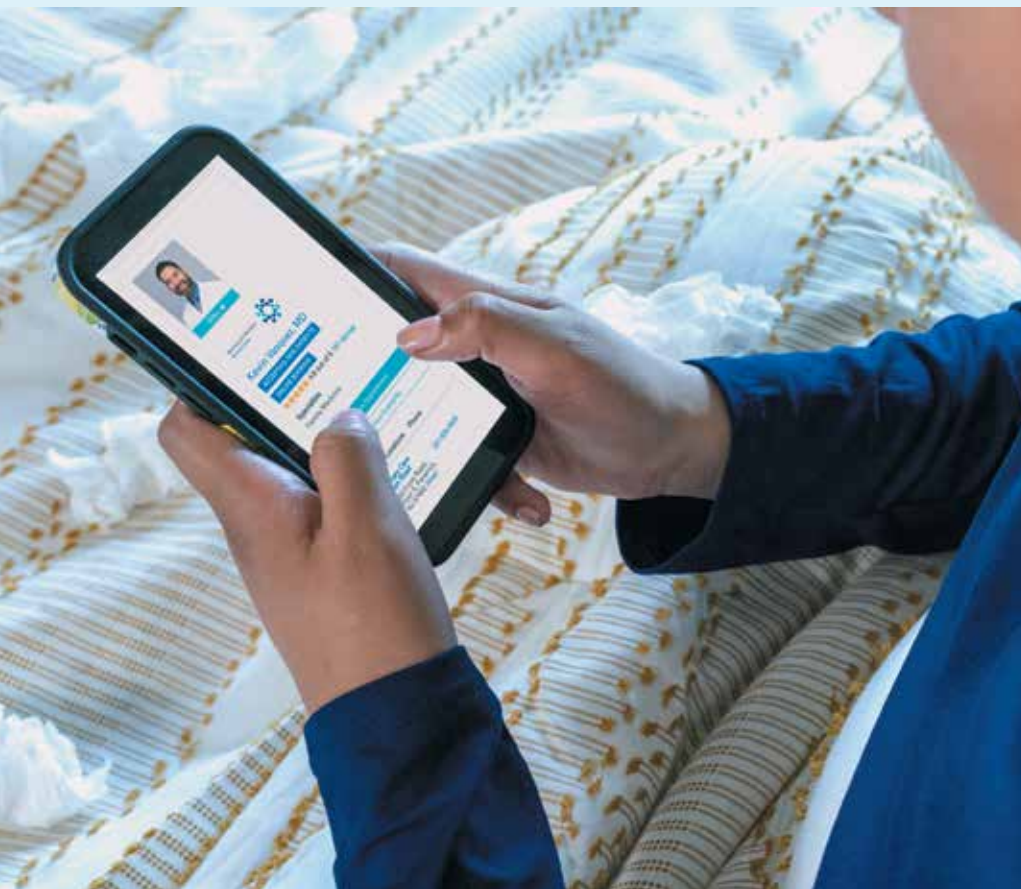
PRSR STD
Hackensack
Meridian *Health*

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-089_NMP

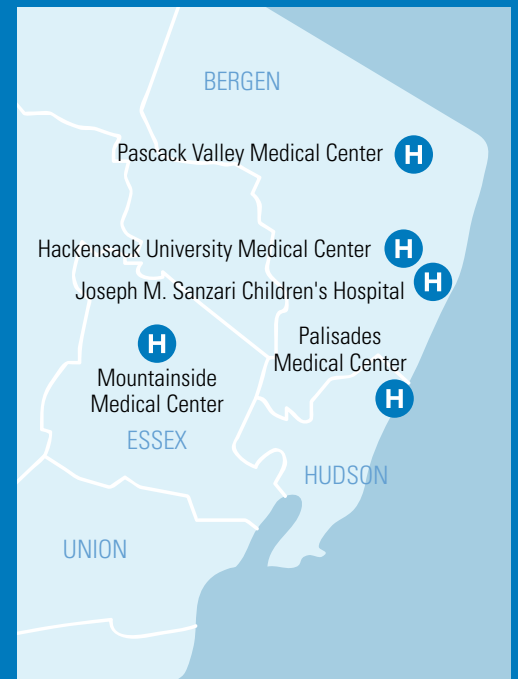
PROGRAMAR CITAS SEGÚN SUS HORARIOS SE SIENTE BIEN.

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/smartboy10/Ivan Leonov