

# 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*

**¿POR QUÉ ESTÁN AUMENTANDO  
LOS CASOS DE CÁNCER DE  
PRÓSTATA?**

*Página 18*

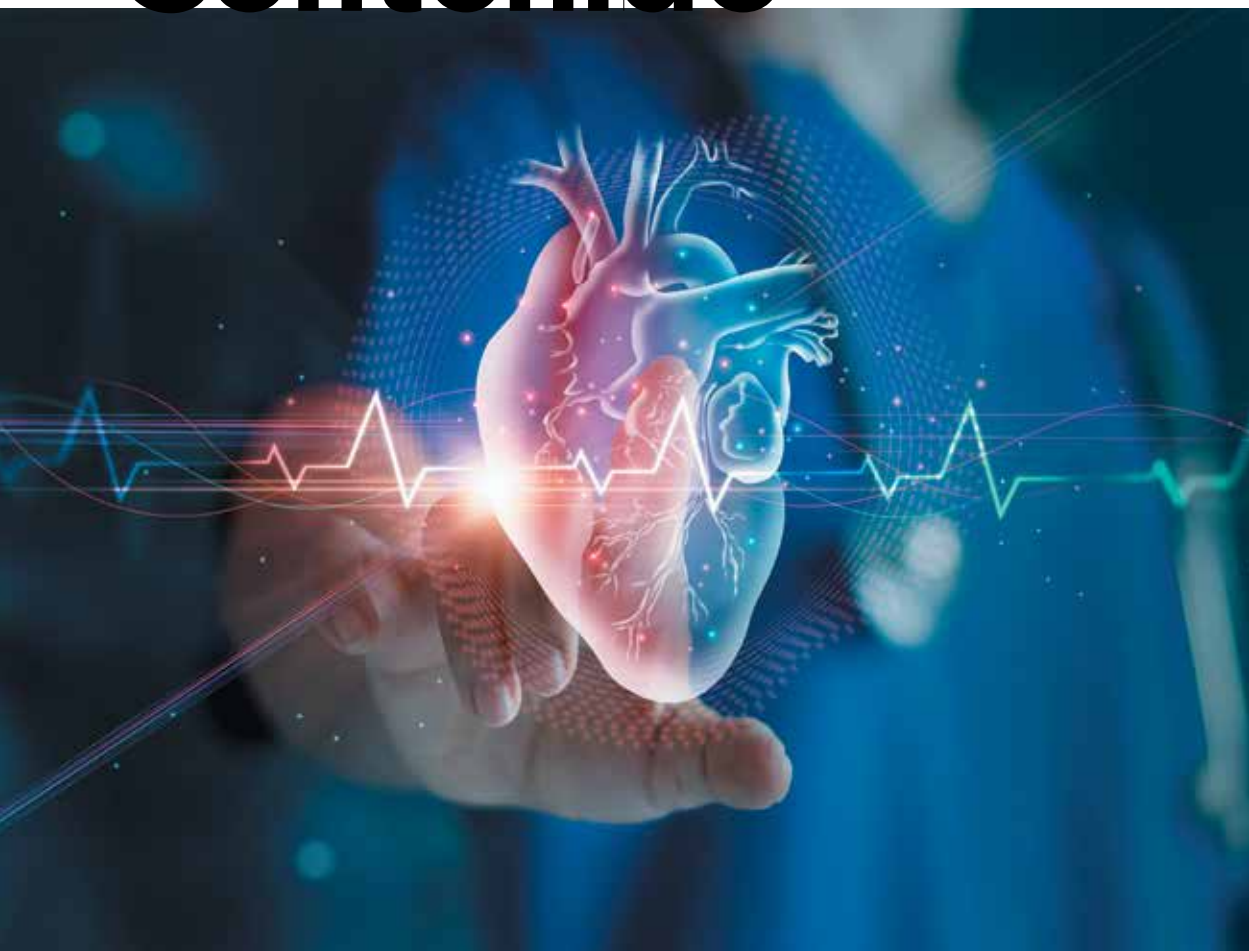
**TRES FORMAS DE MAXIMIZAR  
SUS BENEFICIOS MÉDICOS EN 2025**

*Página 20*



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



¿Es la gripe, COVID-19 o alergias? Conozca las diferencias en [HMHforU.org/Symptoms](https://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 Michael Raguso-Failla, M.D.**  
Médico de medicina general en Hackensack Meridian Medical Group – Centro de medicina general ubicado en Little Egg Harbor.

**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.

**14** **¿Debería pedir una 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. Además: Los hallazgos en AngioScreen® posiblemente le han prevenido un infarto y accidente cerebrovascular a un exresidente de Brick.

**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** **¿Por qué están aumentando los casos de cáncer de próstata?**  
¿Qué es lo que está causando el aumento en los diagnósticos de cáncer de próstata y qué puede hacer para protegerse? Además: Residente de Belmar elige el tratamiento CyberKnife para el cáncer de próstata.

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

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

**22** **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.

**24** **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.

**26** **Descanse tranquilo**  
Nuestro experto detalla la seguridad y la eficacia de los suplementos de melatonina.

**28** **Cuidado de cortes**  
Aprenda a tratar correctamente heridas menores si tiene diabetes.

**29** **Reconocer los signos**  
¿Qué es exactamente la septicemia y cómo se diagnostica?

**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** **Gratitud en acción**  
Fisioterapeuta honra el legado de servicio y generosidad de sus padres con una beca para enfermeros en Hackensack Meridian *Health*.

**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.



### 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.



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).

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 adonde 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.

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

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

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

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

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



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

**Asesor médico** Elliot Frank, M.D.

**Equipo de producción** Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón, Katie Woehnker

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



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



Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de *marketing* y comunicaciones de Hackensack Meridian Health. Envíe todas sus consultas a [HealthU@hmn.org](mailto:HealthU@hmn.org).

© 2025 Hackensack Meridian Health. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

# Bienestar para Usted *Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable*

## EN ESTA SECCIÓN

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

## Palee con más inteligencia, no con más fuerza

### Consejos inteligentes para palear de forma segura este invierno.

Palear nieve puede parecer una tarea de rutina del invierno, pero puede ser un ejercicio intenso y conlleva riesgos importantes para la salud. Antes de salir a despejar su entrada, es importante entender los posibles riesgos y tomar las precauciones necesarias. Nuestro experto, **Shalin Shah, D.O.**, cirujano ortopédico en **Bayshore 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.



Shalin Shah, D.O.  
Cirujano ortopédico  
800-756-1282  
Aberdeen



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

Estírese durante al menos de 10 a 15 minutos antes de palear. Asegúrese de estirarse también después de palear.

Alterne de mano y brazo que usa para palear, si puede, para repartir la cantidad de esfuerzo.

Manténgase hidratado.

Palee en varias sesiones cortas para minimizar el agotamiento.

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

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

Use los músculos del torso cuando haga esfuerzos mientras palea.

Doble las rodillas en vez de curvar la espalda.

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

Busque consejo médico si persiste el entumecimiento, hormigueo o debilidad durante o después de palear.

## 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.hmmhforu.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, **Brett Sealove, M.D.**, jefe de cardiología en **Jersey Shore University Medical Center**, explica todo lo que debe saber.

“La nutrición es la base de la buena salud”, afirma el Dr. Sealove. Determina lo bien que puede pensar y sentirse y en definitiva afecta a la cantidad de tiempo que vivirá. Elegir alimentos que preservan la salud del corazón es esencial, porque, como explica el Dr. Sealove, “El corazón es la bomba y el motor del cuerpo”. Pero a diferencia del motor del auto, que puede reparar o reemplazar, solo tiene un corazón para toda la vida.

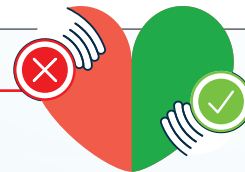


Brett Sealove, M.D.

Cardiólogo

800-756-1282

Eatontown, Freehold y  
Monroe Township



### 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. “Los datos indican una reducción del 30 por ciento en el riesgo cardiovascular al disminuir el consumo de estas grasas”, afirma el Dr. Sealove. 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.



Thomas Priolo, M.D.

Psiquiatra

800-756-1282

Neptune

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?

**Thomas Priolo, M.D.**, psiquiatra en **Jersey Shore University Medical Center**, advierte que un tiempo prolongado frente a una pantalla puede dar lugar a diversos problemas de salud mental, entre ellos:

- ▶ Depresión
- ▶ Trastorno de estrés posttraumático
- ▶ Ansiedad

#### ¿Estoy pasando demasiado tiempo en línea o mirando televisión?

Las investigaciones no señalan períodos de tiempo fijos, pero hay ciertas señales o preguntas que pueden ayudarlo a determinar si

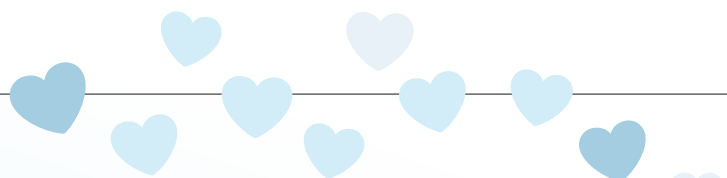
podría beneficiarse de apagar las pantallas. Para evaluar si su tiempo en línea podría estar afectando negativamente a su bienestar, hágase estas preguntas:

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

#### ¿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



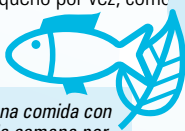
## Desarrolle hábitos alimentarios saludables para el corazón

Modificar los hábitos alimentarios diarios no es fácil, pero dar pasos pequeños puede llevar a lograr cambios permanentes, como nos recuerda el Dr. Sealove. "No va a suceder nada de inmediato. Esta es una inversión a largo plazo, y habrá altibajos". Intente incorporar un cambio pequeño por vez, como:

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



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



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



Reducir gradualmente el azúcar agregada; en vez de dos paquetes de azúcar en el café, pruebe ponerle uno



Reemplazar el arroz blanco o la pasta por arroz integral o quinoa



Para encontrar un cardiólogo cerca de usted, visite [HMHforU.org/HeartDoc](http://HMHforU.org/HeartDoc).



## ¿Cómo puedo limitar el tiempo frente a pantallas?

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

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

"Asegúrese de estar pasando tiempo de calidad libre de pantallas con la familia y los amigos", dice el Dr. Priolo. "La ciencia ha demostrado que ayuda a mejorar la salud mental".

Para encontrar un médico de salud conductual cerca de usted, visite [HMHforU.org/MentalHealthDoc](http://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](http://HMHforU.org/HealthyEating).

## ¿Debería preocuparme por un lunar?



Tarun Kakumanu, D.O.

Médico de medicina general

800-756-1282

Tinton Falls

### Tarun Kakumanu, D.O., afirma:

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

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

Cuando note un lunar en el cuerpo, es importante evaluar si puede ser un signo de melanoma. Los criterios ABCDE ofrecen un método sistemático para identificar lesiones sospechosas que pueden indicar melanoma y ameritar investigación adicional, como una biopsia:



▶ **A = Forma asimétrica:** Los lunares no cancerosos suelen ser simétricos, con una mitad que es un reflejo de la otra. Por el contrario, los melanomas suelen tener formas irregulares y asimétricas.

▶ **B = Bordes:** Los lunares benignos tienen bordes lisos y bien definidos, mientras que los melanomas pueden presentar bordes irregulares, mal definidos o difusos.

▶ **C = Color:** Los lunares sanos suelen tener un color uniforme. Sin embargo, los melanomas pueden presentar varios colores o colores no uniformes, como tonos de negro, marrón, canela, blanco, gris, rojo, rosa o azul.

▶ **D = Diámetro:** Aunque los melanomas varían en cuanto a tamaño, suelen tener un tamaño mayor que 6 milímetros (aproximadamente ¼ de pulgada) de diámetro.

▶ **E = En evolución:** Los cambios en el tamaño, forma, color o elevación de un lunar, o la aparición de síntomas como picazón o sangrado, son señales de advertencia significativas.

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

## ¿Cómo puede saber si está perdiendo la audición?

### Thomas Brandeisky, D.O., 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 aparecer lentamente a medida que envejecemos o de manera repentina sin ningún motivo aparente.

La pérdida de la audición puede producirse

lenta o repentinamente y estar asociada a problemas de equilibrio y zumbido en los oídos. Las personas suelen pensar que la evaluación de su audición puede esperar. Pero las consecuencias de la pérdida de la audición pueden ser de largo plazo, y siempre se recomienda una evaluación y control precoces.

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

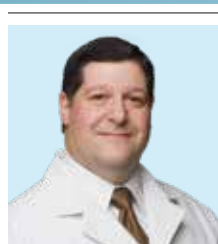
- ▶ **Neurosensorial:** Es el tipo más frecuente de pérdida de la audición y se debe a una lesión en el oído interno o trastornos que afectan al nervio auditivo. Por lo general, no se puede corregir médicamente, pero puede rehabilitarse con audífonos. A diferencia de la pérdida de la audición que avanza lentamente por la edad, la pérdida de la audición neurosensorial repentina es un asunto urgente porque puede mejorarse con medicación si se evalúa de forma temprana.
- ▶ **Conductiva:** Esta pérdida se produce cuando los sonidos no pueden pasar por el canal auditivo o

al oído medio. La acumulación de cera, líquido en el oído medio e infecciones causan este tipo de pérdida de la audición. Suele ser reversible con tratamiento. El tratamiento para este tipo de pérdida de la audición depende de la afección que está haciendo que el tímpano y los huesos del oído no vibren cuando el sonido los estimula.

▶ **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.

La pérdida de la audición prolongada le quita estimulación al cerebro y puede dar lugar a dificultades permanentes para entender palabras y contribuir al deterioro cognitivo con el envejecimiento. Si está teniendo problemas de audición, programe una visita a un otorrinolaringólogo para que le haga una evaluación completa y le dé un tratamiento.

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



Thomas Brandeisky, D.O.

Otorrinolaringólogo

800-756-1282

Brick





## ¿Qué tan saludables son los refrigerios sin azúcar?

### Krishna Chalasani, M.D., sostiene:

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

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

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

Los productos estevia y Splenda son alternativas saludables que reemplazan al azúcar. Son los endulzantes mejor estudiados del mercado, sin efectos perjudiciales a largo plazo observados. La estevia es un endulzante natural de origen vegetal. Splenda ofrece endulzantes naturales y artificiales bajos en calorías.

La Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association) sugiere limitar el azúcar agregada a no más de 6 cucharaditas (25 gramos) al día para mujeres y 9 cucharaditas (38 gramos) al día para hombres.

### Refrigerios sin azúcar aprobados por el médico

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

#### 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

Krishna Chalasani,  
M.D.

Endocrinóloga

800-756-1282

Neptune

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

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

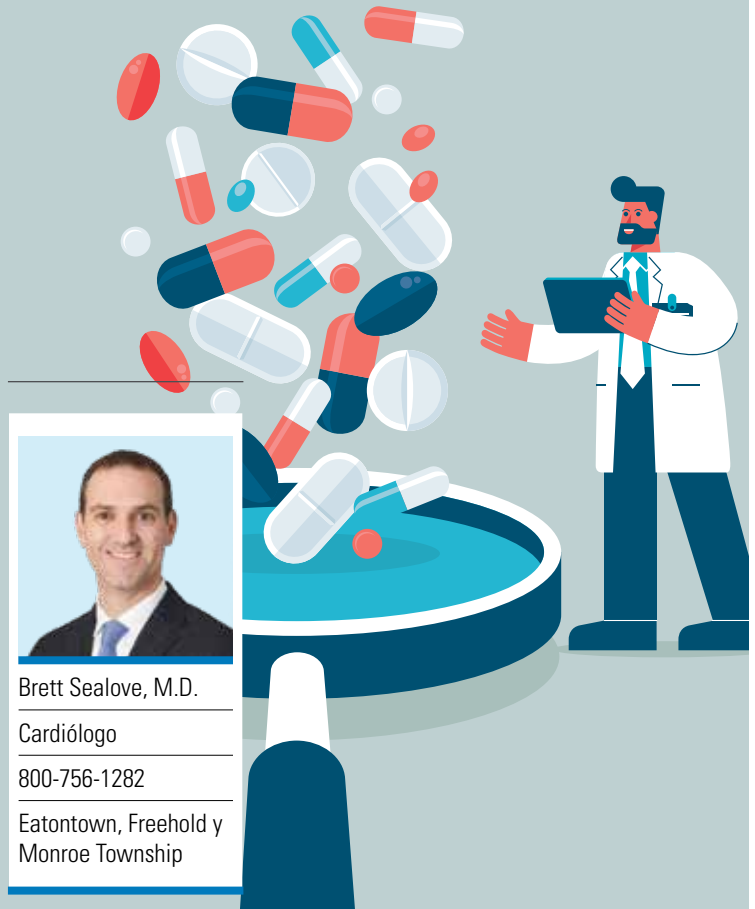
### Brett Sealove, M.D., da su opinión:

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

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

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

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



Brett Sealove, M.D.

Cardiólogo

800-756-1282

Eatontown, Freehold y  
Monroe Township

# Enfoque del médico

**MICHAEL RAGUSO-FAILLA,  
M.D.**

***Médica de medicina general***

Hackensack Meridian Medical Group – Centro de medicina general ubicado en Little Egg Harbor

**Quando el especialista en medicina general Michael Raguso-Failla, M.D., tenía 5 años, su hermano mayor sufrió un caso grave de varicela que hizo que se le hinchara la garganta y requiriera de un procedimiento importante y cirugías adicionales más adelante.**

“Ver la forma en que los médicos pudieron lograr su recuperación dejó una impresión muy positiva en mí”, comenta. Le atribuye a esa experiencia la inspiración para elegir la carrera que todavía está feliz de haber elegido.

“Disfruto de la continuidad con mis pacientes de todas las edades; ya llevo 23 años de ejercicio en el consultorio”, dice el Dr. Raguso-Failla. “He tenido pacientes que empecé a atender de niños, y me hacen sentir que soy parte de su familia”.

Atiende en Hackensack Meridian Medical Group – Centro de medicina general ubicado en Little Egg Harbor, Nueva Jersey, y está afiliado al **Southern Ocean Medical Center**.

El Dr. Raguso-Failla está casado con Jean, y tienen un hijo, Michael, y una hija, Jessica. “Son muy importantes y me apoyan en la vida”, afirma.

***¿Hay algo especial que le guste hacer para sus pacientes?***

Trato de recordar cuánta influencia pueden tener los médicos sobre los pacientes. Les digo que la prevención es ideal, en especial cuando fomento una alimentación saludable y ejercicio, y que aprecio su participación activa en su atención médica.

Dejamos una determinada cantidad de citas disponibles cada día por si nuestros pacientes sufren una lesión o no se están sintiendo bien. Preferimos atenderlos nosotros, para que no tengan que ir a otro lugar, como centros de atención de urgencias.

***Parece que está muy satisfecho en su consultorio.***

Sí, lo estoy, y parte de eso se debe a que todos creemos que la familia y el tiempo con ellos es



*En su tiempo libre, Michael Raguso-Failla, M.D., disfruta de ir a conciertos con su familia.*

importante. Poder pasar tiempo fuera del trabajo y tener flexibilidad en nuestros horarios me permite haber entrenado a mis hijos en las Pequeñas Ligas y haber visto a mi hija jugar al baloncesto, y aun así estar emocionado por ir a trabajar cada día.

***¿Qué hacen usted y su familia para divertirse?***

Vamos a conciertos y disfrutamos de todos los géneros de música. Recientemente, vimos a la banda australiana de pop rock 5 Seconds of Summer, al icónico cantante Johnny Mathis, a la estrella de country Luke Bryan, a la banda de metal Disturbed, una sinfonía con música de la película “El padrino” y un espectáculo del grupo de doo wop, “The Doo Wop Project”.

***Tiene un miembro de la familia peludo y de cuatro patas. Cuéntenos más.***

Sí, se llama Macie, tiene 12.5 años y es de raza Potcake. Estos perros son originarios de algunas islas del Caribe, y son perros

callejeros de raza mixta. Es la bebé de nuestra familia y es una muy buena perra.

***¿A qué persona, viva o no, le gustaría más conocer y hablar con ella?***

Elvis; fue una persona muy fascinante, un pionero. Verdaderamente no tuvo a nadie antes de él para emular, alguien que hubiera logrado ese nivel de fama. Navegó por las aguas desconocidas del entretenimiento. La gente recuerda sus problemas, sí, pero fue muy generoso con muchas personas que nunca conoció. 🌟



**Pida hoy una cita con el Dr. Raguso-Failla o un médico cerca de usted.**

# Enfoque en Usted

Temas de salud que más le interesan

## Cuidado donde pisa

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

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

### Camine como un pingüino

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

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

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

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



Michael Cunningham,  
M.D.

Cirujano ortopédico

800-756-1282

Aberdeen y Sayreville

Para obtener más información sobre la ortopedia de Hackensack Meridian Health, visite [HMHforU.org/Ortho](http://HMHforU.org/Ortho).

ORTOPEDIA

# Su plan para el ree

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



Anthony Costa, M.D.

Cirujano ortopédico

800-756-1282

Eatontown, Holmdel y Morganville



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.

“Si está planeando hacerse un reemplazo parcial o total de rodilla, hay algunas medidas que puede tomar para mejorar su tiempo de recuperación”, sostiene **Anthony Costa, M.D.**, cirujano ortopédico de cadera y rodilla en **Bayshore Medical Center** y **Riverview Medical Center**.

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

Hay varios puntos que debe coordinar y completar para asegurarse de tener la mejor experiencia y los mejores resultados en su procedimiento de reemplazo de rodilla.

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

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

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

**Prepare el apoyo en casa.** “Designe a una ‘persona de apoyo para la recuperación’ después del reemplazo de rodilla, como un familiar o amigo cercano que pueda ayudarlo en casa antes y después del reemplazo de rodilla”, dice el Dr. Costa. Su persona de apoyo podrá:

- ▶ Motivarlo y alentarle
- ▶ 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**

“La mayoría de nuestros pacientes reciben el alta para irse directamente a su casa y comenzar la siguiente fase de recuperación con rehabilitación ambulatoria o atención domiciliaria”, afirma el Dr. Costa. “Su equipo clínico identificará el entorno y los servicios más apropiados para ayudar con su recuperación después del reemplazo de rodilla”.

**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.

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

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

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

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

# ¿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.*



Jasrai Gill, M.D.

Cardiólogo  
intervencionista

800-756-1282

Manahawkin, Neptune  
y  
Toms River

Entender la salud del corazón de una persona requiere del uso de una variedad de herramientas, afirma **Jasrai Gill, M.D.**, cardiólogo intervencionista en **Southern Ocean Medical Center**. Los exámenes más comunes que ayudan a entender la salud del corazón incluyen pruebas de esfuerzo y tomografías por emisión de positrones, indica el doctor. Pero una herramienta adicional usada en conjunto con estas otras pruebas es el examen de calcio por tomografía computarizada.

## ¿Cómo funciona un examen de calcio por tomografía computarizada?

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

Los resultados del examen se dan en forma de puntaje. Cuanta más presencia de calcio y evidencia de engrosamiento de

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

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

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

Es posible que los exámenes de calcio por tomografía computarizada no sean beneficiosos para todos. Las personas que más se benefician de ellos tienen un nivel de riesgo moderado de padecer enfermedades cardíacas. Los factores de riesgo más frecuentes para la enfermedad cardíaca incluyen:

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

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

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

“Estas pruebas nos ayudan a entender si necesitamos ser más agresivos en nuestro enfoque, ya sea mediante cateterismo cardíaco o terapia médica”, dice el Dr. Gill.

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. 🌟

Obtenga más información sobre opciones de exámenes del corazón en [HMHforU.org/HeartScreening](http://HMHforU.org/HeartScreening). Llame al 800-756-1282 para programar una cita.

# Exponer riesgos ocultos

Gracias a un examen cardiovascular integral llamado AngioScreen®, GERALYN FOGARTY descubrió obstrucciones en el cuello y el corazón que aumentaban su riesgo de infarto y accidente cerebrovascular. Ella pudo tomar acciones para reducir su riesgo.

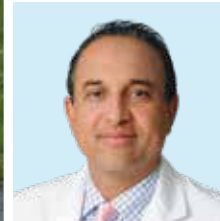


Frank Sharp, M.D.

Cirujano vascular

800-756-1282

Brick



Ali Moosvi, M.D.

Cardiólogo

800-756-1282

Brick, Jackson y Neptune

## Los hallazgos en AngioScreen® posiblemente le han prevenido un infarto y accidente cerebrovascular a GERALYN FOGARTY, gracias a una tradición familiar anual.

Cuando la exresidente de Brick, GERALYN FOGARTY, que ahora tiene 67 años, se jubiló de su carrera en enfermería, pensó que había terminado su tiempo en hospitales. Se sentía muy bien, disfrutaba de correr medias maratones y hacer ejercicio regularmente, y estaba haciendo la transición para vivir a tiempo completo en Myrtle Beach, Carolina del Sur.

Su familia ampliada tiene la tradición de completar juntos exámenes médicos apropiados para la edad cada año. En 2022, decidieron hacerse un AngioScreen®, un examen cardiovascular integral.

### Los resultados de AngioScreen requieren continuar con la investigación

Los resultados de AngioScreen de GERALYN mostraron una obstrucción en la arteria carótida. Después de una visita con su proveedor de atención primaria, pidió una cita con **FRANK SHARP, M.D.**, cirujano vascular con el que había trabajado en **Ocean University Medical Center** y que había tratado a sus padres durante años.

El Dr. Sharp ordenó más estudios por imágenes y determinó que su obstrucción de la arteria carótida era grave, ya que era de un 85 por ciento. Le pidió que se siguiera haciendo pruebas con el cardiólogo **ALI MOOSVI, M.D.**

“Como cirujano vascular, reparo arterias y venas en todas partes excepto el corazón”, dice el Dr. Sharp. “Cuando detecto aterosclerosis, o endurecimiento de las arterias, puedo buscar más en otras partes del cuerpo, pero es necesario que un cardiólogo examine el corazón”.

Pruebas adicionales revelaron otras áreas de aterosclerosis. GERALYN tenía tres obstrucciones en el corazón, entre ellas una peligrosa en la arteria descendente anterior izquierda.

“Tenía lo que se conoce popularmente como hacevidas”, dice el Dr. Moosvi. “Como no tenía síntomas, es posible que se hubiera detectado más tarde si comenzaba a tener dolores en el pecho, o hasta que tuviera un infarto potencialmente mortal”.

### Eliminar la obstrucción

Poco tiempo después, GERALYN se hizo una angioplastia ambulatoria con inserción de un *stent* para abrir la arteria cardíaca bloqueada.

Luego, después de reducir el riesgo de infarto de GERALYN desbloqueando la obstrucción en el corazón, era hora de reducir su riesgo de accidente cerebrovascular despejando la obstrucción en el cuello.

El Dr. Sharp realizó una endarterectomía para abrirle la arteria carótida. En este procedimiento, abrió la arteria que pasa por el cuello de GERALYN,

la despejó y la cerró. Debido a la gravedad de la obstrucción, había descartado la espera vigilada o el uso de *stents* como soluciones.

Después de una noche en el hospital, GERALYN se fue a casa con instrucciones de tomar anticoagulantes durante un año y una aspirina al día indefinidamente, junto con un plan para reducir su colesterol a largo plazo. Sus médicos le están haciendo un seguimiento de otras dos obstrucciones cardíacas por ahora.

### Examen de detección que salva vidas

GERALYN y sus médicos están convencidos de que AngioScreen puede haberle salvado la vida. Destacan que el examen está destinado a personas que no tienen motivo para sospechar una enfermedad vascular; es una medida preventiva diseñada para personas con riesgo bajo o promedio.

GERALYN está agradecida de haber seguido el plan de su familia de hacerse AngioScreens juntos.

“Siempre me mantuve en forma, pero me falló la lotería genética”, comenta. “Literalmente podría estar muerta en este momento si no me hubiera hecho ese AngioScreen. Es por eso que estoy tan contenta de compartir esta noticia”.

# ¿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, o presión arterial alta, sabe que es una afección que no puede 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 coágulos de sangre, insuficiencia renal y accidente cerebrovascular.

“Con recomendaciones de su médico, podrá encontrar un tensiómetro que le dará mediciones importantes, y precisas, para controlar su hipertensión”, sostiene **Aristotelis Vlahos, M.D.**, cardiólogo certificado por la junta.

## **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, estos son algunos 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.



- ▶ **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 caféina.** Ambas sustancias pueden elevar la presión arterial cuando se consumen con frecuencia. ⚙️

### En línea

Programa una evaluación cardiovascular hoy en [HMHforU.org/HeartScreening](http://HMHforU.org/HeartScreening).

## ¿Puede la presión arterial alta causar dolores de cabeza?

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, puede no tener 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 o no está controlada.

**Adil Niaz, D.O.**, neurólogo y especialista en dolores de cabeza en **Jersey Shore University Medical Center**, dice que hay varios 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
- ▶ Enojarse
- ▶ Olvidarse de tomar el medicamento para la presión arterial
- ▶ Sufrir estrés o dolor, como migrañas

Aunque no es habitual que la hipertensión cause dolores de cabeza, a veces surgen dolores de cabeza cuando hay un cambio en la presión arterial en pacientes hipertensos. Además, el dolor de las migrañas puede hacer que aumente la presión arterial en respuesta.

“Una vez que su presión arterial vuelva a la normalidad, el dolor de cabeza debería desaparecer”, afirma el Dr. Niaz. “Si el dolor de cabeza persiste, comuníquese con su médico”.

Para obtener consejos sobre cómo controlar la presión arterial, visite [HMHforU.org/BloodPressure](http://HMHforU.org/BloodPressure).



Adil Niaz, D.O.

Neurólogo y especialista en dolores de cabeza

800-756-1282

Eatontown y Neptune

- ▶ **Planifique a futuro.** La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda no fumar, no beber caféina 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.



Aristotelis Vlahos, M.D.

Cardiólogo

800-756-1282

Freehold, Keyport y Shrewsbury

# ¿Por qué están aumentando los casos de cáncer de próstata?

*Los diagnósticos de cáncer de próstata están aumentando después de décadas de disminución. ¿Qué es lo que está causando este cambio, y qué puede hacer para protegerse?*

Se proyecta que la cantidad de nuevos casos de cáncer de próstata se duplicará en todo el mundo para 2040, según un informe reciente de *The Lancet*. Esto se debe a un incremento en desarrollo en los EE.UU., con tasas que están subiendo un 3 por ciento al año desde 2014. ¿Qué hay detrás de esta resurgencia después de años de números en descenso?

## **Una población envejecida**

La próstata, una pequeña glándula ubicada cerca de la vejiga, es un sitio frecuente de cáncer en los hombres. De hecho, uno de cada ocho hombres recibirán el diagnóstico de cáncer de próstata en su vida.

“Un motivo importante del aumento en cáncer de próstata es la población envejecida”, sostiene **Scott Wheeler, M.D.**, urólogo en **Southern Ocean Medical Center**. “Los “baby boomers,” que conforman una gran parte de la población, son el grupo que más riesgo tiene. Suponiendo que vivan lo suficiente, es habitual que los hombres padezcan cáncer de próstata”.

A medida que los avances médicos extienden la esperanza de vida, más hombres llegan a la edad en que el cáncer de próstata se convierte en una preocupación. Se recomienda que los hombres se hagan exámenes periódicos a partir de los 55 años.

## **Controversia sobre los exámenes de detección**

El Dr. Wheeler también señala un estudio controvertido de 2007 que cuestionó la eficacia de las pruebas del antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés) para la detección. Esto llevó a una disminución de los exámenes de detección, que ha tenido consecuencias duraderas.

“Aunque la comunidad de cáncer es muy crítica del estudio, ha dado lugar a la demora en el diagnóstico para muchas personas”, dice el Dr. Wheeler. “La detección ahora está aumentando porque la mayoría de



los médicos están volviendo a hacer los exámenes de detección adecuados. Y los casos que estamos viendo suelen ser más avanzados debido a esta demora, lo que resalta la importancia de los exámenes para una detección precoz”.

## **Tome el control de la salud de su próstata**

Aunque no hay una forma garantizada de prevenir el cáncer de próstata, mantener un estilo de vida saludable y una alimentación equilibrada pueden mejorar su salud general. Los exámenes periódicos y la detección precoz también son clave para tener una vida larga y sana.

“Los exámenes de detección de cáncer de próstata son clave para mejorar las tasas de supervivencia”, enfatiza el Dr. Wheeler. “A pesar de los debates en curso sobre las recomendaciones de exámenes de detección, los hombres dentro del rango de edad recomendado deberían hablar con su médico sobre las pruebas de PSA y exámenes de tacto rectal”.



Scott Wheeler, M.D.

Urólogo

800-756-1282

Manahawkin

## **En línea**

Hable con su proveedor de atención primaria sobre exámenes de detección de cáncer de próstata. Puede encontrar un proveedor de atención primaria cerca de usted en [HMHforU.org/PrimaryCare](https://www.hmhforu.org/PrimaryCare).

# Nada lo puede parar



Priti S. Patel, M.D.

Radioncóloga

800-756-1282

Brick, Neptune y Red Bank

*Después del tratamiento CyberKnife para cáncer de próstata, Graham (izquierda) disfruta una vida plena y activa con su familia a su lado.*

## Cuando Graham Mulholland recibió el diagnóstico de cáncer de próstata, eligió el tratamiento CyberKnife por sus efectos secundarios mínimos, para poder continuar con su atareada vida.

Mientras se sometía a la radioterapia CyberKnife por cáncer de próstata en agosto de 2024, Graham Mulholland no dejó que el tratamiento para el cáncer estorbara su trabajo. Como supervisor mecánico sénior de una compañía local de servicios públicos, se enteró de que una tormenta y un mapache se aliaron de forma independiente para destrozar un transformador eléctrico, lo que generó un importante apagón. Supervisó a su equipo una noche después del tratamiento mientras reparaban el daño.

Para Graham, de 63 años, de Belmar, Nueva Jersey, someterse a un protocolo de cinco días libre de estrés para cáncer de próstata de riesgo intermedio fue absolutamente lo correcto.

La experiencia de Graham con el cáncer comenzó con su examen físico anual en abril de 2024, cuando el análisis de sangre de rutina reveló un aumento en su antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés). Lo derivaron a un urólogo que le hizo una biopsia que confirmó el cáncer de próstata.

Luego derivaron a Graham a una radioncóloga, **Priti S. Patel, M.D.**, en **Riverview Medical Center**, que ordenó tomografías computarizadas y

una resonancia magnética, entre otros exámenes de diagnóstico, para determinar si el cáncer se había propagado. Por suerte, no se había propagado.

### Una "piedra en el camino"

Para el optimista Graham, su experiencia con el cáncer fue tan solo otra piedra en el camino.

Graham se sometió a cinco tratamientos de radioterapia CyberKnife, "entraba a las 8 a. m. y regresaba al trabajo para las 10 a. m.", comenta. Toleró el tratamiento muy bien, sin efectos secundarios hasta unos pocos días después de completar su última ronda.

El tratamiento CyberKnife está diseñado para tener un impacto mínimo en la vida del paciente, lo que incluye la función urinaria e intestinal, dice la Dra. Patel. Afirma que no es un procedimiento quirúrgico ni invasivo.

Se hace un molde del cuerpo del paciente para ayudar a mantenerlo en la misma posición para cada tratamiento. "Las cámaras en la sala 'siguen de cerca' la próstata, y perciben si se mueve incluso

un poquito debido a, por ejemplo, gas en el recto u orina en la vejiga", indica la doctora.

"Esto significa que la radioterapia corporal estereotáctica, o SBRT, se aplica de forma correcta y precisa, sin afectar a los tejidos cercanos, teniendo en cuenta el movimiento en tiempo real", comenta la Dra. Patel.

### Feliz de controlar un cáncer "curable"

Hoy, Graham está disfrutando su vida plena. Él y su esposa han hecho viajes internacionales a Europa y Egipto. Disfruta de andar en bicicleta y jugar pickleball con su familia. Como miembro de la fe católica, está trabajando para convertirse en diácono en su iglesia y para completar una maestría en teología.

"Lo que más recuerdo es que la Dra. Patel usó la palabra, 'curable' al hablar de mi cáncer, en especial porque tengo la misma edad que mi padre tenía cuando descubrió que tenía cáncer", comenta Graham. "Ella y su equipo hicieron todo lo correcto, explicándome todo con mucho detalle. Hizo que esta experiencia fuese mucho más fácil".

# 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, y 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**

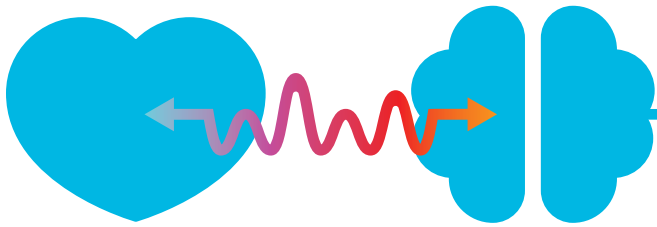
La lectura de su póliza de seguro médico y el resumen de beneficios es un paso importante para entender cómo hacer que su plan médico funcione para usted.

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.



# Cómo sobrellevar el dolor crónico

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

Nadie quiere sufrir dolor, pero casi el 21 por ciento de los adultos estadounidenses sufren de dolor crónico, definido como aquel que dura más de tres meses, mientras que el dolor agudo dura tres meses o menos. La experiencia con el dolor es diferente para cada persona, y puede describirse de muchas maneras, como dolor pulsátil, escozor, dolor fulgurante, ardor o dolor sordo.

Estos cinco consejos pueden ayudarlo a encontrar alivio para el dolor crónico, afirma **Mike Mizrahi, D.O.**, especialista en medicina física, rehabilitación y control del dolor en **Jersey Shore University Medical Center**.



Mike Mizrahi, D.O.

Médico de medicina física y rehabilitación y especialista en medicina del dolor

800-756-1282

Neptune

## 1 Entienda qué tipo de dolor tiene.

“La forma en que tratamos el dolor crónico depende de la causa subyacente del dolor”, dice el Dr. Mizrahi, que cita estas categorías principales de dolor:

- ▶ Dolor musculoesquelético
- ▶ Dolor neuropático
- ▶ Dolor visceral debido a inflamación, enfermedad, daño o lesión
- ▶ Dolor psicossomático debido a estrés, ansiedad o depresión
- ▶ Dolor por cáncer

Una persona puede tener cualquier combinación de tipos de dolor, como neuropático y musculoesquelético.



Encuentre un especialista en control del dolor cerca de usted.

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

Los antecedentes médicos y un examen físico exhaustivos son las herramientas más importantes para determinar la causa del dolor, y se debería evaluar cómo afecta el dolor a su función y calidad de vida. El Dr. Mizrahi dice que los médicos podrían recomendar exámenes de diagnóstico por imágenes, como radiografías o resonancias magnéticas, para confirmar el diagnóstico y guiar el tratamiento.

## 3 Considere primero tratamientos conservadores y no quirúrgicos.

Antes de tomar medicamentos, estos pasos pueden ayudar:

- ▶ Hacer cambios en la alimentación para perder peso
- ▶ Hacer ejercicio
- ▶ Acupuntura
- ▶ Reiki
- ▶ Ventosaterapia
- ▶ Fisioterapia y terapia ocupacional
- ▶ Conciencia plena

Tomar medicamentos también puede ser útil en algunos casos.

## 4 Pregunte sobre inyecciones para disminuir su dolor.

Los tipos de inyecciones para el dolor crónico incluyen:

- ▶ Inyecciones en puntos gatillo
- ▶ Inyecciones articulares
- ▶ Bloqueo nervioso
- ▶ Inyecciones epidurales
- ▶ Ablación por radiofrecuencia

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

“Nada puede eliminar todos los dolores para siempre”, sostiene el Dr. Mizrahi. La terapia, los medicamentos y las inyecciones no suelen ser soluciones permanentes. “Por lo general, nuestra meta es mejorar el dolor en un 50 por ciento o más durante al menos tres meses y asegurarnos de que los pacientes se mantengan lo más funcionales posibles”.

Podría ser momento de considerar opciones quirúrgicas si el dolor no puede controlarse a pesar de estos tratamientos menos invasivos, en especial si el paciente presenta déficits neurológicos (debilidad, pérdida de equilibrio o incontinencia urinaria/fecal) independientemente del dolor, dice el Dr. Mizrahi. 🧠

# La vida después de Ozempic

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

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

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



Karl Strom, M.D.

Cirujano bariátrica

800-756-1282

Glen Ridge, Holmdel  
y Manahawkin

# Trucos saludables para la saciedad

No es necesario que coma alimentos procesados para sentirse lleno.

Robert Hildebrandt, MBA, RDN, CDCES, dietista del Diabetes Management Center de **Southern Ocean Medical Center**, comparte formas saludables y satisfactorias para evitar sentir hambre y mantener la saciedad por más tiempo.



## ¿Es bueno consumir refrigerios o no?

“En un mundo perfecto, solo se necesitan tres comidas”, dice Robert. Pero si tiene diabetes o toma medicamentos para la diabetes, es posible que se beneficie de consumir refrigerios ligeros y saludables entre una comida y otra. Es menos probable que tenga un pico de azúcar en sangre si logra un equilibrio entre los tres tipos de nutrientes:

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

## Las almendras son un superalimento

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

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

## ¿Qué otros alimentos saludables pueden hacerlo sentirse saciado?

Pruebe porotos de soja, frijoles negros, frijoles de ojo negro y legumbres.

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

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

## ¿Qué es Ozempic y cómo funciona?

Ozempic es un medicamento inyectable que se aprobó originalmente para el uso en pacientes con diabetes. Un efecto secundario positivo del medicamento es la pérdida de peso.

“Ozempic imita una hormona gastrointestinal llamada GLP-1, que ayuda a reducir el hambre y los antojos”, dice **Karl Strom, M.D.**, director médico de cirugía bariátrica en **Bayshore Medical Center** y cirujano bariátrico en **Southern Ocean Medical Center**. “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



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

a la recuperación de la mayor parte del peso en un plazo de un año. Estudios como este demuestran que la obesidad es una enfermedad crónica que podría necesitar un tratamiento continuo.

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

## ¿Por qué dejaría de usar Ozempic?

Ozempic tiene resultados positivos y comprobados, por lo que ¿por qué alguien dejaría de usarlo? El Dr. Strom 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. 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.

## Cómo mantener el peso después de suspender Ozempic

El hecho de que deje de usar Ozempic no significa que recuperará el peso. Aunque Ozempic puede parecer mágico, tiene que trabajar y esforzarse mientras lo usa, para que, cuando deje de usarlo, pueda mantener un peso saludable. Intente prepararse consumiendo comidas saludables y previendo que sentirá más hambre y antojos. ❄

# 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

“Los cambios que se dan con la edad y que afectan nuestro equilibrio incluyen pérdida de fuerza muscular; visión, postura y velocidad de reacción general”, sostiene Jill Jordan, APTA, especialista en equilibrio y caídas acreditado en Johnson Rehabilitation Institute de **Ocean University Medical Center**. Esta pérdida de fuerza muscular 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

Puede mejorar su equilibrio trabajando con ejercicios de estiramiento y equilibrio dos veces a la semana. Debería hacer alrededor de 150 minutos a la semana de ejercicio moderado (por ejemplo, 40 minutos de ejercicio cuatro días a la semana) o 75 minutos de ejercicio intenso (por ejemplo, 20 minutos cuatro días a la semana). Esto debería incluir entrenamiento de fuerza.

El entrenamiento de fuerza también mejorará su densidad ósea. La fuerza de la cadera y los tobillos es importante para el equilibrio.

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

### Postura cerrada

Agarrándose del respaldo de una silla, párese lo más alto y erguido posible con los pies juntos. Vea cuánto tiempo puede mantener el equilibrio en esta postura. El objetivo es incrementar ese tiempo.

### 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

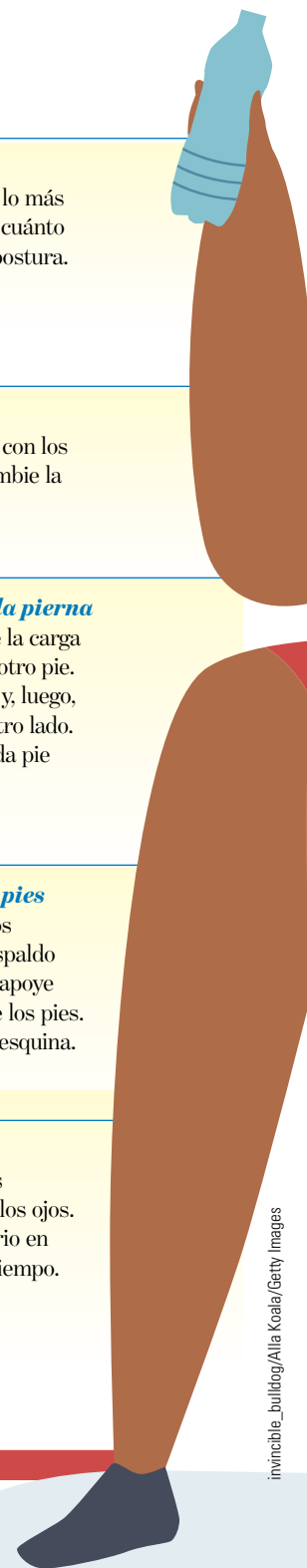
Agarrándose del respaldo de una silla, cambie la carga del peso a un pie mientras levanta del piso el otro pie. Mantenga la posición durante unos segundos y, luego, apoye el pie en el piso y repita lo mismo del otro lado. Continúe hasta poder mantener levantado cada pie durante 30 segundos o más.

### Elevaciones de los talones/puntas de los pies

Párese con los pies separados a la altura de los hombros. Puede empezar agarrándose del respaldo de una silla. Párese en puntas de pie y, luego, apoye lentamente los talones y levante las puntas de los pies. Es mejor hacer esto con la espalda hacia una esquina.

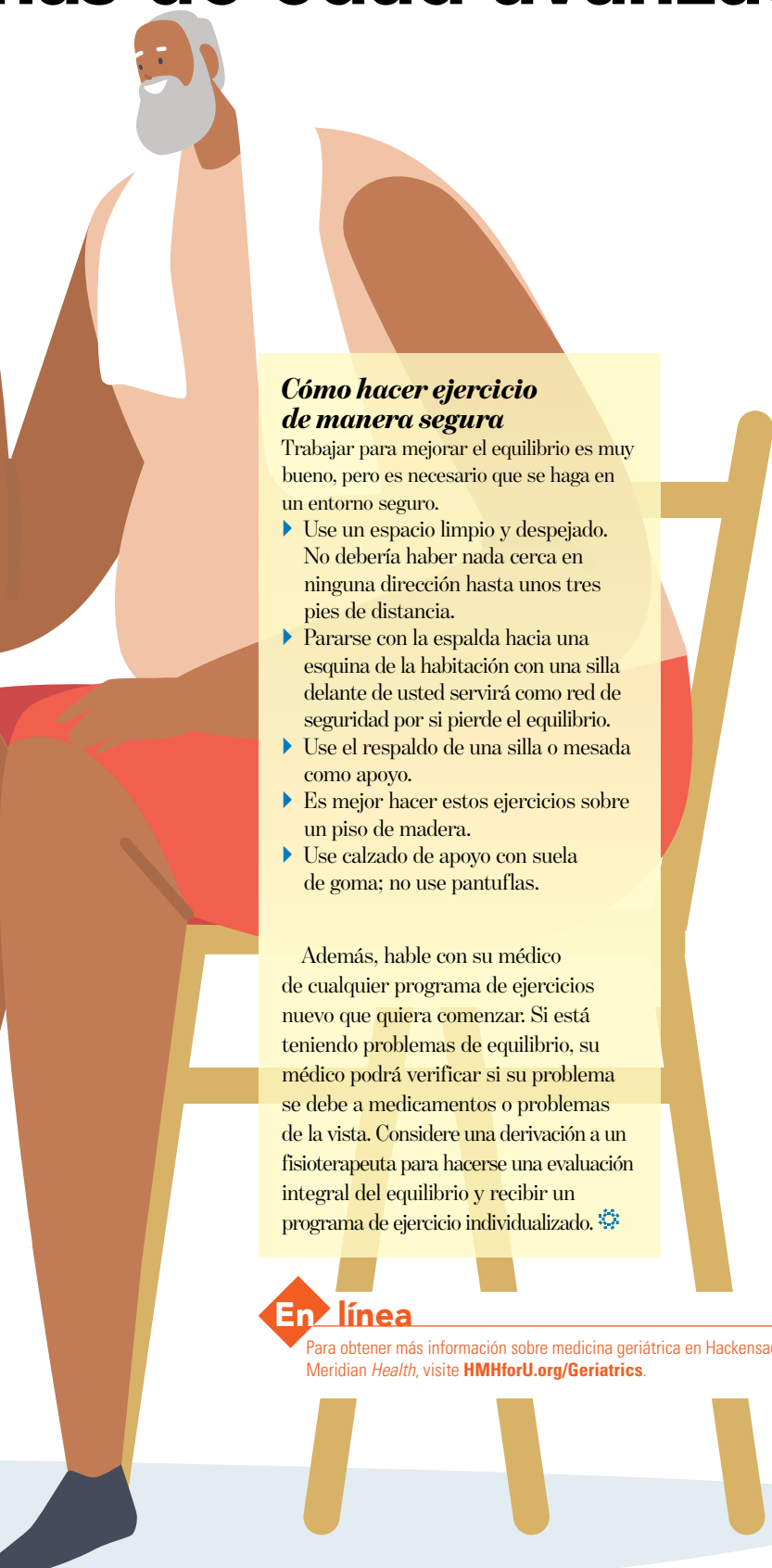
### Parado con los ojos cerrados

Agárrase del respaldo de una silla con los pies separados a la altura de los hombros y cierre los ojos. Vea cuánto tiempo puede mantener el equilibrio en esta postura. El objetivo es incrementar ese tiempo.





# Personas de edad avanzada



## Cómo hacer ejercicio de manera segura

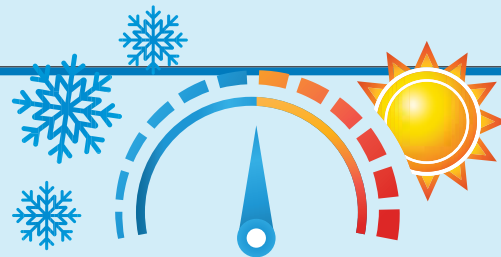
Trabajar para mejorar el equilibrio es muy bueno, pero es necesario que se haga en un entorno seguro.

- ▶ Use un espacio limpio y despejado. No debería haber nada cerca en ninguna dirección hasta unos tres pies de distancia.
- ▶ Pararse con la espalda hacia una esquina de la habitación con una silla delante de usted servirá como red de seguridad por si pierde el equilibrio.
- ▶ 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. Considere una derivación a un fisioterapeuta para hacerse una evaluación integral del equilibrio y recibir un programa de ejercicio individualizado. ❄️

## 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", dice **Gregory Roehrig, M.D.**, cirujano en **Jersey Shore University Medical Center, Riverview Medical Center y Ocean University Medical Center**.

Aplice 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 apoya la recuperación natural del cuerpo.

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.



Gregory Roehrig, M.D.

Cirujano ortopédico

800-756-1282

Freehold, Manasquan  
Red Bank y Toms River

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

# Descanse tranquilo

*¿Puede un simple suplemento de melatonina realmente ayudarlo a dormir mejor? Nuestro experto detalla su eficacia y su seguridad.*

En ocasiones, el sueño se le escapa hasta a los más dormilones. Pero para quienes tienen problemas para dormir con frecuencia, ¿pueden ayudar los suplementos de melatonina? Y lo que es más importante: ¿son seguros?

Nuestro experto, **David Oczos, D.O.**, especialista en sueño de **Jersey Shore University Medical Center**, explica todo lo que debe saber:

## **¿Qué es la melatonina?**

“La melatonina es una hormona que se encarga principalmente de ayudar al ritmo circadiano”, indica el Dr. Oczos. La producción de melatonina natural es la respuesta de su cuerpo a la oscuridad. La exposición a la luz durante la noche puede reducir su producción de melatonina. Algunas personas que tienen problemas para dormir pueden tener niveles bajos de melatonina.

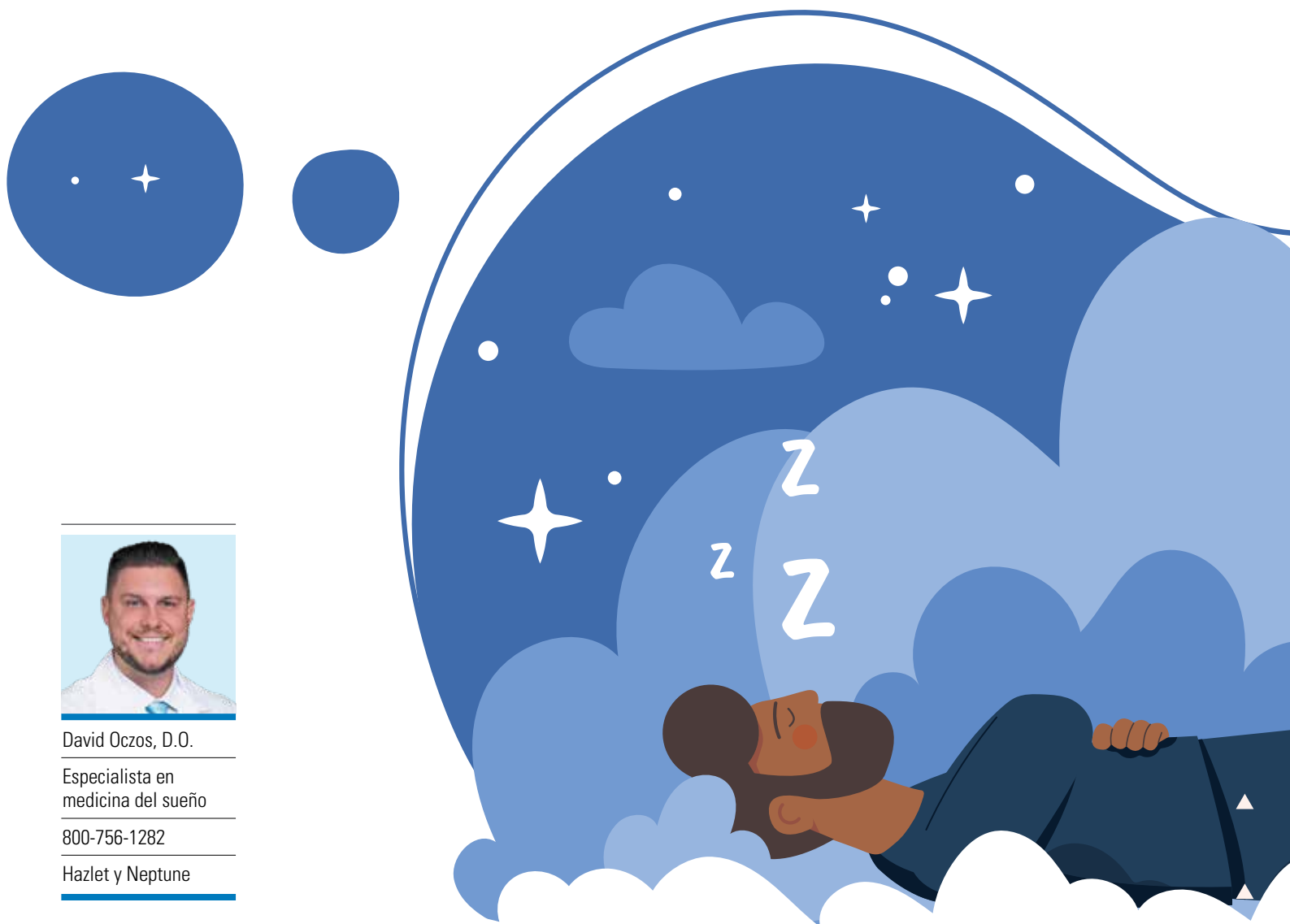


David Oczos, D.O.

Especialista en  
medicina del sueño

800-756-1282

Hazlet y Neptune



## ¿Funcionan los suplementos de melatonina?

Aunque todos respondemos de manera diferente a los suplementos, el Dr. Oczos sostiene: “Sí funcionan, en particular en pacientes que tienen problemas para dormirse”. Los suplementos de melatonina también mejoran la calidad general del sueño ayudando a las personas a poder dormir ese tiempo adicional que les faltaba.

Dos revisiones de estudios, una en 2019 y otra en 2021, demostraron que tomar melatonina puede disminuir el tiempo que uno tarda en quedarse dormido y aumentar la calidad y la duración del sueño.

## ¿Son seguros los suplementos de melatonina?

Los suplementos de melatonina en general son bien tolerados y se consideran seguros. El Dr. Oczos dice que pueden causar algunos efectos secundarios, como:

- ▶ Somnolencia diurna
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Problemas gastrointestinales (GI)

Aunque los suplementos de melatonina no generan adicción, el Dr. Oczos advierte que solo deben usarse por un corto plazo. Actualmente, no hay datos sobre los efectos del uso a largo plazo.

## Melatonina frente a medicamentos para dormir recetados

“La melatonina no es tan fuerte como los medicamentos para dormir recetados, que son más fuertes y más sedantes”, sostiene el Dr. Oczos. Agrega que usar uno no es necesariamente mejor que usar el otro.

A algunas personas que tienen problemas con los efectos secundarios de los medicamentos para dormir les va bien con los suplementos de melatonina. Lo que funcione mejor para usted dependerá de sus circunstancias y necesidades específicas.

## Cuándo consultar con un médico por problemas para dormir

Si está teniendo algo de lo siguiente, es posible que quiera considerar consultar con su médico:

- ▶ Problemas para dormirse
- ▶ Cansancio al despertarse
- ▶ Necesidad de tomar siestas durante el día
- ▶ Despertar durante la noche

Aunque todos tenemos noches malas ocasionalmente, no tiene que esperar semanas o meses antes de buscar ayuda porque dormir es muy importante. “A la primera señal de que algo fuera de lo común está sucediendo con su sueño, debería consultar con su médico”, recomienda el Dr. Oczos.

Hay muchas cosas que pueden causar problemas para dormir, desde estrés y ansiedad hasta otras afecciones médicas físicas, por lo que es posible que necesite medicamentos o intervenciones médicas que no sean medicamentos para dormir.

## Prepárese para el éxito

Si sufre de insomnio, asegúrese de tener buenas prácticas de higiene del sueño. El Dr. Oczos recomienda:

- ▶ Establecer una rutina a la hora de acostarse que lo ayude a relajarse
- ▶ Mantener una temperatura fresca en el dormitorio
- ▶ Acostarse y despertarse a horarios constantes
- ▶ Además, use su cama solo para dormir. No debe:
  - ▶ Usar el teléfono o jugar juegos
  - ▶ Mirar televisión
  - ▶ Hacer ningún tipo de trabajo, como enviar correos electrónicos
  - ▶ Leer (ni siquiera por placer)
  - ▶ Pasar tiempo despierto en la cama durante largos períodos

Si todavía sigue despierto después de 20 a 30 minutos, el Dr. Oczos dice: “Salga de la cama y haga algo aburrido para que le dé sueño antes de volver a la cama”.

Incluso si tiene buenos hábitos de higiene del sueño, es posible que tenga períodos con problemas, y los suplementos de melatonina pueden ayudar en esos casos. Pero el Dr. Oczos recuerda: “Es una muy buena herramienta para el corto plazo”. 🌀

**En línea**

Pida una cita con un especialista en sueño cerca de usted en [HMHforU.org/SleepDoctor](https://www.HMHforU.org/SleepDoctor).

# Cuidado de cortes

*Los cortes pequeños y raspones pueden conllevar grandes riesgos si tiene diabetes. Nuestro experto comparte cómo tratar correctamente heridas menores.*

Si tiene diabetes, incluso un corte o rasguño pequeño puede convertirse en un problema serio. Esta es la manera de tratar las heridas de manera adecuada para proteger su salud.

“La diabetes afecta la función de los glóbulos blancos, lo que reduce la capacidad del cuerpo de combatir las bacterias y cerrar las heridas”, explica **Asaad H. Samra, M.D.**, director del centro de cuidado de heridas en **Bayshore Medical Center**. Además, las personas con diabetes no controlada pueden desarrollar mala circulación, lo que hace difícil que el cuerpo suministre los nutrientes a las áreas lesionadas, lo que obstruye el proceso de cicatrización.

Por ello, es fundamental que las personas con diabetes traten de manera correcta las heridas, sin importar cuán pequeñas parezcan. El Dr. Samra ofrece los siguientes consejos:

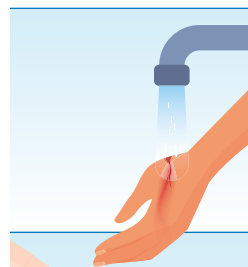


Asaad H. Samra, M.D.

Cirujano plástico

800-756-1282

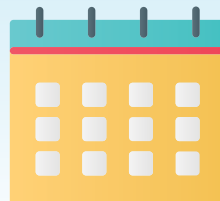
Holmdel y  
Old Bridge



**Lave bien la herida.** Use jabón antibiótico y agua tibia para limpiar la herida. Luego, séquese con un paño limpio y aplique ungüento antibiótico de venta libre.



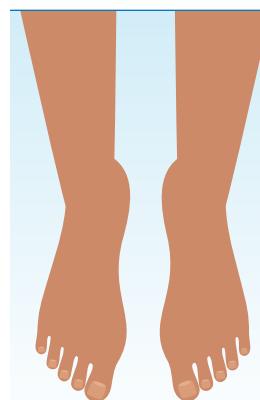
**Cubra la herida.** Use vendaje para mantener la herida limpia, húmeda y protegida. “Ahora, se considera información antigua e inexacta dejar que la herida se seque”, dice el Dr. Samra.



**Cambie el vendaje a diario.** Retire el vendaje y asegúrese de que no haya cambiado nada de manera significativa desde la última vez que vio la herida. Use agua y jabón para retirar el ungüento, luego seque y aplique una capa fresca. Si, después de unos días, ve que está cicatrizando bien la herida, puede aplazar el cambio de vendaje a día de por medio.



**Inspeccione cada vez que cambia el vendaje.** Si no ve una mejora en el curso de la semana, o si aparece enrojecimiento u olor desagradable, llame a su médico. También comuníquese con su médico si la herida no cicatriza de cuatro a seis semanas.



**Revise sus pies diariamente.** La diabetes puede provocar neuropatía, que limita la sensación en las extremidades. “Una persona con diabetes puede tener una herida en el pie y no darse cuenta”, dice el Dr. Samra. Esto, sumado al flujo de sangre deficiente, lo pone en riesgo de desarrollar una infección por una úlcera en el pie. Observe si tiene cortes, llagas, ampollas, hinchazón o algún cambio en la piel o uñas. No se olvide de mirar la planta de los pies (use un espejo). Y nunca ande descalzo, ni siquiera en su casa. ⚙️

**En línea**

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

# Reconocimiento de signos

*Un diagnóstico rápido es clave para tratar la septicemia. ¿Qué es exactamente la septicemia y cómo se diagnostica?*

Imaginemos que se despierta sintiéndose un poco raro. Tal vez está afiebrado, sudoroso y mareado. Piensa que es un virus, pero a medida que avanza el día, se siente gradualmente peor:

Más tarde, va a la sala de emergencias porque le está costando respirar; tiene el corazón acelerado y está asustado. Lo que menos se imagina es que puede estar luchando contra algo mucho más grave que un resfriado o la gripe: puede tener septicemia.

Cada año, alrededor de 1.7 millones de estadounidenses padecen septicemia, que es la tercera causa de muerte en los hospitales de EE. UU. Casi 270,000 personas mueren cada año de septicemia.

## **¿Qué es la septicemia exactamente?**

Piense en ella así: Su cuerpo es una fortaleza, y siempre está en guardia, listo para defenderse de invasores como bacterias o virus. A veces, esos gérmenes atraviesan las defensas del cuerpo y entran en su torrente sanguíneo, desencadenando una respuesta inmunitaria. Esa respuesta puede salirse de control y provocar septicemia, una afección en la que el mecanismo de defensa del cuerpo se vuelve mucho más perjudicial que el invasor en sí.

Durante la septicemia, la respuesta inmunitaria del cuerpo a una infección desencadena una inflamación generalizada. Esta inflamación puede dar lugar a:

- ▶ Dilatación de los vasos sanguíneos
- ▶ Aumento de la permeabilidad de los vasos sanguíneos
- ▶ Coágulos sanguíneos
- ▶ Flujo sanguíneo débil a órganos vitales

Sin oxígeno y nutrientes suficientes, los órganos comienzan a fallar. Es por eso que la septicemia es una afección grave (y peligrosa) que requiere un diagnóstico y tratamiento rápidos.

## **La urgencia del diagnóstico de septicemia**

En una situación ideal, puede detectar los signos de una infección antes de que se transforme en septicemia. El cuerpo suele dar señales de advertencia de que algo no está bien. Manténgase alerta a las primeras señales de advertencia de una infección, como:

- ▶ Tos
- ▶ Fiebre o escalofríos
- ▶ Dolores en todo el cuerpo
- ▶ Mayor cansancio que el habitual
- ▶ Tener problemas para concentrarse
- ▶ Dolor de garganta

Si su sistema inmunitario se satura y aparece la septicemia, podría tener síntomas más graves, como:

- ▶ Confusión
- ▶ Aturdimiento o mareos
- ▶ Temperatura corporal muy alta o baja
- ▶ Aceleramiento del corazón
- ▶ Falta de aliento o dificultad para respirar

“Con frecuencia podemos diagnosticarle septicemia a una persona simplemente mirándola”, dice **Eric Costanzo, D.O.**, neumólogo afiliado a **Jersey Shore University Medical Center, Riverview Medical Center y Ocean University Medical Center**. “Cuando llega un paciente al departamento de emergencias con fiebre y aspecto muy enfermo, podemos diagnosticarlo presuntamente en pocos segundos y comenzar el tratamiento”.

Y eso es importante porque la septicemia es una emergencia médica en la que cada minuto cuenta. Si no se trata, puede causar estragos en el cuerpo, dando lugar a insuficiencia orgánica, choque septicémico y muerte en pocas horas.

Cuanto antes se detecte la septicemia, antes podrá iniciarse el tratamiento y menos daño le causará al cuerpo. La única forma en que eso sucederá es prestando atención a lo que su cuerpo está intentando decirle. 🧠



Eric Costanzo, D.O.

Pulmonólogo

800-756-1282

Brick, Ocean  
y Rumson

**En línea**

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



# Transformación de la atención cardíaca

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

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

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

### Líder en experiencia y opciones de cirugía cardíaca en Nueva Jersey

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

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

lugar a mejor movilidad y una recuperación más rápida después de la cirugía”.

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

### Nueva esperanza para la enfermedad de la válvula tricúspide

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

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

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

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

los EE.UU. que serían parte del lanzamiento comercial anticipado de EVOQUE”, indica **Matthew Saybolt, M.D.**, director médico del Programa de Enfermedades Cardíacas Estructurales en Jersey Shore. “Nuestros programas tienen la tecnología, capacidad e infraestructura para apoyar esta nueva opción de tratamiento

innovadora, y estamos orgullosos de poder ofrecerla a nuestros pacientes antes de que esté disponible de manera generalizada”.

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

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

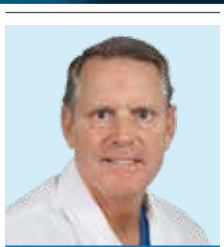
Recientemente aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés), el sistema RDN Symplicity Spyral™ es un procedimiento mínimamente invasivo que trata los nervios cercanos a los riñones que pueden volverse hiperactivos y causar presión arterial alta.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

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

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

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

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

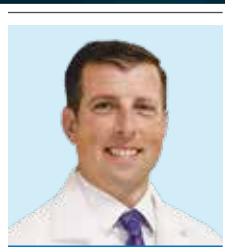


Mark Anderson, M.D.

Cirujano cardiovascular

800-756-1282

Hackensack y Edison

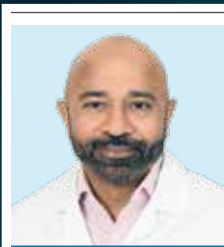


Matthew Saybolt, M.D.

Cardiólogo intervencionista

800-756-1282

Eatontown, Freehold y Monroe Township



Saleem Husain, M.D.

Cardiólogo intervencionista

800-756-1282

Plainfield



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

**Para obtener la lista completa o para registrarse, visite [HMHforU.org/Events](http://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.

**Té del corazón alegre** Descubra cómo las enfermedades cardíacas afectan a las mujeres de manera diferente que a los hombres, así como también los signos, síntomas, factores de riesgo, prevención y opciones de tratamiento.

11 de febrero, de 11:30 a. m. a 12:30 p. m., SCAN, Monmouth Mall (en el sótano, junto a la Administración del Centro Comercial), 180 Rte. 35 South, Eatontown

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

**Alimentación saludable para el corazón** Únase a nuestro chef y dietista registrado para ver cómo sirve algunas recetas saludables para el corazón que pueden ayudarlo a mejorar la salud del corazón. Se brindan muestras y recetas.

24 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, Ocean University Medical Center

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

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

**Comunidad de Salvavidas** Este programa brinda habilidades que salvan vidas, como RCP usando solo las manos, cómo usar un desfibrilador externo automático y más. Se brinda una tarjeta de participación. Debe ser mayor de 13 años.

4 de febrero, de 6 a 8 p. m. y 11 de febrero, de 9 a 11 a. m., 1350 Campus Pkwy., Wall

6 de febrero, de 9 a 11 a. m. y 12 de febrero, de 6 a 8 p. m., 44 Nautilus Dr., Manahawkin

20 de febrero, de 6 a 8 p. m., 1686 Rte. 88, Brick

**Control de la hipertensión y el colesterol** ¿Sabe cuál es su nivel de colesterol y qué significa ese número? Aprenda la diferencia entre el colesterol bueno y el malo, los factores de riesgo y las opciones de tratamiento. Se ofrecen exámenes médicos.

27 de febrero, clase de 1 a 2 p. m., exámenes de 2 a 4 p. m.; Surf City Firehouse, 713 Long Beach Blvd., Surf City

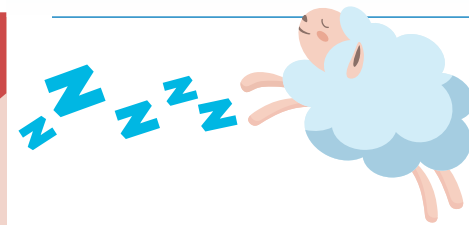
**Clínica Carrier Clinic y Centro de recuperación Blake Recovery Center**  
252 County Rd. 601  
Belle Mead

**Centro médico Bayshore Medical Center**  
727 North Beers St. Holmdel

## Diabetes

**Tome el control de su salud: Diabetes** Programa gratuito de seis semanas basado en la evidencia.

Miércoles, 5 de febrero a 12 de marzo, de 11:30 a. m a 1:30 p. m., Freehold YMCA, 370 E. Freehold Rd.



## 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](http://HMHforU.org/MaternityEvents).

► **Niño seguro** Visite [HMHforU.org/Events](http://HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas. Tarifa: \$40.

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



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

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

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

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

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

## UBICACIONES DE HOSPITALES

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

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

## Salud del corazón

**Dietas Dash y Mediterránea** Únase a nuestro dietista registrado y conozca los componentes clave de las dos dietas, los antioxidantes que puede incluir en su dieta, consumo de grasas más saludables y alimentación más saludable a largo plazo. *19 de febrero, de 3:30 a 4:30 p. m., Middletown Library, 55 New Monmouth Rd.*

- ▶ **Mejorar la salud del corazón con las dietas Dash y Mediterránea** 3 de febrero, de 2 a 3 p. m., *Ocean County Library, Brick Branch, 301 Chambers Bridge Rd.*
- ▶ **Comer mejor para su corazón** 10 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, *Ocean County Library, Manchester Branch, 21 Colonial Dr.*
- ▶ **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*

## Neurociencia

**Entender la diferencia entre pérdida de memoria y enfermedad de Alzheimer** Conozca la diferencia entre pérdida de memoria normal y anormal y enfermedad de Alzheimer y consejos para mantener una mente lúcida. Se ofrecen exámenes de la memoria.

*11 de febrero, de 12:30 a 1:30 p. m., Ocean County Library, Long Beach Island Branch, 217 S. Central Ave., Surf City*

- ▶ **Accidente cerebrovascular: ¿Estoy en riesgo?** 6 de febrero, de 2 a 3 p. m., *Ocean County Library, Lacey Branch, 10 East Lacey Rd., Forked River*
- ▶ **Lograr un buen descanso por las noches** 5 de marzo, de 2 a 3 p. m., *Ocean County Library, Lacey Branch, 10 East Lacey Rd., Forked River*



## 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*
- ▶ **Una nueva oportunidad para dejar de fumar** Programa de cuatro sesiones. 11, 13, 18 y 20 de marzo y 13, 15, 20 y 22 de mayo, de 6 a 7 p. m., *Ocean University Medical Center, East Wing Conference Center*
- ▶ **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*

## 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).

*26 de febrero, 26 de marzo y 23 de abril, de 10 a. m. a 1 p. m., descanso para almorzar, 121 Drs. James Parker Blvd., Red Bank*

*27 de febrero, 27 de marzo y 24 de abril, de 10 a. m. a 1 p. m., St. Peter's Church, 33 Throckmorton St., Freehold*



**Importancia de la salud dental** Únase a nuestros expertos en salud dental y aprenda por qué la higiene oral es importante para el resto de su salud.

*29 de abril, de 2 a 3 p. m., Ocean County Library, Brick Branch, 301 Chambers Bridge Rd.*

- ▶ **Detener el sangrado** 5 de marzo, de 2 a 3 p. m., *Ocean County Library, Manchester Branch, 21 Colonial Dr.*
- ▶ **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](http://HMHforU.org/WeightLoss).
- ▶ **Grupos de Apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en [HMHforU.org/SupportGroups](http://HMHforU.org/SupportGroups).

# Gratitud en acción



*Después de perder a sus dos padres por cáncer, Lisa Silber estableció un fondo para becas de enfermería en nombre de ellos para honrar su legado. Se la ve en la foto con su madre y su familia (a la izquierda).*

*Después de que la fisioterapeuta Lisa Silber perdiera a sus padres por cáncer, eligió honrar su legado de servicio y generosidad con una beca para enfermeros en Hackensack Meridian Health.*

Lisa Silber recuerda acurrucarse junto a su madre cuando era niña y acribillarla a preguntas sobre su día como enfermera en la unidad de cuidados intensivos. Siempre con curiosidad por el trabajo de sus padres, la fisioterapeuta sénior de **Ocean University Medical Center** fue aprendiz de otros proveedores de atención médica en el hospital en el que su madre trabajó y admiraba a su padre, profesional farmacéutico, antes de decidirse por obtener un título en ciencias biológicas y fisioterapia.

“Mi mamá era el tipo de persona que hacía cualquier cosa por alguien que tuviera una necesidad”, dice Lisa. “No solo era una enfermera extremadamente amable y compasiva, sino que también era una maravillosa amiga y familiar”. Lisa recuerda el talento de su madre como costurera y las mascarillas que cosía para familiares y amigos durante la pandemia.

## Convertir la pérdida en legado

Por desgracia, Lisa perdió a sus dos padres por el cáncer: su padre en 2021, después de una breve lucha contra el cáncer de páncreas, y su madre en 2023, después de una breve lucha contra el cáncer de endometrio. Animada por la generosidad y el espíritu generoso de sus padres, Lisa decidió ayudar a los demás mediante una donación significativa que ayudará al Fondo para Becas de Enfermería (Nursing Scholarship Fund) del **Jersey Shore University Medical Center**.

“Con lo que mis padres me dejaron a mí y a mi familia, quería hacer algo de lo que se enorgullecerían. No se me ocurrió otra cosa más adecuada que

crear una beca en su nombre para ayudar a enfermeros que buscan continuar desarrollando sus competencias y títulos”, comenta Lisa, que celebró su aniversario número 10 en Hackensack Meridian Health en septiembre de 2024.

Lisa también indica: “Mi hija tenía 10 días de vida cuando falleció mi papá, y mi mamá falleció una semana después de su segundo cumpleaños. Con esta beca quería hacer algo que mis hijos también pudieran ver al crecer, algo para recordarlos”.

## Cadena de favores

La donación de Lisa es parte de una iniciativa filantrópica mayor de enfermería en Hackensack Meridian Health.

Lanzada en 2022, la iniciativa busca avanzar la atención excepcional de pacientes dándoles a los pacientes y a sus familias una forma de aprovechar su gratitud en apoyo de nuevos programas y recursos para ayudar a los enfermeros a lograr la excelencia profesional y educativa.

“Esta donación representa mi gratitud hacia todo el maravilloso personal de enfermería y del hospital que cuidaron de mis padres en sus últimas horas”, comenta Lisa. “Esta es la manera que tenía de honrarlos también”.

“A pesar del dolor y la tristeza por la pérdida de mis padres”, dice Lisa, “agradezco que me dieran este regalo que puedo compartir en su memoria, y, de esa forma, viven también en las vidas de otros”. ❄️



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

# Encontrar el equilibrio

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



## 30 minutos de ejercicio

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

## 3 actividades de intensidad moderada para probar

- ▶ Caminar
- ▶ Nadar
- ▶ Andar en bicicleta

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



## Descanso y recarga

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



## Consuma líquidos

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

- ▶ Nivel de actividad
- ▶ Ambiente
- ▶ Salud

Sin embargo, las recomendaciones estándares son las siguientes:

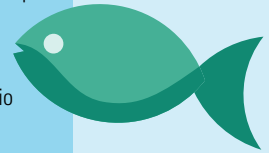
- ▶ **Mujeres:** Alrededor de **11.5 tazas** de líquidos al día
- ▶ **Hombres:** Alrededor de **15.5 tazas** de líquidos al día

## 1-2 porciones de proteína

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

## 5 funciones de la proteína

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



## 2 horas de tiempo frente a pantallas

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

## 3 beneficios de reducir el tiempo frente a pantallas

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



## En línea

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



Hackensack  
Meridian *Health*

SIN FINES DE LUCRO  
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

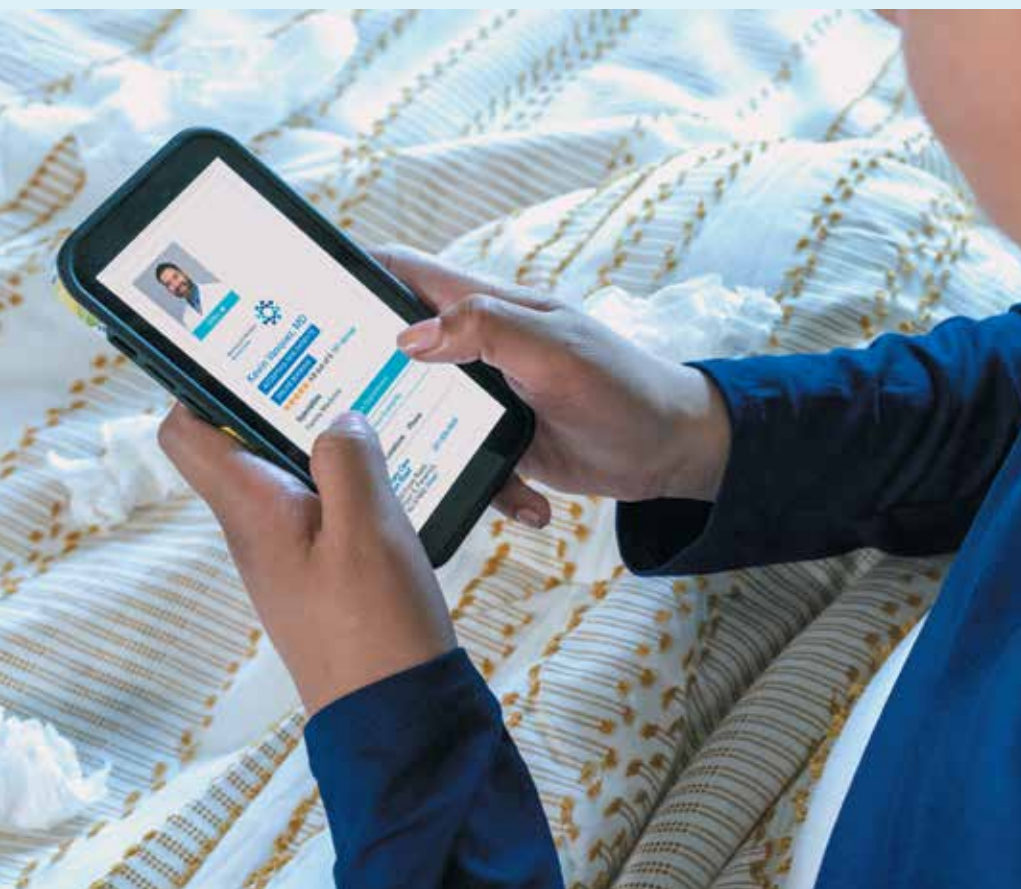
**PAGADO**  
Hackensack  
Meridian *Health*

343 Thornall St.  
Edison, NJ 08837-2206

HMH-089\_S

# 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:*



★ Un establecimiento de rehabilitación aguda integral para pacientes hospitalizados en Riverview Medical Center

Para obtener una lista completa de nuestros hospitales, servicios y ubicaciones, visite [HMHforU.org/Locations](http://HMHforU.org/Locations).



Hackensack  
Meridian *Health*  
SEGUIMOS MEJORANDO

**SIÉNTASE MEJOR AHORA**  
ESCANEE PARA PROGRAMAR  
SU CITA



Stock.com/smartboy10/van Leonov