

# HEALTH U



Hackensack  
Meridian *Health*

*¿Qué es ese  
bulto?*

*Página 12*

**NUEVO EXAMEN  
DE DETECCIÓN DEL  
CÁNCER DE PÁNCREAS**

*Página 10*

TODO LO QUE DEBE  
SABER SOBRE EL CÁNCER  
DE MAMA EN HOMBRES

*Página 9*

**6 SIGNOS DE  
UN CORAZÓN  
ENFERMO**

*Página 18*

## *El conocimiento es poder*





**En el centro de arte Count Basie Center for the Arts**

“Estamos agradecidos por nuestra asociación con el centro Count Basie Center for the Arts”, afirma Robert C. Garrett, Director general de Hackensack Meridian Health. “Después de dos años de restricciones por el COVID-19, existen muchísimos beneficios para la salud asociados con salir, socializar y disfrutar otra vez del arte y el entretenimiento.”



# 10

**Innovación** transformar la investigación médica en tratamientos

## Detener al asesino silencioso

Las pruebas genéticas de detección del riesgo de cáncer de páncreas ahora se encuentran disponibles en el centro médico universitario Hackensack University Medical Center.



¿Está al día con sus vacunas de refuerzo contra el COVID-19? Obtenga la indicación más reciente en [HMHforU.org/COVIDBooster](https://www.HMHforU.org/COVIDBooster).

En tapa: iStock.com/lemomo

iStock.com/spaxiax/Ratana21/Eigen\_Prozhyko



Pronto podrá comprar un audifono sin una orden médica. Obtenga más información en [HMHforU.org/HearingAid](https://www.HMHforU.org/HearingAid).



En un episodio del Podcast de HealthU, David Leopold, M.D., comparte consejos para manejar el estrés crónico. Escúchelo en [HMHforU.org/StressLess](https://www.HMHforU.org/StressLess).

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

HealthU fue galardonada con el premio APEX 2022 y resultó finalista del premio Content Marketing Awards (**Marketing** de Contenidos) 2021.



# 04

## ¡Hola! Bienvenido a esta edición de HealthU

Un mensaje de Robert C. Garrett, miembro de FACHE, Director general de Hackensack Meridian Health.

# 05

## Retome sus ejercicios... de forma segura

- Además:
- ¿La adicción viene de familia?
  - Comprar alimentos con un presupuesto
  - Pollo a la cacerola con vegetales de estación
  - ¿Qué está de moda?

# 12

## ¿Qué es ese bulto?

Una guía rápida sobre los diferentes tipos de bultos y todo lo que debe saber sobre ellos. Además: Significados de un hallazgo anormal en una mamografía.

# 14

## Directo al hueso

En general, la osteoporosis se desarrolla de forma imperceptible. ¿Debería realizarse una prueba de densidad ósea? Además: Un exboxeador profesional retoma su estilo de vida activo después de una cirugía de reemplazo de cadera.

# 16

## Considere sus opciones

Siete cosas que no sabía sobre la cirugía de pérdida de peso. Además: Una madre recién casada le dice adiós a los medicamentos cardíacos después de una cirugía bariátrica.

# 18

## Signos de un corazón enfermo

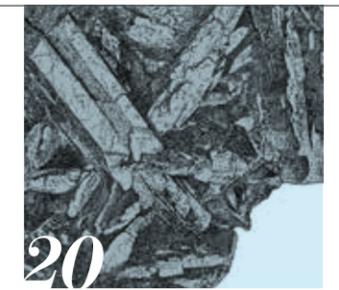
A qué debe prestar atención y cuándo debe hablar con su médico. Además: Una acción rápida y una atención coordinada salvan a un hombre de una afección cardíaca potencialmente mortal.



# 12



# 19



# 20

# 20

## Sin piedras en el camino

¿Es posible eliminar un cálculo renal sin una cirugía o intervención médica?

# 22

## Demencia y Alzheimer:

### ¿Cuál es la diferencia?

Nuestro médico nos aclara algunas ideas erradas alrededor de estas dos afecciones neurológicas.

### Enfoque del médico

# 23

## Conozca a Avi Werthaim, M.D.

Especialista en medicina interna en Cranbury Road Primary Care en East Brunswick.

### Cronograma Listas de eventos y clases

# 24

## Su calendario para el otoño 2022

Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

### Fundación Donaciones significativas de Usted

# 26

## El don de la palabra

La familia Rydarowski financia la compra de tecnología para permitir que los pacientes se comuniquen con sus seres queridos.

### En números Panorama sobre un problema de salud importante

# 27

## Póngase en primer lugar

Cinco cosas que las mujeres deben hacer para permanecer saludables.

# Bienestar para

# Usted

Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable

## Adopte un enfoque proactivo hacia su salud

En la actualidad, es difícil encontrar a alguien que no haya sido personalmente afectado por el cáncer, ya sea que lo haya combatido en persona o a través de un amigo, familiar o colega. Según la Sociedad Americana del Cáncer, uno de tres estadounidenses recibirá un diagnóstico de cáncer en algún momento de su vida.

Afortunadamente, la detección temprana salva vidas. Diagnosticar el cáncer en una etapa temprana, antes de que se disemine, significa que habrá más probabilidades de que el tratamiento sea exitoso. Hemos desglosado las indicaciones de exámenes de detección para hombres y mujeres por edad para eliminar conjeturas y hacerlo más simple: [HMHforU.org/Screening](https://www.hmhforu.org/screening).

En mi propia familia, mi padre tuvo un susto relacionado con el cáncer. Pero gracias a la detección temprana, ¡él está gozando de una vida larga y saludable! Si usted está atrasado con sus exámenes de control, no hay mejor momento que hoy para ponerse al día. Pida un turno cerca de su casa en [HMHforU.org/ScheduleScreening](https://www.hmhforu.org/schedule-screening).

En esta edición, incluimos una guía rápida sobre los distintos tipos de bultos que puede encontrar en su cuerpo y todo lo que debe saber acerca de ellos (consulte “¿Qué es ese bulto?”) Por supuesto, si observa o siente



Bob Garrett recibió con mucha alegría la vacuna de refuerzo del COVID-19 y la vacuna antigripal de forma simultánea en septiembre de 2022 y alienta a que todas las personas elegibles hagan lo mismo.



El padre de Bob Garrett el verano pasado, celebrando su cumpleaños número 91 con sus cinco bisnetos.

algo que le preocupa, no corra riesgos y hable con su médico.

Otra de nuestras armas en la lucha colectiva contra el cáncer: La investigación está produciendo mejoras en la prevención, detección y el tratamiento del cáncer. Los descubrimientos continúan cambiando el futuro de la atención oncológica. En el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** hemos lanzado un innovador programa de vigilancia que analiza a las personas con alto riesgo de desarrollar cáncer de páncreas. Es el primero de este tipo en Nueva Jersey. El cáncer de páncreas representa aproximadamente el 80 por ciento de todas las muertes relacionadas con el cáncer en los EE. UU., por lo tanto, avances como este tienen el potencial de salvar vidas. Obtenga más información en la página 10.

A principios de octubre, celebramos el Mes de concientización sobre el cáncer de mama. Este año, prométase obtener información e informar a los demás sobre los exámenes de detección del cáncer; no solo del cáncer de mama, sino de todos los tipos de cáncer:

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



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

Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de *marketing* y comunicaciones de Hackensack Meridian Health. Envíe todas sus consultas e ideas a [HealthU@hmn.org](mailto:HealthU@hmn.org).  
© 2022 Hackensack Meridian Health. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

### EN ESTA SECCIÓN

- 6 ¿La adicción viene de familia?
- 7 Comprar alimentos con un presupuesto
- 7 Receta de pollo a la cacerola con vegetales de estación

## Retome sus ejercicios... de forma segura

Realizar actividad física de forma constante es bueno para la salud, el estado de ánimo, los hábitos de sueño y el control del peso. Pero retomar los ejercicios de forma muy intensa después de un descanso puede causar lesiones si no se tienen en cuenta ciertos cuidados.

**Laurent Delavaux, M.D.**, especialista en medicina física y rehabilitación en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, nos brinda algunos consejos para reducir el riesgo de sufrir lesiones al retomar el ejercicio regular.

**Comience de a poco.** Camine, corra o nade distancias cortas a un ritmo más tranquilo del que tenía antes, y acérquese gradualmente a sus capacidades anteriores. Aumente la distancia o el ritmo no más de un diez por ciento por semana.

**Adopte hábitos saludables.** Manténgase bien hidratado antes, durante y después del ejercicio. Ingiera alimentos nutritivos y duerma lo suficiente para que sus músculos puedan sanar mientras usted descansa.

**Deténgase si siente dolor.** Si está realizando ejercicio por primera vez luego de un tiempo de inactividad, es normal que sienta algo de dolor. Pero si siente puntadas de dolor agudo, no continúe. Deténgase, descanse y busque asesoramiento médico según sea necesario.

**Levante poco peso.** Olvídense de levantar el mismo peso que levantaba antes. Haga más repeticiones con menos peso, y luego aumente gradualmente el peso a medida que recupere la fuerza.

**Use una vestimenta adecuada.** Use zapatos deportivos para correr o caminar que brinden soporte al pisar el pavimento. Para andar en bicicleta, use un casco para su seguridad.

**Rote los ejercicios.** Alternar el tipo de ejercicio que realiza debería ayudarlo a variar los músculos que utiliza, reduciendo el riesgo de lesionarse.

**Tómese días de descanso.** No realice un entrenamiento de fuerza más de dos o tres veces por semana, para que sus músculos tengan tiempo de recuperarse.

**Haga estiramientos antes y después del ejercicio.** Hacer un calentamiento breve antes del ejercicio y estiramientos suaves después del ejercicio puede ayudarlo a ser más flexible, lo cual puede reducir el riesgo de sufrir una lesión.



Laurent Delavaux, M.D.  
Especialista en medicina física y rehabilitación  
800-822-8905  
Brick y Edison

istock.com/Nadezhda Ivanova



### En línea

Para obtener más consejos de ejercicios, visite [HMHforU.org/Exercise](https://www.hmhforu.org/exercise).



## ¿La adicción viene de familia?

### Todo lo que debe saber sobre el impacto de la adicción sobre las generaciones de familias, y cómo detener el ciclo.

La adicción es una enfermedad compleja que afecta todos los aspectos de la vida biológica, psicológica, social, emocional y espiritual de una persona.

Existen varios factores que pueden conducir a una adicción, entre ellos, la necesidad de buscar formas de liberar el estrés, lidiar con un trauma y controlar el dolor a causa de lesiones (por ej., volverse dependiente de los medicamentos opioides originalmente recetados para aliviar el dolor). “También existe un debate naturaleza versus crianza, que fue resuelto de muchas formas; ambos factores juegan un papel”, explica Rachel Heath Wallace, Directora sénior de servicios de asesoría sobre el uso de sustancias del centro de recuperación **Blake Recovery Center** en la clínica **Carrier Clinic**.

### ¿Existe un gen para la adicción que se transmite de forma hereditaria?

“La adicción es una enfermedad genética”, afirma Rachel. De hecho, American Addiction Centers afirma que los familiares de primer grado de una persona con antecedentes de adicción tienen una probabilidad de 4 a 8 veces mayor de desarrollar problemas de adicción que otras personas sin familiares adictos.

“Si usted viene de una familia donde hay un miembro con adicción, sin dudas debe ser muy cuidadoso, ya que existe una probabilidad de que usted también pueda desarrollar una adicción”, explica Rachel. “Pero no es solo genética; crecer en ese entorno también puede jugar un papel importante”.

En hogares con padres que sufren de adicción, probablemente haya confusión, ansiedad, estrés, depresión y un posible trauma asociado con esa crianza.

“Solo imagine que si hay un consumo constante de alcohol o drogas, peleas y caos, los niños pensarán que eso es normal”, explica Rachel. Esto puede crear un ciclo dentro de la familia de aquellas personas que hacen un abuso de sustancias.

### Esperanza para las familias con antecedentes de adicción

A los niños de la familia se les puede ofrecer un espacio seguro, terapia, recursos educativos y programas de intervención temprana para que entiendan la enfermedad y eviten una vida de adicción activa.

Es importante que las familias eviten esconder la adicción o subestimar la enfermedad. “La adicción enseña tres reglas a la familia: No hables, no confíes y no sientas, porque debemos proteger el secreto de la familia”, explica Rachel. “Al hacer esto, las familias no aprenden cómo afrontar el problema de forma apropiada”.

Con la ayuda y el apoyo adecuados, hay esperanza y un futuro de recuperación.

Rachel recomienda que busquen ayuda profesional si usted o un ser querido sospechan de la existencia de un consumo problemático de sustancias. “Ahora existen más formas que antes para obtener ayuda, y no todos los tratamientos son iguales, por eso investiguen”. “Hay esperanza y las personas se recuperan. Puede ser testigo de eso muchas veces. ¡No se den por vencidos!”

Encuentre un lugar para recibir servicios de recuperación de adicciones cerca de su casa en [HMHforU.org/Addiction](https://www.hmhforu.org/addiction).

istock.com/dimid\_86

## Comprar alimentos con un presupuesto



No es necesario que sacrifique una alimentación saludable si tiene un presupuesto ajustado. AnnMarie McDade, M.S., R.D., CDCES, nutricionista certificada y especialista en educación y atención de la diabetes en el centro de diabetes y endocrinología de **Diabetes & Endocrinology Center of Old Bridge**, brinda cinco consejos para que ahorre dinero al mismo tiempo que compra alimentos y refrigerios saludables para su familia.

**1 Planifique en torno a las ofertas.** Planifique comidas que incluyan productos, proteínas magras y lácteos bajos en grasas que estén en oferta y que sean de temporada para ahorrar dinero al mismo tiempo que consume alimentos ricos en nutrientes. Compare las marcas nacionales con las etiquetas privadas de la tienda para conseguir el menor precio. Use el precio unitario para comparar los costos entre los paquetes de distinto tamaño del mismo producto.

**2 Haga una lista de compras y sigala al pie de la letra.** Priorice las verduras, frutas, lácteos bajos en grasas, proteínas magras y granos integrales. Para evitar que la lista de compras sea demasiado extensa, prepare comidas que incluyan ingredientes similares a lo largo de la semana.

**3 Busque alternativas congeladas o enlatadas.** Las frutas y verduras enlatadas y congeladas se recogen en el momento de mayor frescura y pueden ser tan nutritivas como los alimentos frescos porque el enlatado y congelado preservan muchos nutrientes. Revise la lista de ingredientes para evitar productos con agregado de azúcar o sal.

**4 Compre a granel.** Considere comprar una mayor cantidad de carne que esté en oferta y prepare suficiente cantidad para dos o más comidas. Disfrute de las sobras en otro momento de la semana o congélelas para comerlas en el futuro. Almacene granos integrales no perecederos y lentejas, frijoles y guisantes deshidratados cuando estén en oferta.

**5 Reduzca los desperdicios.** Compre solo la cantidad de alimentos perecederos que usará, o congele porciones para evitar que se echen a perder. Planifique utilizar primero los productos altamente perecederos (como pescado y mariscos, hojas verdes, frutos rojos y hierbas frescas), y utilice los productos más duraderos para más adelante en la semana. Disfrute de las sobras de la cena en el almuerzo, o haga comidas nuevas a partir de las sobras. La carne y las verduras cocidas pueden usarse para hacer una cazuela, frittata o sopa.

Encuentre una demostración de cocina saludable u otro evento nutricional cerca de su casa en [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/events).



## Pollo a la cacerola con vegetales de estación

Rinde 4 raciones

### Ingredientes

- ¾ libras de pechuga de pollo, sin hueso y sin piel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Aceite de oliva en *spray*
- 1 cebolla mediana, cortada en rebanadas finas
- 2 pimientos amarillos o rojos, cortados en rebanadas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 lata de 14 onzas de tomates en cubos, bajos en sodio
- ¾ taza de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 cucharada de orégano deshidratado y otra de albahaca deshidratada
- 1 lata de frijoles “cannellini” bajos en sodio, enjuagados y escurridos

### Información nutricional

Por ración: 324 calorías, 28 g de proteína, 29 g de carbohidratos (6 g de fibra), 8 g de grasas (2 g saturadas, 6 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 293 mg de sodio

### Pasos

- 1 Sobre un fuego medio, saltear la pechuga en aceite de oliva hasta que se dore. Quitar la pechuga de la cacerola.
- 2 Rociar la cacerola con aceite de oliva en *spray*. Añadir la cebolla, los pimientos y el ajo, y saltear hasta que las cebollas estén translúcidas, de 3 a 5 minutos.
- 3 Añadir los tomates con el jugo y revolver. Colocar el pollo sobre la mezcla, añadir el caldo y espolvorear con las hierbas.
- 4 Tapar la cacerola y dejar hervir a fuego lento por 30 minutos, revolviendo de forma ocasional. Para probar si el pollo está listo, pinchar con un cuchillo; los jugos deben ser de color claro.
- 5 Hacer un puré con la mitad de los frijoles, luego añadirlos a la cacerola y revolver con el líquido hasta que la salsa se espese. Añadir el resto de los frijoles y dejar hervir a fuego lento por 5 minutos.

### Cocina condimentada

Esta es una cena perfecta para preparar con anticipación. Incluso puede prepararla la noche anterior hasta el paso 3. Considere duplicar la receta para que queden sobras.

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

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

# ¿En qué momento debería tener "la charla con mis hijos?"

Noor Al-Husayni, M.D., nos informa:

Debería iniciar una conversación con sus hijos acerca de la pubertad antes de que comience el proceso. Las niñas en general comienzan la pubertad entre los 8 y 13 años, y los niños entre los 9 y 14.

Cuénteles lo que ocurrirá en términos apropiados para su edad, y luego continúe hablando del tema a medida que vayan madurando. Esto no significa que deba sentar a sus hijos para tener varias ediciones de "la charla". Significa que debe estar atento y buscar oportunidades para comenzar pequeñas charlas motivadas, por ejemplo, por preguntas y observaciones de los niños.

A continuación, incluimos una guía general para las charlas según la edad:

Menores de 2 años	De 2 a 5 años	De 6 a 8 años	De 9 a 12 años	Adolescentes
Use la terminología correcta para todas las partes del cuerpo, incluidos los genitales.	Enséñeles sobre los límites y el consentimiento, qué es apropiado y qué no es apropiado cuando se trata de tocar o ser tocados por otras personas.	Presénteles un libro apropiado para la edad para que exploren los signos tempranos de la pubertad, incluidas las etapas del crecimiento, el olor corporal, el acné y el cambio de voz.	Normalice las conversaciones sobre los cambios durante la pubertad en relación con la sexualidad, tal como cuando las niñas tienen sus períodos y comienzan a menstruar, y cuando los niños experimentan una erección y eyacuación nocturna por primera vez.	Los adolescentes necesitan tener conversaciones honestas sobre los métodos anticonceptivos, el sexo seguro y las relaciones sanas.



Noor Al-Husayni, M.D.  
Especialista en medicina adolescente  
800-822-8905  
Hackensack y Edison

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



## ¿Cuán temprano puede entrar en la menopausia?

Shwetha Shrivatsa, M.D., nos informa:

En promedio, las mujeres en los Estados Unidos atraviesan la menopausia alrededor de los 51 o 52 años. Pero aproximadamente el 5 por ciento de las mujeres experimentan la menopausia antes de los 45, y el 1 por ciento antes de los 40.

Hay una gran variedad de motivos por los cuales algunas mujeres tienen la menopausia antes:

- ▶ **Ciertos procedimientos** sobre los órganos reproductivos de una mujer pueden hacer que tenga una menopausia temprana, por ejemplo una ooforectomía (extirpación de uno o ambos ovarios) o histerectomía (extirpación del útero).
- ▶ **Algunos tratamientos contra el cáncer** pueden provocar una menopausia temprana, incluidos algunos medicamentos de quimioterapia y la radiación en la región pélvica.
- ▶ **Una variedad de afecciones** pueden estar relacionadas con la menopausia temprana, tales como la enfermedad de la tiroides, la artritis reumatoidea, la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerativa y otras.
- ▶ **Otros factores** que pueden aumentar el riesgo de tener una menopausia temprana incluyen fumar y tener antecedentes familiares de menopausia temprana. Las mujeres que estén atravesando una menopausia temprana deben hablar con su ginecólogo para analizar su salud general.



Shwetha Shrivatsa, M.D.  
Ginecobstetra  
800-822-8905  
Iselin y Old Bridge

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



## ¿Los hombres pueden tener cáncer de mama?

Renee Armour, M.D., F.A.C.S., informa:

Si bien es mucho menos probable que los hombres tengan cáncer de mama en comparación con las mujeres, es algo que puede ocurrir. Cada año, más de 2,700 hombres reciben un diagnóstico de cáncer de mama en los Estados Unidos. Es importante estar atento ante cualquier cambio y tener un enfoque proactivo en torno a la evaluación del riesgo, ya que, como con cualquier enfermedad, la clave para tener más opciones y un tratamiento exitoso es el diagnóstico temprano.

Los signos y síntomas más frecuentes del cáncer de mama en hombres incluyen:

- ▶ **Bultos** o engrosamiento del tejido mamario, con o sin presencia de dolor
  - ▶ **Secreción** en los pezones
  - ▶ **Cambios en los pezones**, tales como hinchazón, enrojecimiento o la aparición de escamas
  - ▶ **Retracción del pezón** (cuando los pezones se meten para adentro)
  - ▶ **Cambios en la piel de la mama**, como hoyos o arrugas
- Si tiene alguno de estos signos o síntomas, hable con su médico lo antes posible.



Renee Armour, M.D., F.A.C.S.  
Cirujana mamaria oncológica  
800-822-8905  
Edison y Old Bridge

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

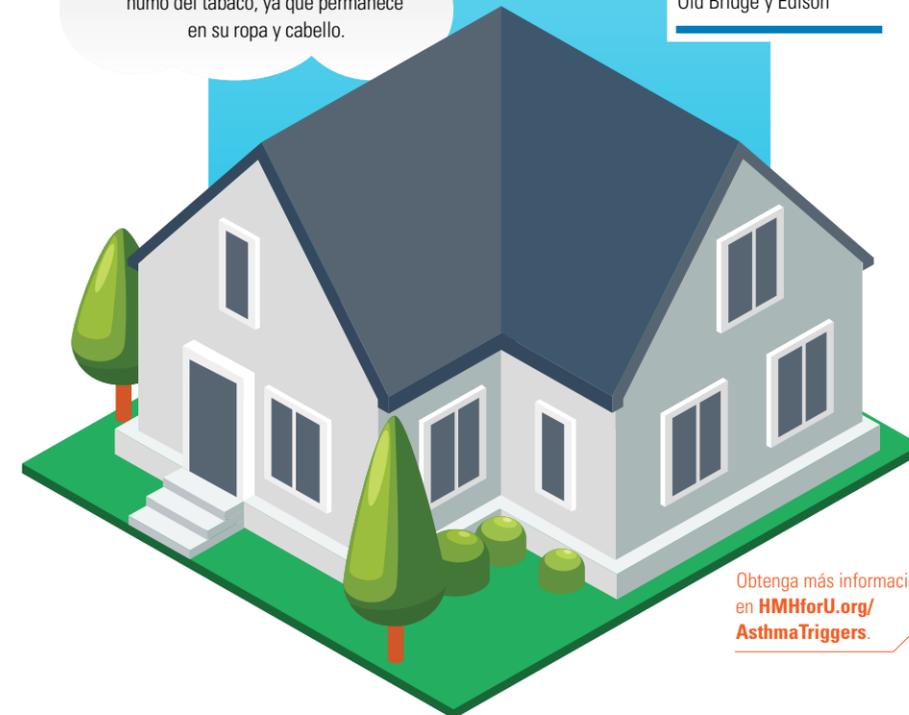
## ¿Cómo puedo reducir los desencadenantes del asma en casa?

Joseph Mathew, M.D., nos informa:

Si bien algunos desencadenantes del asma están fuera de nuestro control, aquí le brindamos seis formas en las que puede controlar y con suerte reducir las exacerbaciones del asma y la necesidad de acudir a la sala de emergencias:

- Elimine las alfombras.
- Considere el uso de persianas en lugar de cortinas.
- Evite los productos de limpieza que contengan aromas fuertes; considere, en cambio, las opciones sin olor.
- Recubra las almohadas y los colchones con fundas de tela o vinilo que puede comprar en cualquier tienda minorista.
- Límite la exposición a las mascotas, y lávese las manos y cara inmediatamente después de tocar a cualquier animal.
- Prohíba fumar en su casa, y báñese después de cualquier exposición al humo del tabaco, ya que permanece en su ropa y cabello.

Joseph Mathew, M.D.  
Pulmonólogo  
800-822-8905  
Old Bridge y Edison



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

# Letener sin silencio

*Las pruebas de detección del riesgo de cáncer de páncreas ahora se encuentran disponibles en el centro médico universitario Hackensack University Medical Center.*

La incidencia del cáncer de páncreas aumentó significativamente desde el año 2000, especialmente en mujeres menores de 55 años. Según la American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer), aproximadamente 62,210 estadounidenses recibirán un diagnóstico de cáncer de páncreas este año, y casi 50,000 personas morirán a causa de esta enfermedad.

El cáncer de páncreas en general no causa síntomas hasta que la enfermedad se encuentra en una etapa avanzada, demorando el diagnóstico y produciendo un pronóstico malo para la gran mayoría de los pacientes cuyos tumores han adquirido un gran tamaño o se han diseminado a otros órganos. Si bien representa solo el 3 por ciento de todos los cánceres en los EE. UU., causa el 7 por ciento de las muertes por cáncer, convirtiéndolo en uno de los cánceres más letales. Solo el 13% de los pacientes son diagnosticados en una etapa temprana y posible de curar.

**Rosario Ligresti, M.D.**, jefe del departamento de Gastroenterología del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, explica: “Se estima que el cáncer de páncreas se convertirá en la segunda causa principal de muerte por cáncer en el mundo para el año 2030, superando al cáncer de colon. Sin dudas, necesitamos una forma mejor de detectarlo”.

### **Signos de alerta temprana**

Como respuesta a esta predicción, Hackensack, un Centro de Excelencia reconocido por la Fundación Nacional del Páncreas, lanzó un innovador programa de vigilancia que analiza a las personas con alto riesgo de desarrollar cáncer de páncreas familiar o hereditario. Los síndromes genéticos hereditarios representan aproximadamente el 10 por ciento de los casos.

Esta nueva iniciativa es la primera de este tipo en Nueva Jersey. Los pacientes que reúnan los requisitos se realizarán una prueba por imágenes y una prueba de biomarcadores recientemente aprobada que mide la respuesta del sistema inmunológico a las enfermedades en la sangre.

La prueba de biomarcadores es una forma de buscar genes, proteínas y otras sustancias que pueden brindar información sobre el cáncer. El cáncer de

cada persona tiene un patrón único de biomarcadores. Algunos biomarcadores afectan el funcionamiento de ciertos tratamientos contra el cáncer.

“La prueba de biomarcadores no es para todos, pero en caso de una persona con fuertes antecedentes familiares de cáncer de páncreas, puede salvarle la vida”, afirma el Dr. Ligresti. “Aunque este tipo de prueba es nuevo, ya se demostró que detecta cánceres asintomáticos, en etapa temprana, en miembros de familias con alto riesgo”.

### **Conozca los signos**

Al cáncer de páncreas con frecuencia se lo conoce como el asesino silencioso, y por un buen motivo: La mayoría de los pacientes no experimenta síntomas hasta que el cáncer es lo suficientemente grande como para afectar a los órganos que lo rodean. Incluso en ese momento, los síntomas con frecuencia son confusos, por lo tanto, esta prueba es sumamente importante.

Si tiene estos síntomas, hable con su médico:

- ▶ Coloración amarilla de la piel y los ojos (denominada ictericia)
- ▶ Dolor de estómago o espalda
- ▶ Pérdida de peso y reducción del apetito
- ▶ Náuseas y vómitos sin justificación

El cáncer de páncreas en etapa temprana también puede causar afecciones tales como agrandamiento de la vesícula biliar o el hígado, coágulos de sangre o un desarrollo reciente de la diabetes. Si otras pruebas y síntomas conducen a estos diagnósticos, y usted tiene un riesgo elevado de desarrollar cáncer de páncreas, su médico puede considerar al cáncer de páncreas como una posible causa.

Un estudio extenso recientemente conducido por Johns Hopkins confirmó que una clara mayoría de pacientes en un programa de vigilancia del cáncer de páncreas de alto riesgo sobrevivió por más tiempo que los pacientes que no se sometieron a la vigilancia.

“Si el cáncer de páncreas se diagnostica mientras aún está localizado, el tratamiento tiene muchas más probabilidades de ser exitoso que si ya se diseminó”, afirma el Dr. Ligresti. “El cáncer de páncreas localizado tiene una tasa de supervivencia de cinco años del 42 por ciento, contra solo un 3 por ciento si el cáncer se diseminó más allá de los ganglios linfáticos a otros órganos”.

### **Averigüe si reúne los requisitos**

Si tiene antecedentes familiares de cáncer de páncreas, hable con su médico para ver si cumple con los criterios para ser considerado para la prueba. 🧪

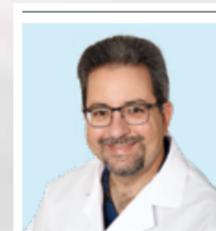


## **Factores de riesgo del cáncer de páncreas**

El riesgo promedio de desarrollar cáncer de páncreas no hereditario en algún momento de la vida es de alrededor de 1 en 64, según la American Cancer Society. El riesgo aumenta (a veces de forma significativa) para las personas con ciertos factores de riesgo, que incluyen:

- ▶ Fumar
- ▶ Beber alcohol
- ▶ Obesidad (IMC de 30 o más)
- ▶ Diabetes tipo 2
- ▶ Pancreatitis crónica
- ▶ La exposición regular a productos químicos de metalurgia y limpieza en seco
- ▶ Edad
- ▶ Sexo masculino
- ▶ Raza afroamericana

iStock.com/piranka/erancie



Rosario Ligresti, M.D.  
Gastroenterólogo  
800-822-8905  
Hackensack

### **En línea**

Para recibir más información sobre la prueba de detección temprana del cáncer de páncreas, llame al **551-795-1675**.

# ¿Qué es ese bulto?

*Aquí le ofrecemos una guía rápida sobre los distintos tipos de bultos y todo lo que debe saber sobre ellos.*

Nadie quiere encontrar un bulto en su cuerpo. Aunque la mayoría de los bultos son inofensivos, no son especialmente atractivos, y a veces indican que está ocurriendo algo grave, como un cáncer.

Ese es uno de los motivos por los cuales es buena idea consultar a su médico si recientemente descubrió un bulto en su cuerpo.

“La presencia de un bulto no significa que esté enfermo. De hecho, con frecuencia, los bultos son completamente inofensivos”, afirma la cirujana mamaria **Catherine Campo, D.O.** “Aun así, en general el paso siguiente es consultar con un dermatólogo o médico de atención primaria para asegurarse de que no haya nada de qué preocuparse”. Aquí le brindamos una guía rápida sobre los distintos tipos de bultos y todo lo que debe saber sobre ellos:

**Quiestes:** La mayoría de las formas de quistes son suaves, maleables y no cancerosas. Los quistes epidermoides son la forma más frecuente, y en general aparecen en la cara, el cuello y el torso, y a veces en los genitales. El tamaño varía desde bastante pequeños hasta de varias pulgadas de ancho. Los hombres tienen el doble de probabilidades de desarrollarlos que las mujeres. Los quistes epidermoides no se convierten en cancerosos, pero otros tipos más raros pueden hacerlo.

**Lipomas:** Otra forma de bulto se denomina lipoma y se ve y actúa de forma similar. Si bien aparecen en muchos de los mismos lugares que los quistes epidermoides, también aparecen en los brazos y las piernas. Según Cancer Research UK, alrededor de 1 en 100 personas desarrolla un lipoma. Los lipomas no son cancerosos y en general son inofensivos.

**Sarcoma de tejido blando:** El tumor canceroso llamado sarcoma de tejido blando puede verse similar a un quiste o un lipoma y puede aparecer en los mismos lugares. “Puede ser difícil distinguir entre un sarcoma y un quiste o un lipoma; por lo tanto, si observa que una lesión está creciendo, debe ser completamente evaluada por un profesional”, explica la Dra. Campo.

**Bultos en las mamas:** Debido a la amenaza de cáncer de mama, uno de los lugares más peligrosos para descubrir un bulto es en las mamas. Aun así, con frecuencia los bultos son no cancerosos. Los fibroadenomas, por ejemplos, son firmes al tacto y pueden crecer hasta tener varias pulgadas de ancho, incluso así no son cancerosos. Los quistes benignos también pueden formarse en las mamas, donde con frecuencia son fáciles de palpar y pueden llegar a medir algunas pulgadas de ancho. Del mismo modo, los cambios en el tejido fibroso pueden parecer como un bulto en las mamas. Las mujeres que detecten bultos en las mamas deben consultar con el médico incluso aunque sospechen que el bulto es benigno. Un examen y una imagen mamaria pueden revelar si un bulto puede ser canceroso.

“Si siente algo, no corra riesgos”, dice la Dra. Campo. “Si descubre un bulto en su cuerpo, consulte con su médico de inmediato. De esta manera, los médicos pueden actuar rápidamente en caso de que se requiera una intervención”.



Catherine Campo, D.O.

Cirujana mamaria

800-822-8905

Tinton Falls y Holmdel



## En línea

¿Descubrió que tiene un bulto?  
 Programe una prueba hoy mismo:  
[HMHforU.org/Screen](https://www.hmhforu.org/Screen).

# Resultados anormales en una mamografía

*Recibir un llamado para realizar un seguimiento después de una mamografía puede ser alarmante, pero saber qué esperar puede aliviar la ansiedad.*

No es algo inusual recibir un llamado para realizar un seguimiento después de una mamografía. Incluso es más probable después de una primera mamografía, ya que no hay imágenes previas con las cuales comparar las imágenes actuales. Los seguimientos también se necesitan con mayor frecuencia en mujeres premenopáusicas que tienden a tener mamas más densas.

Por supuesto, puede ser alarmante escuchar que encontraron resultados anormales en su mamografía. Saber qué esperar puede ayudar a reducir la ansiedad.

## Motivos por los cuales una mamografía puede arrojar resultados anormales

“Existen muchos motivos por los cuales pueden pedirle que se realice pruebas adicionales después de una mamografía, y la mayoría de ellos no se relacionan con el cáncer”, explica **Renee Armour, M.D., F.A.C.S.**, directora de cirugía mamaria en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Aun así, es completamente entendible que las mujeres se asusten cuando reciben esta llamada”.

Algunos motivos que pueden producir resultados anormales en una mamografía y que no son cáncer de mama incluyen:

- ▶ Áreas sospechosas debido a la forma en la que el tejido mamario se comprime durante la mamografía
- ▶ Imágenes que no son claras o que no incluyen un área de la mama
- ▶ Quistes o fibroadenomas, que casi siempre son benignos
- ▶ Calcificaciones benignas (aunque algunas calcificaciones son malignas)

## ¿Qué ocurre después de una mamografía anormal?

Si su mamografía arroja resultados anormales, el próximo paso es una mamografía de diagnóstico. Una mamografía de diagnóstico es similar a una mamografía de control, pero se tomarán más imágenes y se aplicará una compresión mayor. La Dra. Armour describe a las mamografías de diagnóstico como “un análisis con lupa de la mamografía”.

Con frecuencia, en la misma visita de la mamografía de diagnóstico, o en lugar de la mamografía de diagnóstico, se realiza una ecografía (una prueba no invasiva en la que una vara que emite ondas de sonido se mueve sobre la mama). Ocasionalmente, puede ser recomendable realizar una resonancia magnética mamaria.

No tendrá que esperar mucho para recibir los resultados de las pruebas de seguimiento. En muchos casos, el radiólogo le dará los resultados antes de que se retire del centro de imágenes.

“Algunas lesiones son marcadores de un futuro cáncer de mama, y hay otras que no son cancerosas, pero se ven parecidas a las cancerosas”, explica la Dra. Armour. “Ese es otro motivo por el cual es importante evaluar cualquier hallazgo sospechoso. Usted querrá tener información que pueda ayudar tanto a usted como a su médico a tomar decisiones”.

## Esté al día con su salud mamaria

La mayoría de las veces recibirá noticias reconfortantes acerca de que no hay nada de qué preocuparse y podrá regresar a su programa de mamografías habitual. Otras veces, es posible que le pidan que regrese para repetir la mamografía en seis meses para asegurarse de que no haya ningún cambio.

Si se necesita una biopsia, será derivada a un cirujano mamario. Su cita hará que la otra visita se agilice, para que pueda quedarse tranquila más rápido.

“La mayoría de las veces todo está bien, pero, si no fuera así, lo mejor es detectar al cáncer de forma temprana, por eso el seguimiento es muy importante”, afirma la Dra. Armour.

Programe una mamografía cerca de su casa hoy mismo.



Renee Armour, M.D., F.A.C.S.

Cirujana mamaria

800-822-8905

Edison y Old Bridge



# Directo al hueso

*La osteoporosis con frecuencia se desarrolla sin que nos demos cuenta, y el primer signo del problema es cuando nos fracturamos un hueso. Aquí incluimos todo lo que debe saber sobre las pruebas de densidad ósea y si debería realizarse una.*

Las personas con densidad ósea reducida tienen un mayor riesgo de sufrir osteoporosis, una afección que causa huesos débiles y quebradizos que son especialmente susceptibles a fracturarse.

Desafortunadamente, la osteoporosis con frecuencia se desarrolla sin que nos demos cuenta, y el primer signo del problema es cuando nos fracturamos un hueso. Por este motivo, se recomienda una densitometría ósea para las personas con riesgo elevado:

- ▶ **mujeres mayores de 65 años**, y
- ▶ **mujeres de 50 a 64 años con factores de riesgo** tal como un padre/madre que se fracturó la cadera, según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. “Las densitometrías óseas en general son simples e indoloras.

Cuando los médicos detectan una pérdida de densidad ósea temprana, pueden hacer una gran diferencia en la salud a largo plazo de una persona”, explica **Todd Ryan, D.O.**, cirujano ortopédico de rodilla y cadera del centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Pero los médicos solo pueden detectarla si las personas se toman el tiempo de realizarse una prueba”.

### Cómo funciona la prueba

La forma más frecuente de prueba de densidad ósea funciona a través de escanear a una persona utilizando tecnología de rayos X para medir la presencia de calcio y otros minerales en los huesos del paciente. Con frecuencia denominadas DEXA (absorciometría

## Cómo conservar la densidad ósea

Los ejercicios con peso tales como caminar y levantar pesas livianas pueden ayudar a recuperar y mantener la densidad ósea. Si no hace ejercicio de forma regular, hable con su médico, un fisioterapeuta o un entrenador físico certificado para comenzar un programa de ejercicios. Los suplementos de calcio y vitamina D también pueden ayudar. Su médico puede recetarle un tratamiento dependiendo de los resultados de su prueba de densidad ósea.

dual de rayos X), estas pruebas en general se llevan a cabo en los consultorios de radiología. Así es como funcionan:

- ▶ **El paciente se recuesta sobre su espalda en una mesa elevada y acolchonada**, mientras una máquina de escáner pasa sobre sus caderas y la parte inferior de la columna, y un segundo dispositivo de rayos X pasa por debajo.
- ▶ **El paciente debe permanecer quieto** durante el momento de escaneado activo y es posible que le pidan que aguante la respiración por varios segundos por vez.

Todo el proceso tarda aproximadamente 15 minutos, y el riesgo de radiación es casi el mismo que el de una radiografía normal, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. “Las pruebas DEXA se concentran en las

caderas y la columna porque esos son los lugares más probables para una lesión relacionada con una pérdida de densidad ósea”, explica el Dr. Ryan. “Sin embargo, otras áreas tales como los antebrazos, las manos y los pies, también están en riesgo y pueden evaluarse utilizando un escáner portátil más pequeño”.

### Cómo se califican las pruebas

Los resultados de las pruebas se informan utilizando un sistema denominado Puntuación T que compara la densidad ósea de un paciente con la de un adulto joven sano. Las puntuaciones en general se informan con números negativos, y los números más bajos son mejores:

- ▶ **0:** El paciente coincide con el estándar base de un “adulto joven sano”
  - ▶ **-1 a 0:** El paciente se considera sano
  - ▶ **-2,5 a -1:** Se considera que el paciente tiene una densidad ósea baja u osteopenia
  - ▶ **Menos de -2,5:** Se considera que el paciente tiene osteoporosis
- Un segundo puntaje, denominado Puntuación Z, muestra la densidad ósea del paciente en comparación con otros de la misma edad, origen étnico y sexo.

Aunque alguien piense que puede estar afectado por una densidad ósea reducida, si es parte de un grupo de riesgo, la indicación es clara: Hable con su médico de atención primaria para que lo examinen. 📍



Todd Ryan, D.O.

Cirujano ortopédico de cadera y rodilla

800-822-8905

Edison

### En línea

¿Necesita un médico de atención primaria? Encuentre a un médico cerca de su casa en [HMHforU.org/FindADoc](https://www.HMHforU.org/FindADoc).

## Un golpe doble

Gracias a una exitosa cirugía de reemplazo total de cadera, **Hafiz Montgomery, de 41 años**, pudo retomar su estilo de vida activo y su profesión de entrenador personal.



Ahmed Siddiqi, D.O.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Edison y Manasquan



¿Está listo para obtener información sobre la salud de sus rodillas y cadera? Realice nuestra evaluación de riesgo.

Como dueño del gimnasio Eze Fit Transformation Center en Brick, Nueva Jersey, **Hafiz Montgomery**, de 41 años, dice que estar en forma es una parte fundamental de su profesión y estilo de vida.

Sin embargo, hace aproximadamente tres años, después de retirarse del boxeo profesional, Hafiz comenzó a sentir un molesto dolor de cadera y rodilla. Al principio intentó ignorarlo, pero finalmente se tornó tan intenso que no podía permanecer de pie, sentarse, inclinarse o moverse sin sentir dolor.

“Hablé con mi padre, quien se había sometido a una cirugía de reemplazo total de cadera, y me dijo que sus problemas habían comenzado del mismo modo”, cuenta Hafiz.

### Deterioro grave de la cadera

Uno de los miembros del gimnasio de Hafiz, que es médico ortopédico, observó su malestar y le recomendó que fuera a su consultorio. A Hafiz le diagnosticaron osteoartritis en ambas caderas. Esta afección hace que el cartilago que proporciona amortiguación dentro de las articulaciones de las caderas se desgaste.

“Me aplicaron tres o cuatro inyecciones de cortisona e inyecciones de plasma rico en plaquetas. Nada me aliviaba”, recuerda.

Dado que el tratamiento no quirúrgico no estaba brindando el alivio que Hafiz necesitaba, su médico le recomendó una cirugía de reemplazo de cadera. Hafiz programó una cita con **Ahmed Siddiqi, D.O.**, cirujano ortopédico en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

“La primera vez que vino al consultorio, Hafiz tenía un deterioro grave de la cadera”, dice el Dr. Siddiqi. “Aunque solo tenía 41 años, tenía las caderas de una persona de 80 años”.

### Precisión y exactitud

El Dr. Siddiqi coincidió en que un reemplazo total de cadera permitiría que Hafiz conserve su estilo de vida activo.

“Realizo reemplazos totales de cadera utilizando un sistema quirúrgico asistido por robot, que permite una mayor precisión y exactitud, produciendo mejores resultados para el paciente”, afirma el Dr. Siddiqi.

Antes del procedimiento, el Dr. Siddiqi cargó las imágenes de la tomografía computarizada de la cadera de Hafiz en la herramienta de planificación quirúrgica del sistema. El sistema luego creó un modelo en 3D de la anatomía única de Hafiz, permitiendo que el Dr. Siddiqi cree un plan quirúrgico personalizado para optimizar el tamaño, la colocación y el posicionamiento de los implantes de cadera de Hafiz. Durante la cirugía, el Dr. Siddiqi utilizó la tecnología asistida por robot para seguir el plan quirúrgico detallado y realizar cortes precisos para preservar el hueso sano y colocar de forma exacta los componentes de la articulación de reemplazo.

“Dos días después de la cirugía estaba caminando y en menos de una semana ya estaba nuevamente trabajando”, cuenta Hafiz. “Solo tuve que tomar analgésicos por un par de días, y después de cuatro semanas me sentía como si nunca me hubieran operado”.

### ‘La mejor decisión que tomé’

Hoy, Hafiz no siente dolor. Con su movilidad totalmente recuperada, está nuevamente de regreso en su trabajo y su rutina normal de ejercicios.

“Ahora que no siento dolor, incluso los miembros de mi gimnasio notaron un cambio en mi actitud y semblante”, afirma Hafiz. “La cirugía me ayudó sin dudas a nivel físico, pero también me ayudó a nivel mental”.

Hafiz Montgomery, un exboxeador profesional, está de regreso en su rutina normal de ejercicios después de una cirugía de reemplazo de cadera.

# Considere sus opciones

*¿Le está costando mantener la pérdida de peso a largo plazo? Aquí le contamos algunas cosas que quizá no sabía sobre los procedimientos para perder peso.*

Si le está costando perder peso a largo plazo, y años de dietas y ejercicios no surtieron efecto, considere una solución permanente para la pérdida de peso. Para muchas personas, la obesidad es un problema hormonal, biológico y metabólico que necesita corregirse de forma quirúrgica, explica **Aram Elahi Jawed, M.D.**, cirujano bariátrico en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

“Muchas personas consideran que los procedimientos para la pérdida de peso son el último recurso, pero esto no debería ser así”, afirma el Dr. Jawed. “No estamos aquí para juzgarlo, sino para ayudarlo. Nos sentimos orgullosos de apoyar a nuestros pacientes para que mantengan la pérdida de peso durante toda la vida”. Aquí incluimos siete cosas que quizá usted no sabía sobre la cirugía de pérdida de peso:



Aram Elahi Jawed, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Florham Park, Edison y Hackettstown



Realice nuestra evaluación de riesgo de salud para descubrir si es candidato a una cirugía de pérdida de peso.

**1 Los nervios son completamente normales.** Esto incluye la cirugía así como todo lo que viene después. “Es normal sentirse nervioso. Yo aliento a mis pacientes a que reemplacen esos nervios por entusiasmo”, cuenta el Dr. Jawed. “Piense en el estilo de vida mucho más sano que tendrá y todo lo que ahora podrá hacer. Los estudios demuestran que los pacientes tienen un 98 por ciento de mejoría en su calidad de vida; ¡eso es algo que sin dudas debería entusiasmarlo!”

**2 La recuperación de la cirugía de banda gástrica es rápida.** “En general, podemos dar de alta a los pacientes dentro de las 24 horas. Después de eso, continúan el proceso de recuperación en sus casas”, explica el Dr. Jawed. Dado que el procedimiento es mínimamente invasivo, la recuperación es rápida y los pacientes regresan a sus actividades habituales en un par de días. Están de pie y caminando inmediatamente después de la cirugía.

**3 El dolor es mínimo.** “El estómago en sí no tiene ninguna sensación, pero las incisiones causan un poco de dolor muscular durante los primeros cinco días después de la cirugía”, explica el Dr. Jawed. “Después de la cirugía, la mayoría de mis pacientes sienten como si hubieran hecho abdominales la noche anterior”. No se requiere que tome analgésicos por mucho tiempo.

**4 Hay una progresión escalonada de la dieta después de la cirugía.** A medida que el estómago cicatriza, se van introduciendo lentamente los alimentos, desde batidos proteicos y alimentos blandos, hasta finalmente llegar a los alimentos sólidos y una dieta normal. Esto ayuda a la mayoría de los pacientes a perder el 10 por ciento de su peso corporal después de la cirugía.

**5 Tendrá una capacidad reducida para la comida, lo cual ayuda significativamente a controlar las porciones.**

Algunos pacientes también informan cambios en sus gustos y sabores preferidos, y muchos pacientes ya no tienen antojos por comer algo dulce. El cambio en el apetito es en parte químico y en parte físico. “La cirugía de pérdida de peso reduce las hormonas del apetito, tal como la hormona del hambre llamada grelina. Esta hormona es liberada por las células en el estómago a las que apunta la cirugía”, explica el Dr. Jawed. “Por lo tanto, los pacientes se sienten llenos comiendo menos cantidad de comida”.

**6 No perderá el pelo.** Muchos pacientes escucharon que pueden perder el pelo después de la cirugía. Es posible que parte del cabello pueda afinarse durante los primeros meses después de una pérdida de peso significativa. Pero una vez que el metabolismo se nivele, su cabello volverá a ser tan grueso, o incluso más grueso que antes.

**7 La pérdida de peso es gradual y significativa.** Dentro del primer mes, puede esperar perder el 10 por ciento de su peso corporal. A partir de entonces, puede esperar perder en promedio de 1 a 4 libras por semana, hasta por nueve meses o un año. “La mayoría de los procedimientos para la pérdida de peso le permitirán perder el 70 por ciento o más de todo el exceso de peso que tenga”, afirma el Dr. Jawed. “También hemos visto a muchos pacientes perder la totalidad del exceso de peso”.



Adrienne A. está muy feliz porque ahora puede ser una mamá y esposa enérgica, sana y divertida. Se casó con su marido en septiembre de 2021 después de perder 170 libras.

## Vestida para la ocasión

**Después de perder 170 libras luego de una cirugía de pérdida de peso, Adrienne A. tuvo que comprar un segundo vestido de novia que se adapte a su nueva figura.**

Adrienne A. sufrió de presión arterial alta desde que estaba en la escuela secundaria. Después de tener a su segundo hijo en el año 2014, su afección cardíaca había avanzado hasta producirle insuficiencia cardíaca, tuvo un problema de salud que hizo que debieran hospitalizarla por dos semanas, y debía tomar varios medicamentos diarios para controlar sus numerosas afecciones de salud.

Aproximadamente en ese momento, Adrienne alcanzó su peso máximo de casi 300 libras. No tenía energía para disfrutar de las actividades con sus hijos.

“Sabía que tenía que hacer algo, porque cada vez tomaba más medicamentos y las libras no estaban desapareciendo”, recuerda Adrienne.

**Explorar las opciones para tener una mejor salud**

Adrienne asistió a un seminario gratuito sobre la cirugía de pérdida de peso dictado por **Anish B. Nihalani, M.D.**, cirujano bariátrico del centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

“Cuando le dije al Dr. Nihalani que tenía una afección cardíaca, él me dijo: ‘Creo que podemos ayudarte’”, recuerda Adrienne.

Después de una consulta, el Dr. Nihalani le recomendó el procedimiento de gastrectomía en manga asistida por robot. El sistema quirúrgico cuenta con varios brazos robóticos que sostienen instrumentos quirúrgicos pequeños y una cámara de video de alta definición. Durante el procedimiento, el cirujano inserta los instrumentos quirúrgicos y la cámara en el cuerpo del paciente a través de varias incisiones de media pulgada. Luego, la cámara proyecta una imagen en 3D y en tiempo real del área quirúrgica en una pantalla de video en la consola quirúrgica, donde el cirujano se sienta y maniobra los instrumentos quirúrgicos asistidos por robot para llevar a cabo el procedimiento.

“La mejorada visualización en 3D nos permite ver claramente el área quirúrgica, y cuando se la combina con la precisión y el rango de movimiento del sistema quirúrgico asistido por robot, se reduce el riesgo de lesión en varias estructuras importantes del cuerpo y otras complicaciones”, explica el Dr. Nihalani, que se especializa en la cirugía bariátrica asistida por robot.

El 10 de octubre de 2019, el Dr. Nihalani le realizó el procedimiento a Adrienne. Pasó una noche en el hospital, y en solo un par de días ya estaba nuevamente caminando. “La mayoría de los pacientes de cirugía bariátrica regresan a sus casas al día siguiente”, afirma el Dr. Nihalani.

**Un cambio de vida**

Dentro de los primeros seis meses después de la cirugía, Adrienne perdió una gran cantidad de peso y comenzó a reencontrarse consigo misma. Por primera vez en la vida, su presión arterial bajó y pudo dejar de tomar los medicamentos cardíacos.

Para el momento en el que Adrienne había planeado su boda en septiembre de 2021 había perdido tanto peso que tuvo que comprar otro vestido, ya que el primero que había comprado le quedaba grande. El primer vestido era talla 8/10. El segundo vestido era talla 2, y lo usó con confianza.

Adrienne ha mantenido su peso cerca de las 130 libras durante varios años, y está muy feliz porque ahora puede ser una mamá y esposa enérgica, sana y divertida.

“Antes de la cirugía sentía que no estaba viviendo porque todo me parecía agotador. Ahora tengo la oportunidad de regresar y vivir la parte de la vida que me estaba perdiendo”, afirma Adrienne.



Anish B. Nihalani, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Edison

SALUD DEL CORAZÓN



# Signos de un corazón enfermo

*Esté atento ante los síntomas frecuentes de la enfermedad cardíaca.*

A veces, los signos de un corazón enfermo pueden ser pasados por alto o no ser evidentes para usted. Prestar atención es fundamental: La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en hombres y mujeres en los EE. UU., según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). “No todos tendrán los mismos síntomas o experimentarán todos los síntomas de un corazón enfermo”, explica **Sunil Khanna, M.D., FACC**, cardiólogo en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Hombres y mujeres pueden exhibir distintos síntomas de la enfermedad cardíaca, especialmente la enfermedad de las arterias coronarias, que es la enfermedad cardíaca



Sunil Khanna, M.D., FACC  
Cardiólogo  
800-822-8905  
Metuchen

## Conozca su riesgo

Conocer su riesgo de enfermedad cardíaca puede contribuir a la prevención. Las pruebas de detección tales como el AngioScreen® y el examen de calcio por tomografía computarizada son dos opciones que se ofrecen en varias ubicaciones a lo largo de Hackensack Meridian Health. Estas pruebas no invasivas ayudarán a identificar su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, para que pueda tomar las riendas de una vida saludable para su corazón.

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

más frecuente en los Estados Unidos. Por ejemplo, los hombres tienen más probabilidades de sentir dolor de pecho en comparación con las mujeres”.

Si tiene alguno de estos seis signos de un corazón enfermo, hable con su médico para que le realicen un examen más profundo:

- 1 Dolor de pecho.** Una reducción del flujo sanguíneo al corazón puede causar dolor o malestar en el pecho, una afección que se denomina angina. Es posible que sienta un malestar leve, opresión, una sensación de ardor, o un dolor repentino y grave. También es posible que sienta dolor en el pecho, la mandíbula, la garganta, el abdomen o la espalda. Sin embargo, el dolor de pecho también puede ser provocado por causas no relacionadas con el corazón, tales como una fuerte indigestión.
- 2 Fatiga.** Un cansancio inusual o extremo puede ser un signo de que algo anda mal con el corazón. En las mujeres, la fatiga grave es un síntoma que aparece con frecuencia antes de sufrir un infarto.
- 3 Palpitaciones.** Es posible que sienta que su corazón late muy rápido o de forma irregular. Los latidos cardíacos irregulares pueden ser un signo de arritmia u otra afección cardíaca. Además, hay muchos otros motivos por los cuales puede tener un ritmo cardíaco acelerado o irregular, tales como factores relacionados con el estilo de vida, las drogas o los medicamentos.
- 4 Dolor, adormecimiento, debilidad o frío en los brazos o las piernas.** Estas sensaciones pueden ocurrir cuando los vasos sanguíneos en sus extremidades se estrechan debido a la enfermedad coronaria.
- 5 Dificultad para respirar.** La dificultad para respirar puede ser un síntoma de varias afecciones cardíacas distintas. Puede ser provocada por un flujo sanguíneo insuficiente, que puede causar retención de líquidos en los pulmones.
- 6 Hinchazón en las piernas, los tobillos o pies.** Es posible que también sienta hinchazón en sus manos o en el abdomen. Un flujo sanguíneo deficiente también puede hacer que la sangre se acumule en las venas y los tejidos retengan líquidos.

“Si no está seguro de si sus síntomas son graves, lo mejor es pecar de precavidos y pedir que lo examinen”, afirma el Dr. Khanna. “Especialmente si tiene ciertos factores de riesgo, tales como diabetes, presión arterial alta, colesterol alto u obesidad”.



iStock.com/DrAfter123/layritten



Después de una cirugía de emergencia para reparar una disección aórtica, se espera que Tony Soto no tenga mayores problemas en el futuro.

## Un susto al corazón



### Cuando Tony Soto enfrentó una afección cardíaca potencialmente mortal, la atención coordinada y una acción rápida salvaron su vida.

En la primavera de 2022, Tony Soto, de 53 años, comenzó a sentirse mal. Al hombre de South Amboy, Nueva Jersey, lo golpeó una fuerte sensación de acidez estomacal que no le permitía ni siquiera estar acostado. “Dormí sentado en una silla de playa durante toda una semana”, recuerda. El ardor se intensificó tanto que decidió subirse al auto y manejar hasta el departamento de emergencias del centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

Los médicos le hicieron un chequeo general que incluyó un electrocardiograma, radiografías y una tomografía computarizada. Tony recibió malas noticias: Tenía una disección aórtica, una rasgadura en la arteria principal que transporta la sangre fuera del corazón. “La sangre puede pasar entre las capas de la pared de los vasos sanguíneos, y esto puede causar una reducción del flujo sanguíneo a los principales órganos o una ruptura o hemorragia aguda”, explica **Deepak Singh, M.D.**, cirujano cardiotorácico en el centro médico

universitario **Jersey Shore University Medical Center** que supervisó la atención de Tony. “Esta afección es universalmente mortal si no se la trata”.

A Tony le dijeron que necesitaba una cirugía. “Le pregunté si necesitaba pedir una cita, y me contestaron ‘No, esto se tiene que realizar ahora mismo’”.

### Sin tiempo para perder

Los procedimientos cardíacos de avanzada para tratar las afecciones cardíacas más complejas se realizan en hospitales con programas cardíacos integrales. Los expertos del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y Jersey Shore atienden pacientes en JFK para realizar una evaluación integral y la planificación del tratamiento, todo en coordinación con sus médicos locales. Por lo tanto, después de ser examinado en JFK, Tony fue llevado en ambulancia a la unidad de cuidados intensivos en Jersey Shore. Mientras se reunía el equipo que lo iba a atender,

el Dr. Singh se reunió con Tony y le explicó la naturaleza grave de la cirugía. “Este es un procedimiento importante que tiene una tasa de mortalidad alta, por lo tanto le dije que era importante que viera a su esposa y a su hija antes de entrar al quirófano”, recuerda el Dr. Singh.

Tony añade: “Todo pasó tan rápido. Recuerdo ver a mi esposa llorando, diciéndome que debía regresar de la cirugía, y que mi hermana estaba en el teléfono rezando por mí. Luego, lo próximo que recuerdo es que me estaban llevando por el pasillo”.

El Dr. Singh y el equipo trabajaron de forma rápida y cuidadosa. “Podimos reparar la válvula aórtica y reemplazar los vasos en la base del cuello que suministran sangre a ambos lados de su cerebro y ambos brazos”, explica el Dr. Singh. El equipo utilizó una técnica innovadora que se denomina paro circulatorio hipotérmico, o paro circulatorio frío, para reparar algunos vasos.

“Cuando el cerebro no recibe sangre, el daño cerebral se produce luego de 3 a 4 minutos a una temperatura corporal normal”, explica el Dr. Singh. El cerebro puede sobrevivir mucho más tiempo si el cuerpo se enfría a menos de 64 grados. “Con el paro circulatorio frío, podemos detener la totalidad del flujo de sangre a todo el cuerpo, protegiendo el cerebro mientras nos brinda un campo para actuar libre de sangre. Tenemos aproximadamente 40 minutos para reparar los vasos y restablecer el flujo de sangre, por lo tanto debemos trabajar de forma muy eficiente”, explica.

### Una recuperación aún más rápida

Luego de la cirugía de ocho horas, Tony pasó cinco días en el hospital antes de ser dado de alta. “En general, los pacientes se quedan al menos nueve o 10 días”, afirma el Dr. Singh. Pero Tony se recuperó bien y rápidamente gracias a la excelente técnica del equipo.

“Tony no debería tener ningún problema en el futuro”, afirma el Dr. Singh. “Deberá realizarse una o dos tomografías computarizadas más, y luego estará bien por el resto de su vida”.

Tony añade: “Estoy tan agradecido con todos por no darme por vencidos conmigo y salvar mi vida”.



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

# Sin piedras en el camino

*¿Es posible eliminar un cálculo renal sin una cirugía o intervención médica?*

Por más molestos que sean, los cálculos renales son una afección frecuente. Una de cada 11 personas en los EE. UU. tendrá cálculos renales en algún momento de su vida.

La buena noticia es que es posible que no necesite una cirugía o intervención para tratar un cálculo renal.

“Los cálculos renales (un pedazo de material duro formado como resultado de la acumulación de minerales en sus riñones) a veces pueden desaparecer por sí mismos”, explica **Neil Sherman, M.D.**, urólogo del centro médico universitario **JFK University**

**Medical Center**, y los centros médicos **Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**. “Algunos cálculos renales pequeños pueden pasar por el tracto urinario sin inconvenientes”.

### **Cuándo acudir al médico**

Los cálculos renales de mayor tamaño, desde el tamaño de una goma de lápiz a más de 1 pulgada de ancho, pueden atascarse en el tracto urinario. Cuando esto ocurre, el flujo de orina se obstruye. Esto produce la inflamación del riñón obstruido, y puede causar

mucho dolor. Es posible que estos cálculos renales deban ser extirpados por un profesional médico tal como un urólogo.

Si un cálculo renal no puede ser eliminado por sí mismo, es posible que necesite una intervención quirúrgica para desintegrarlo y eliminarlo. Dos de los procedimientos más frecuentes para los cálculos renales son la terapia con ondas de choque e insertar una sonda en el tracto urinario.

Busque atención médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- ▶ Dolor o dificultad al orinar
- ▶ Sangre o cambios de color de la orina
- ▶ Fiebre y escalofríos
- ▶ Náuseas y vómitos
- ▶ Dolor agudo en la espalda, lateral, parte inferior del vientre o la ingle
- ▶ Dolor que no desaparece

El método de tratamiento correcto depende del tipo, el tamaño y la ubicación del cálculo renal. Los análisis de sangre u orina, las radiografías o tomografías computarizadas pueden ayudar a su médico a determinar el tamaño y la ubicación del cálculo renal, su composición química y la mejor forma de tratarlo.

### **Prevención de los cálculos renales**

Tal como ocurre con muchas afecciones, la prevención es lo mejor:

“La principal causa de los cálculos renales es la deshidratación”, afirma el Dr. Sherman. “Para prevenir la mayoría de los cálculos renales, beber abundante líquido es suficiente para eliminar los minerales que se acumulan y forman cálculos”.

La mayoría de los adultos debe ingerir de seis a ocho vasos de 8 onzas de agua al día, y una cantidad mayor en los meses de verano, en climas cálidos o si realiza un alto nivel de actividad física dado que existe un mayor riesgo de deshidratación. Tiene más probabilidades de desarrollar cálculos renales si tiene niveles altos de minerales en su cuerpo.

“Especialmente si ya tuvo cálculos renales, es importante que mantenga estos hábitos saludables para prevenir futuras ocurrencias”, explica el Dr. Sherman. 🌟



Neil Sherman, M.D.

Urólogo

800-822-8905

Edison y Old Bridge

## **Expandir la atención renal para los niños**

Existe una epidemia creciente de cálculos renales en niños, especialmente en adolescentes. “Los cálculos calcificados en el riñón, frecuentes en los adultos, parecen ser cada vez más frecuentes en niños”, afirma el Dr. Sherman. “El riesgo de desarrollar cálculos renales en niños parece estar relacionado con una mala hidratación, dietas altas en sal y estilos de vida sedentarios”.

Parcialmente en respuesta a esta tendencia, Hackensack Meridian Children’s Health lanzó una segunda clínica de nefrología y urología pediátrica para atender a los niños con afecciones renales, incluidos los cálculos renales. La nueva Clínica de nefrología y urología pediátrica en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children’s Hospital** se une a la clínica existente en el hospital de niños **K. Hovnanian Children’s Hospital**.

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



**Hackensack Meridian Children’s Health clasificado entre los mejores**

Los programas de nefrología pediátrica en los hospitales de niños **Joseph M. Sanzari Children’s Hospital** y **K. Hovnanian Children’s Hospital** fueron reconocidos entre los mejores 50 en una de las 10 especialidades que se clasifican en el informe 2022-2023 de los mejores hospitales de niños de los EE. UU. *U.S. News & World Report*.

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

## **Consejos para prevenir los cálculos renales**

**¿Tuvo cálculos renales? Adopte estas medidas para evitar que regresen.**



### **Mejore su alimentación**

Los cambios en la alimentación que demostraron ser efectivos para reducir el riesgo de cálculos renales incluyen:

- ▶ Beber abundante agua (en general, de 6 a 8 vasos al día)
- ▶ Consumir menos proteína de origen animal
- ▶ Limitar el consumo de sal
- ▶ Consumir menos alimentos altos en oxalato (un compuesto que puede causar cálculos renales), que incluyen remolacha, frutos secos, papas, productos derivados de la soja y espinaca



### **Pierda peso**

Se sabe que la obesidad aumenta el riesgo de desarrollar cálculos renales, por lo tanto, lograr y mantener un peso saludable puede ayudar a reducir sus probabilidades de tener otro cálculo renal.



### **Tome medicamentos diarios**

Si el médico le receta un medicamento para reducir el riesgo de desarrollar cálculos renales, deberá tomarlo de forma regular según las indicaciones. El tipo de medicamento depende del contenido de sus cálculos renales.

istock.com/MattGrove

istock.com/19165183\_118/UerataSaticob/SivVector

# Demencia y Alzheimer: ¿Cuál es la diferencia?

*Nuestro médico nos explica algunas ideas erróneas frecuentes en torno a la demencia y la enfermedad de Alzheimer.*

Muchas personas que cuidan de un familiar anciano luchan por comprender los signos clave y las diferencias entre la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia, que pueden evitar que los pacientes reciban el tratamiento apropiado. **Nanditha Krishnamsetty, M.D.**, psiquiatra en los centros médicos **Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**, nos informa.

Demencia	Enfermedad de Alzheimer
Término general para varias afecciones que afectan la memoria.	Afección que se incluye dentro de la demencia.
Múltiples tipos de demencia.	Un tipo específico de demencia.
Grupo de síntomas, no una enfermedad.	Enfermedad que causa la demencia.
Algunas causas son reversibles o temporales.	No reversible.

## ¿Qué es la demencia?

La demencia hace referencia a un grupo de síntomas que impactan sobre la memoria, la comunicación y el desempeño en las actividades diarias.

“Los síntomas de la demencia pueden comenzar con episodios de olvidos o al sentirse perdido en entornos familiares. La confusión y los olvidos pueden aumentar a medida que la demencia avanza”, explica la Dra. Krishnamsetty. “Hacer preguntas de forma repetitiva, tomar malas decisiones, dejar de participar en las actividades sociales y los cambios en la conducta también pueden ser síntomas de demencia”.

No hay una única prueba para diagnosticar la demencia. “A través de una recopilación de pruebas y análisis, incluida una evaluación de los antecedentes médicos, un examen físico y una prueba neurológica, se puede determinar si un paciente tiene demencia. No obstante, dado que los síntomas y los cambios cerebrales entre varios tipos de demencia pueden superponerse, determinar el tipo exacto de demencia es más complicado”, explica la Dra. Krishnamsetty.

Los tipos de demencia pueden incluir la demencia con cuerpos de Lewy, la demencia vascular, la demencia por enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Huntington y la enfermedad de Alzheimer.

## ¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es la causa más frecuente de demencia, que representa aproximadamente entre el 60 y 80 por ciento de los casos de demencia. Se cree que ocurre cuando hay niveles altos de proteína en el cerebro que evitan que las células nerviosas hagan conexiones. Esto produce la pérdida de tejido cerebral y la muerte de las células cerebrales, lentamente afectando la memoria y la función cognitiva.

Con el Alzheimer; los pacientes pueden experimentar apatía, depresión, desorientación y cambios de conducta, y tienen dificultades para hablar; tragar; caminar y recordar eventos o conversaciones recientes.

“No hay una única prueba para identificar si un paciente tiene Alzheimer”, afirma la Dra. Krishnamsetty. “Un equipo de expertos trabajan en conjunto para identificar las señales del Alzheimer: Las imágenes y ecografías del cerebro, los exámenes neurológicos, las pruebas cognitivas y evaluaciones físicas forman parte del proceso de evaluación”.

Si bien no hay cura para el Alzheimer, encontrar el plan de tratamiento apropiado puede aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida del paciente. “Dado que cada paciente es distinto, su plan de atención será único para sus necesidades”, explica la Dra. Krishnamsetty. 🧠



Nanditha Krishnamsetty, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Old Bridge

# Enfoque del médico



## AVI WERTHAIM, M.D.

**Medicina interna**

Cranbury Road Primary Care en East Brunswick

**Ofer “Avi” Werthaim, M.D., es un fiel creyente de que es mejor ocuparse de un problema pequeño antes de que se convierta en uno más grande. Esa es una de las razones por las que el médico de atención primaria es muy bueno para la medicina interna, que se concentra en la atención preventiva y en tratar las afecciones de los pacientes de pies a cabeza.**

“Siempre quise saber un poco de muchas cosas, en lugar de saber mucho sobre una sola especialización”, cuenta el Dr. Werthaim, que practicó la medicina por 31 años y trata a pacientes adultos en Cranbury Road Primary Care en East Brunswick. “Quería ser más bien integral”.

Nacido en Tel Aviv, Israel, y residente hace muchos años de Nueva Jersey, el Dr. Werthaim disfruta del senderismo, la natación y los juegos de mesa con su esposa y tres hijas. También disfruta de la oportunidad de interactuar con colegas en conferencias médicas, y recientemente tachó una de sus metas en la vida al asistir a un concierto de Elton John.

## ¿Qué lo inspiró a convertirse en médico?

De niño, siempre me encantaron las ciencias. Me di cuenta de que, si me dieran la oportunidad de mejorar la vida de otras personas, sin dudas aprovecharía esa oportunidad y por eso estudié medicina. No siempre fue fácil, y sin dudas hubo obstáculos en el camino. Pero

*En su tiempo libre, Avi Werthaim, M.D., disfruta de hacer senderismo, practicar natación y jugar juegos de mesa con su esposa y tres hijas.*

con trabajo duro y perseverancia, lo logré. Me siento muy agradecido y afortunado por la carrera que elegí, y nunca la cambiaría ni en un millón de años.

## Usted habla tres idiomas: inglés, hebreo y español. ¿De qué forma esto mejora su capacidad para ayudar a los pacientes?

Aprendí español durante mis cuatro años en la facultad de medicina en Guadalajara, México. Nunca me hubiera imaginado que 38 años después aún lo hablaría con fluidez y lo estaría utilizando para interactuar con mis pacientes. Sin embargo, una parte significativa de la población habla español como su idioma principal, y

hablarlo me permite realmente conectar con ellos. Hace que los pacientes se sientan más cómodos sabiendo que comprendo lo que me están diciendo.

## ¿Cuál es la parte que más le gusta de su trabajo?

Me encanta el contacto en persona y atender a los pacientes durante muchos años. En los últimos 28 años, vi a varios de mis pacientes en East Brunswick convertirse en padres y abuelos. Sé lo que les gusta y lo que no les gusta. Cuando están más cómodos, son más propensos a ser honestos y así puedo hacer todo lo que está a mi alcance para ayudarlos. Esa continuidad de la atención es muy importante. 🧠

Para programar una cita con el Dr. Werthaim, llame al **800-822-8905** o visite **HMHforU.org/FindADoc**.



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

Para obtener una lista completa de los eventos, o para inscribirse, visite [HMHforU.org/Events](http://HMHforU.org/Events) o llame al 800-560-9990.

# Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y las clases de octubre de 2022 a enero de 2023

## Eventos especiales

Noviembre es el mes de concientización de la diabetes

**Día de concientización sobre la diabetes** Únase para una sesión informativa sobre la diabetes. Los temas incluirán: Cuidado del pie diabético con Charles G. Marchese, M.D., y Todo sobre la diabetes con un educador certificado sobre la diabetes. Se entregarán exámenes médicos, información educativa y un almuerzo liviano. Se requiere inscripción.

9 de noviembre, de 11 a. m. a 1 p. m., Bayshore Medical Center, Conf. A & B



### ¡Cocina para un corazón saludable!

Únase a nuestro chef y nutricionista certificado en este programa de cocina virtual y aprenda pequeñas cosas que puede hacer mientras cocina para tener un corazón más sano.

12 de enero, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

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

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

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

**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 Palisades Medical Center**  
1 Riverview Plaza  
Red Bank

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

## Salud conductual

### Lidiar con el estrés en las fiestas

¿Las fiestas lo estresan y lo hacen sentir triste? Las fiestas pueden ser una época de alegría, pero para algunas personas trae estrés, depresión y otros desafíos. Únase a nuestro especialista en salud conductual, quien brindará información y apoyo a los participantes para que exploren habilidades de afrontamiento mejoradas durante esta temporada de fiestas.

30 de noviembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Melancolía invernal** ¿Le está costando afrontar todo el ajetreo del final de las fiestas? Únase a Lisa Sussman, PsyD., mientras nos brinda consejos para manejar esta melancolía invernal. 10 de enero, de 6 a 7 p. m., evento virtual



## Diabetes

**Prediabetes** Únase a nuestro educador certificado en diabetes y aprenda todo lo que tiene que saber sobre la diabetes y qué hacer si le diagnostican prediabetes.

8 de diciembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual



## Salud del corazón

**Angioscreen®** Conozca su riesgo de sufrir un infarto o accidente cerebrovascular. Incluye un ultrasonido de la arteria carótida, un análisis del ritmo cardíaco, la presión arterial y una evaluación del aneurisma aórtico abdominal y enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés). Reciba un informe a color de sus hallazgos, material educativo y realice una consulta con un enfermero registrado. Tarifa especial: \$49.95. Se requiere inscripción.

Llame para conocer las fechas, horas y ubicaciones.

► **Seminario virtual Vivir con insuficiencia cardíaca** 16 de noviembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

## Pediatría

### Charlas para padres, madres o tutores

**Ayuda para que bebés y niños duerman mejor** Únase a Pakkay Ngai, M.D., Stacey D. Elkhathib Smidt, M.D., y Chee Chun Tan, M.D., para conocer si el entrenamiento del sueño es adecuado para su hijo, cómo reconocer una regresión del sueño, y las prácticas recomendadas para ayudar a su hijo a dormir mejor.

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

► **Peso saludable: Estilo de vida saludable** Únase a Michelle Maresca, M.D., y Marianna Nicoletta-Gentile, D.O., mientras hablan sobre el control del peso, los hábitos alimenticios saludables y cómo apoyar a sus hijos; 26 de enero, de 12:30 a 1:30 p. m., evento virtual

► **Niño seguro** Capacitación para niños y niñas de 11 a 14 años. Tarifa: \$40 Evento virtual. Visite [HMHforU.org/Events](http://HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas.

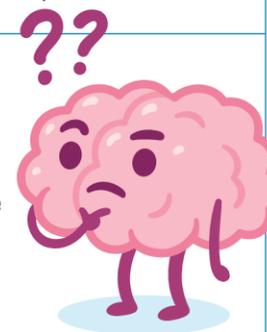
► **Seguridad en casa con un niño seguro** Para estudiantes de 4° a 6° grado. Tarifa: \$15. Evento virtual. Visite [HMHforU.org/Events](http://HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas.

## Neurociencia

### Memoria y enfermedad de Alzheimer

Conozca los signos de la pérdida de memoria, qué es normal durante el proceso de envejecimiento, y qué debe saber sobre la enfermedad de Alzheimer.

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



## Atención oncológica

**Inicio nuevo para dejar de fumar** Este programa de cuatro sesiones está disponible para ayudarlo a dejar de fumar. Se requiere la asistencia a las cuatro sesiones.

4, 14, 18 y 21 de noviembre; 2, 5, 9 y 12 de diciembre; 6, 9, 13 y 16 de enero, de 10 a 11 a. m., Riverview Rechnitz Conference Center  
25 y 27 de octubre y 1 y 3 de noviembre, de 6 a 7:30 p. m., Ocean University Medical Center, East Wing Conference Center Sala B

► **Deje de fumar con hipnosis** Tarifa: \$30, 9 de noviembre y 11 de enero, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Cáncer de pulmón: Todo lo que debe saber** Orador: Thomas Bauer, M.D., 9 de noviembre, del mediodía a 1 p. m., evento virtual

► **Concientización sobre el cáncer de colon** Orador: Nathaniel J. Holmes, M.D., 16 de noviembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

## Bienestar general

**Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Para encontrar un seminario cerca de su casa, visite [HMHforU.org/WeightLoss](http://HMHforU.org/WeightLoss).

► **Pierda peso con hipnosis** Tarifa: \$30 14 de diciembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Grupos de apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en [HMHforU.org/SupportGroups](http://HMHforU.org/SupportGroups).



## El don de la palabra

Las terapeutas del habla, Jessica Sharon y Lindsay Shields, se desvivieron por ayudar a Jules Rydarowski a permanecer en contacto con su extensa familia (foto) durante su hospitalización.

### La familia Rydarowski financia la compra de dispositivos tecnológicos para permitir que los pacientes hospitalizados se comuniquen con sus seres queridos.

A principios de la pandemia, Julian (Jules) Rydarowski, un farmacéutico jubilado de 90 años y residente de toda la vida de Nueva Jersey, estaba en su casa recuperándose de una cirugía cardíaca. De repente, su hijo, Joe Rydarowski, se dio cuenta de que Jules parecía confundido. Cuando no pudo responder preguntas sencillas, fue evidente que algo no estaba bien. Sabiendo que los hospitales estaban cerrados para las visitas, y esta podría ser la última vez que lo vieran, Joe le pidió a su hermana, Susan Gwiazda, que fuera a la casa de su padre. Más tarde ese día, Jules fue admitido en el centro médico universitario **JFK University Medical Center** después de diagnosticarle que había sufrido un accidente cerebrovascular.

“Esa fue la última vez que estuvimos juntos en la misma habitación hasta el día que falleció”, recuerda Joe.

Durante las seis semanas en las que Jules estuvo en el hospital, sus terapeutas del habla, Jessica Sharon y Lindsay Shields, se desvivieron por ayudarlo a permanecer en contacto con Joe, Susan y el resto de la extensa familia Rydarowski.

Dado que Jules tenía una discapacidad auditiva y el accidente cerebrovascular lo había dejado con dificultades cognitivas, simplemente atender el teléfono

en su habitación no era una opción. Por lo tanto, Jessica y Lindsay le llevaban una *tablet* del hospital o le prestaban sus propios teléfonos celulares para ayudarlo a hacer una video llamada con su familia.

“Los nietos le hicieron un cartel para que lo vea desde su ventana en el cuarto piso, y Jessica y Lindsay lo acercaron a la ventana para que pudiera verlo”, recuerda Susan. “Luego, cuando lo trasladaron al primer piso, podíamos hablar con él a través de sus teléfonos celulares mientras nos parábamos detrás de la ventana”.

Joe añade: “Ellas fueron muy buenas con él ayudándolo a comunicarse con nosotros; ¡nos habríamos vuelto locos si no hubiéramos podido hablar con él! Él no podía entender por qué no podíamos ir a verlo, por eso, poder hacer video llamadas nos ayudó a lidiar con su extensa hospitalización”.

En el funeral de Jules, en lugar de flores, Joe y Susan iniciaron una colecta para ayudar al Departamento de Patologías del habla y la audición del instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute** a comprar dispositivos

tecnológicos adicionales para permitir que los pacientes en recuperación de un accidente cerebrovascular u otras afecciones puedan comunicarse con sus familiares.

“Esta donación generosa se utilizará para adquirir la tecnología que es útil no solo para la comunicación con las familias, sino también para la rehabilitación y la terapia. Estas *laptops* y otros dispositivos ayudarán a los terapeutas del habla a conectar a los pacientes con el mundo exterior, lo cual es sumamente importante”, explica Greg Jones, director de desarrollo de la fundación del centro médico universitario JFK University Medical Center Foundation. “Fue un placer trabajar con los Rydarowski. Ellos querían tener un impacto específico porque estaban muy agradecidos por la conexión que hubo entre ellos, sus terapeutas del habla y su amado padre”.

**Junte fondos en su vecindario para su comunidad, y apoye a un hospital o a una causa de salud que sea importante para usted. Comience su colecta de fondos virtual hoy mismo.**



# Póngase en primer lugar

Nunca es demasiado tarde para realizar cambios saludables en su estilo de vida. Aquí brindamos cinco cosas que las mujeres deben hacer hoy para estar sanas mañana.

1

## Duerma bien

En promedio, las mujeres adultas necesitan entre **7 y 9** horas de sueño cada noche.

Establezca una rutina calmante a la hora de dormir para ayudar a relajarse:

- ▶ Medite.
- ▶ Tome un baño caliente.
- ▶ Lea un libro.

2

## Hágase análisis

Esté al día con los exámenes de control, que incluyen:

- ▶ Pruebas de Papanicolau
- ▶ Mamografías
- ▶ Densitometrías óseas
- ▶ Análisis de colesterol
- ▶ Análisis de presión arterial
- ▶ Pruebas de detección del cáncer de colon

3

## Manténgase en movimiento

Incorpore al menos **30 minutos** de ejercicio en su rutina diaria.

Si le cuesta encontrar motivación, simplifíquelo:

- ▶ Use las escaleras en lugar del ascensor en el trabajo
- ▶ Saque a pasear al perro por su vecindario
- ▶ Haga ejercicios rápidos en su casa entre los comerciales de televisión

4

## Coma más frutas y verduras

Solo **1 de cada 10 adultos** incluye suficientes frutas y verduras en su dieta.

Intente ingerir **1.5–2** tazas de fruta y **2–3** tazas de verdura al día.

5

## Manténgase conectada

Estar en contacto con amigos y familiares puede ayudarla a:

- ▶ Agudizar su memoria y habilidades cognitivas
- ▶ Alejarse de los sentimientos de soledad
- ▶ Mejorar su calidad de vida

En línea

Conozca de qué forma nuestro equipo de salud para mujeres puede brindarle apoyo en cada

etapa de su vida: [HMHforU.org/WomensHealth](https://www.hmhforu.org/WomensHealth).



Hackensack  
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO  
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

**PAGADO**  
Hackensack  
Meridian Health

343 Thornall St.  
Edison, NJ 08837-2206

HMH-040\_C

## Pida una cita hoy mismo

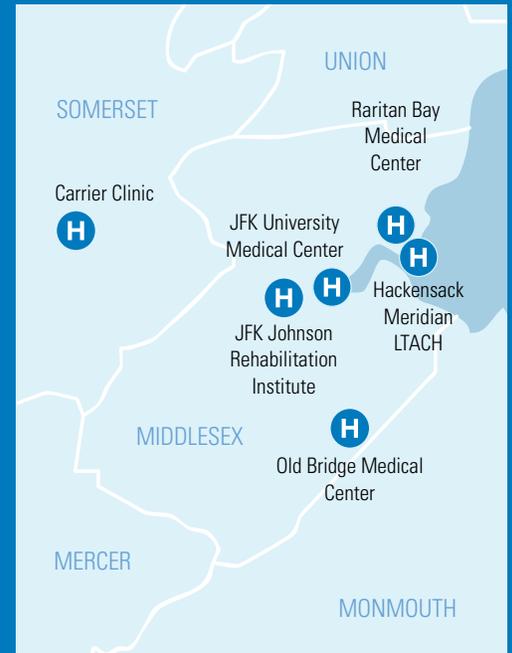
Programar una cita nunca antes fue tan simple o rápido. Puede pedir una cita desde cualquier lugar, en cualquier momento del día, a través de los turnos en línea.

Escanee el  
código QR para  
comenzar.



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

### *Nuestros hospitales cerca de su casa:*



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



Hackensack  
Meridian Health

**SEGUIMOS MEJORANDO**

iStock.com/Lesia\_G/ivan Leonov

## ¡Estamos contratando!

Estamos buscando personas que sientan pasión por la atención médica para que se unan a nuestro creciente equipo, donde ofrecemos grandes beneficios, un sólido aprendizaje y programas de desarrollo, y muchas más ventajas. En nuestras instalaciones de atención médica en toda Nueva Jersey hay puestos vacantes, tanto clínicos como no clínicos.

Consulte los puestos vacantes en [HMHforU.org/Jobs](https://www.hmhforu.org/jobs).