

HEALTH U

¿ES GRAVE SU
DOLOR DE PECHO?

Página 12

CONOZCA LOS SIGNOS DE
LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

Página 14



Hackensack
Meridian Health

RESPONDA NUESTRO CUESTIONARIO PARA
VER SI ESTÁ CONSUMIENDO ALIMENTOS
SALUDABLES PARA SU CORAZÓN

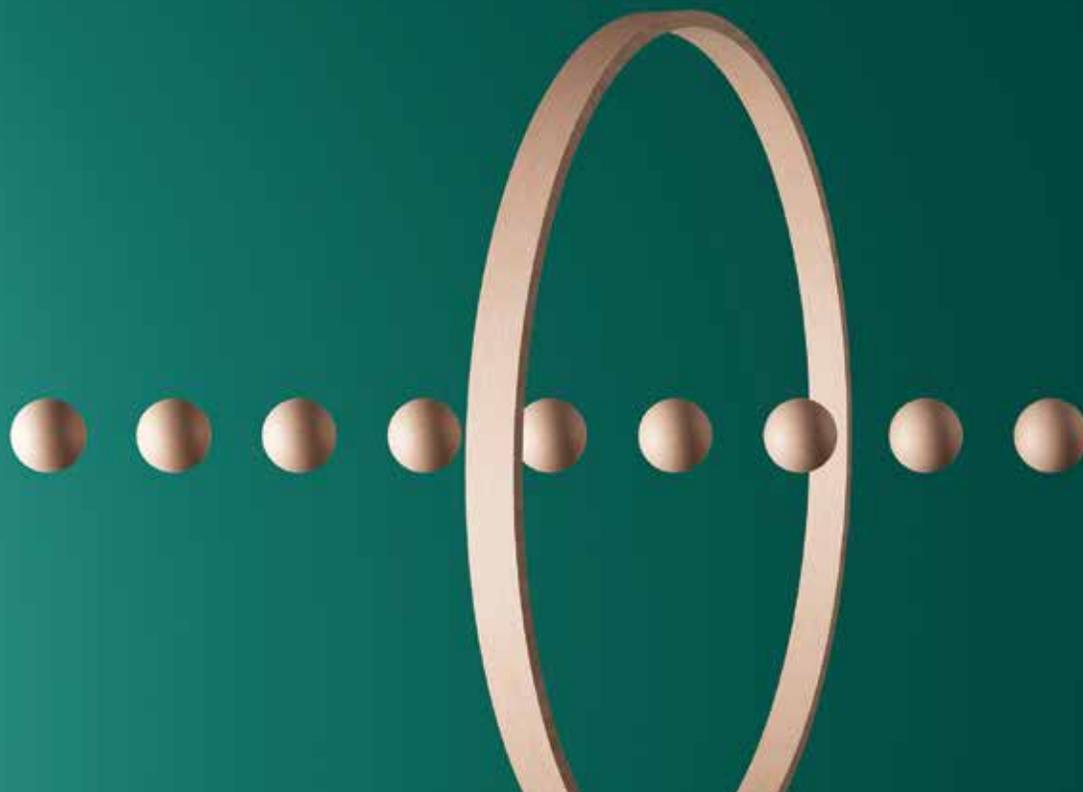
Página 35

Corazón Contento

Desprenda una lista de verificación para su visita anual y una receta adicional. *Página 18*



Contenido *Invierno 2024*



30 **Innovación** *transformar la investigación médica en tratamientos*
Justo en el blanco
Conozca las últimas y más innovadoras terapias de radiación que apuntan a los tumores con mayor precisión y eficacia.

HEALTH **U**

INFORMACIÓN
EXCLUSIVA EN
LÍNEA



¿Qué significa el color de su orina?
Nuestro experto en urología nos informa en
HMHforU.org/PeeColor.



¿El estreñimiento puede ser un signo temprano
de la enfermedad de Parkinson? Averíguelo en
HMHforU.org/Constipation.



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 **El vínculo entre el cáncer colorrectal y la carne**
Además: ■ Consejos para reducir la ansiedad ■ Tendencias de ejercicios en TikTok ■ Receta de guiso de frijoles blancos y camarones ■ ¿Qué está de moda?

Enfoque del médico

10 **Conozca a Farah Deshmukh, M.D., MPH**
Médica internista en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care — Neptune.

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

12 **¿Es grave mi dolor de pecho?**
Cómo saber si el dolor de pecho es una señal de infarto o de otra afección grave. Además: Síntomas del infarto en hombres y mujeres.

14 **Ponga un freno a la insuficiencia cardíaca**
La insuficiencia cardíaca puede revertirse si se trata de forma adecuada. Además: Un residente de Hamilton Township supera todos los obstáculos gracias a un nuevo dispositivo cardíaco.

16 **Examínese**
La detección temprana es clave cuando se trata del cáncer de cuello uterino. Además: Cinco formas de prevenir el cáncer de cuello uterino.

18 **Vejigas ocupadas**
Si tiene problemas para controlar su vejiga, es posible que tenga incontinencia urinaria. Además: Una enfermera acude a una cirugía para la incontinencia de esfuerzo.

20 **Paletear los problemas**
Consejos para evitar lesiones en la cancha de pickleball. Además: ¿Un manguito rotador desgarrado se puede curar de forma natural?

22 **Rumbo tranquilo**
Consejos para retomar el ejercicio de forma segura luego de un reemplazo de articulaciones

23 **Accidente cerebrovascular frente a infarto**
Conozca las diferencias entre estas dos emergencias médicas importantes.

24 **Antes de someterse a una prueba**
Todo lo que debe saber sobre la prueba genética para la enfermedad de Alzheimer. Además: Cómo apoyar a un ser querido con la enfermedad de Alzheimer.

26 **Diversión segura**
Tome estas medidas para proteger a sus hijos en las pistas de esquí este invierno. Además: Una niña de 7 años sufre una lesión en la cabeza durante un juego de baloncesto.

28 **Presente una petición de divorcio del sueño**
Cada vez más parejas están optando por dormir separadas para mejorar su salud. Además: Cómo conciliar el sueño sin ayuda.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

32 **Su calendario para la temporada de invierno 2024**
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

34 **Todos a sus puestos**
Un generoso compromiso impulsa los programas de apoyo para los pacientes bariátricos.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

35 **Inteligencia cardíaca**
¿Está eligiendo los alimentos más saludables para el corazón? Complete nuestro cuestionario y averíguelo.



Nuestro nutricionista nos revela seis alimentos que pueden ayudarlo a tener una piel sana y brillante:
[HMHforU.org/HealthySkin](https://www.HMHforU.org/HealthySkin).

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.

HealthU fue galardonada con el premio Content Marketing Award (Marketing de Contenidos) 2023 por ser el mejor programa de marketing de contenidos en atención médica, y también recibió los premios Platino de Hermes Creative 2023 y APEX 2022.



Un corazón fuerte

En Hackensack Meridian Health, estamos comprometidos con su salud, no solo para curarlo cuando esté enfermo, sino también para ayudarlo a llevar una vida saludable y mantenerse alejado de nuestros hospitales.

La clave para una buena salud es una buena nutrición. Pero solo uno de cada 10 estadounidenses ingiere la cantidad recomendada de frutas y verduras, con tasas aún más bajas entre los estadounidenses de bajos ingresos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. El costo es uno de los principales obstáculos para el consumo de alimentos saludables.

Estamos comprometidos a formar parte de la solución y desarrollar comunidades más saludables. Hemos lanzado el programa Fresh Match que hará que los productos frescos sean más accesibles para las familias necesitadas. Con el apoyo de una subvención de \$3 millones de Nueva Jersey, una subvención de \$500,000 del Departamento de Agricultura de los EE.UU. y un aporte de \$500,000 de donantes a la fundación Hackensack Meridian Health Foundation, nos estamos asociando con tiendas minoristas en siete condados para lanzar un programa de incentivo nutricional.

Con el programa Fresh Match, las familias que reciben beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (SNAP) pueden ir a una tienda de comestibles participante y duplicar su dinero para la compra de productos frescos. Eso significa que si usa su tarjeta del SNAP para comprar \$10 en frutas o verduras en una tienda participante, recibirá otros \$10 para comprar más productos frescos en su próxima visita. Obtenga más información en [HMHforU.org/FreshMatch](https://www.hmhforu.org/FreshMatch).



Bob Garrett con la asambleísta de Nueva Jersey Yvonne López (izquierda) y Nicole Harris-Hollingsworth, Ed.D., MCHES, vicepresidenta de Determinantes Sociales de la Salud en Hackensack Meridian Health (derecha)



Una nutrición adecuada afecta a muchas áreas de la salud, entre ellas la salud del corazón. Este febrero, celebraremos nuevamente el Mes del Corazón y llevaremos a cabo una concientización sobre las enfermedades cardíacas. Una dieta rica en frutas y verduras, así como proteínas magras y cereales integrales, puede mejorar la salud del corazón al reducir el colesterol “malo”, aumentar el colesterol “bueno” y mantener un peso saludable.

Consulte la última hoja de esta edición para poner a prueba sus conocimientos acerca de las opciones de alimentos saludables para el corazón. También ofrecemos clases de nutrición gratuitas en línea y en persona a lo largo de todo el estado. Visite [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events) para encontrar una clase cerca de su casa.

Otro componente clave de la salud del corazón es comprender cuáles son los factores de riesgo personal de enfermedad cardíaca. Los exámenes cardíacos, como el AngioScreen y la Tomografía computarizada para la cuantificación del calcio, pueden revelar el nivel de riesgo de una persona de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular; lo que ayuda a su médico a determinar qué opciones de prevención o tratamiento se deben utilizar. Programe un examen de control en [HMHforU.org/HeartScreening](https://www.hmhforu.org/HeartScreening).

En este Mes del Corazón, tome el compromiso de tener un corazón fuerte. Intente una forma nueva de ejercicio, agregue más productos frescos a su dieta o programe un examen de control cardíaco. Comprometiéndose hoy con la salud de su corazón, puede evitar verse obligado a ocuparse de ella más adelante. 🧠

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 Woehner
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.

© 2024 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 para reducir la ansiedad
- 6 Tendencias de ejercicios en TikTok
- 7 Receta de guiso de frijoles blancos y camarones

El vínculo entre el cáncer colorrectal y la carne

Por mucho que nos guste comer una buena hamburguesa o un buen bistec, las investigaciones han demostrado una conexión entre el cáncer colorrectal y un alto consumo de carne roja y carne procesada.

“Cuando el hierro hemo, presente en la carne roja y la carne procesada, es procesado por el colon, produce moléculas cancerígenas que pueden aumentar el riesgo de cáncer colorrectal”, explica Madison Schenke, nutricionista del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Además, una dieta rica en carnes rojas y procesadas aumenta el consumo de grasas, lo que aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas, inflamación crónica y cáncer colorrectal”.

Factores de riesgo de cáncer colorrectal relacionados con la alimentación

Una gran cantidad de alimentos consumidos en exceso pueden aumentar el riesgo de cáncer colorrectal:

- ▶ Carne roja
- ▶ Carne procesada
- ▶ Alimentos grasos y fritos
- ▶ Azúcares añadidos y carbohidratos simples
- ▶ Cocinar carne a altas temperaturas
- ▶ Dieta baja en fibra
- ▶ Bajo consumo de vitamina B6
- ▶ Bajo consumo de calcio

Qué comer para reducir el riesgo de cáncer colorrectal

“La mejor dieta para disminuir el riesgo de cáncer colorrectal es una dieta a base de plantas que incluya una variedad de verduras, frijoles, frutas, frutos secos, cereales integrales, alimentos a base de soja y pescados como el salmón”, afirma Madison.

Los exámenes de detección también son importantes para prevenir el cáncer colorrectal. Las personas con un riesgo bajo de cáncer de colon deben comenzar a realizarse exámenes de control con colonoscopia a los 45 años; las personas con un riesgo alto (aquellas con pólipos precancerosos o enfermedad inflamatoria intestinal, por ejemplo) deben comenzar antes, según las indicaciones de su médico.

Sepa cuándo debería realizarse un examen de detección del cáncer colorrectal. Escanee el código QR para realizar nuestra evaluación de riesgos para la salud.



Cómo reducir las preocupaciones



Nuestro experto ofrece tres hábitos prácticos que lo ayudarán a disminuir la ansiedad.

La ansiedad es uno de los trastornos de salud mental más frecuentes en los Estados Unidos. Afortunadamente, existen varias estrategias efectivas que pueden ayudarlo a controlar su ansiedad.

“Algunas personas que sufren de ansiedad pueden beneficiarse de estos hábitos prácticos, con o sin terapia”, afirma **Eric Alcera, M.D.**, director médico de la red de Salud Conductual en Hackensack Meridian Health.

Para disminuir los efectos de la ansiedad, el Dr. Alcera sugiere poner en práctica estos hábitos:

1

Adopte hábitos de vida saludables

Cuando usted se cuida, es más probable que pueda afrontar mejor el estrés y la ansiedad. Estos hábitos son buenos para usted y deberían ayudarlo a controlar la ansiedad:

- ▶ **Mantener una alimentación saludable.** Los alimentos integrales saludables proporcionan los nutrientes que necesita para funcionar de manera óptima.
- ▶ **Estar bien hidratado.** Beba agua durante todo el día para evitar la deshidratación, que puede empeorar su estado de ánimo.
- ▶ **Hacer ejercicio de forma regular.** La actividad física ayuda a mejorar el estado de ánimo, despejar la mente y reducir la ansiedad.
- ▶ **Limitar el consumo de alcohol.** Algunas personas beben para calmarse, pero se sienten ansiosas cuando el efecto desaparece.

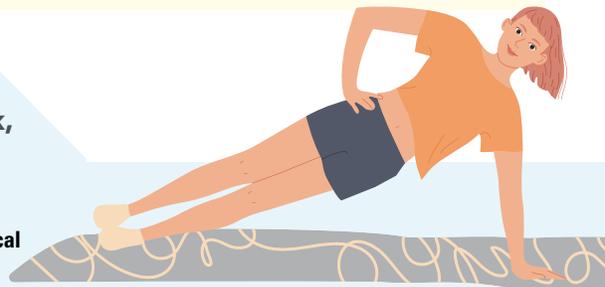


Eric Alcera, M.D.
Psiquiatra
800-822-8905
Brick y
Shrewsbury

Tendencias en TikTok

Cuando se trata de información sobre salud y bienestar en TikTok, abundan los malos consejos. Sin embargo, hemos encontrado tendencias que sí valen la pena.

Anthony Petrosini, M.D., cirujano ortopédico del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, comparte tres tendencias de entrenamiento en TikTok que podrían valer la pena probar.



Anthony Petrosini, M.D.
Cirujano ortopédico
800-822-8905
Manasquan y
Toms River

Entrenamiento 12-3-30 en cinta caminadora

El entrenamiento 12-3-30 en cinta caminadora apareció por primera vez en el año 2019, pero ha ganado popularidad desde entonces. Es bastante simple: Debe caminar en una cinta caminadora con una inclinación de 12 y una velocidad de 3 millas por hora durante 30 minutos.

En general, caminar es un ejercicio de bajo impacto efectivo, señala el Dr. Petrosini. Pero con el entrenamiento 12-3-30, camina rápidamente en una pendiente pronunciada, lo que puede ser una actividad más intensa y puede ejercitar aún más los músculos de los glúteos y las piernas.

Entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional abarca ejercicios que imitan los movimientos que realiza en su vida diaria. Estos ejercicios pueden incluir inclinarse, torcerse, ponerse en cuclillas, empujar y tirar: todos movimientos similares a los que se utilizan para levantar un objeto pesado, sacar las bolsas del mercado del automóvil o agacharse para recoger un objeto que se ha caído.

El Dr. Petrosini afirma que los ejercicios del entrenamiento funcional son buenos para el entrenamiento de fuerza y también pueden mejorar su capacidad para realizar las tareas cotidianas de manera segura.

2

Quédese en el presente

Estar “en el presente” reduce la ansiedad porque limita los pensamientos inútiles. Pruebe estas estrategias para mantenerse concentrado en el momento presente:

- ▶ **Contar hacia atrás, de 10 a uno.** Cuente lentamente, concentrándose en su respiración cuando necesite calmarse. Este ejercicio puede distraerlo de pensamientos angustiantes.
- ▶ **Interactuar con su mascota.** Abrazar o acariciar a un familiar de cuatro patas lo puede ayudar a relajarse y concentrarse en el presente. Pasar tiempo acicalando, jugando o hablando con su mascota debería mejorar su estado de ánimo.
- ▶ **Tocar un instrumento musical.** Si sabe tocar el piano, la guitarra, la flauta o la batería, toque algo de su repertorio. Se concentrará en el ritmo de la música en lugar de en pensamientos ansiosos.
- ▶ **Sea consciente del tiempo que pasa frente a la pantalla** si lo aleja de otras actividades más sociales.

3

Desafíe sus pensamientos y sentimientos

Es importante que reconozca que sus sentimientos acerca de usted mismo o sus circunstancias no son necesariamente hechos. Para desafiar los pensamientos y sentimientos que lo hacen sentir ansioso:

- ▶ **Reflexione acerca de si sus percepciones son precisas,** basándose en lo que otros ven y dicen.
- ▶ **Reemplace los pensamientos negativos** con pensamientos positivos.
- ▶ **Lleve un diario de gratitud,** anotando tres pensamientos positivos por día.
- ▶ **Lea su diario de gratitud** cuando necesite recordar los aspectos positivos de su vida.
- ▶ Si aún necesita ayuda para disminuir la ansiedad, **pida una cita con un terapeuta.** La psicoterapia o los medicamentos pueden contribuir a controlar un trastorno de ansiedad. “Desafiar sus pensamientos internos parece más sencillo de lo que realmente es”, afirma el Dr. Alcera. “Es posible que necesite la ayuda de un terapeuta para desafiar sus creencias negativas de larga data”.

Encuentre un especialista en salud conductual cerca de su casa en HMHforU.org/MentalHealthDoc.

Reto del baile de la plancha

El reto del baile de la plancha consiste en mantener la posición de plancha alta (boca abajo con las piernas extendidas, los dedos de los pies doblados hacia el suelo y los brazos paralelos y extendidos) mientras realiza una serie de movimientos al ritmo de una canción. Esos movimientos pueden incluir levantar los brazos hacia arriba y hacia abajo y saltar con las piernas hacia adentro y hacia afuera.

“El reto del baile de la plancha apunta a los grupos musculares del tronco y también involucra los músculos de los brazos, las piernas y la espalda”, explica el Dr. Petrosini. “Sin dudas es un ejercicio de alta intensidad, pero la música puede hacerlo más divertido. Este ejercicio puede generar mucha tensión en los hombros, por lo que si comienza a sentir dolor en el hombro, suspenda el ejercicio”.

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

iStock.com/undrey/agny_illustration/ANGUYEN THI NHI

Buena
alimentación

Recetas saludables en cinco pasos o menos



Guiso de frijoles blancos y camarones

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 lata de 15 onzas de frijoles cannellini bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 lata de 14 onzas de tomates picados bajos en sodio, escurridos
- 1 cucharadita de orégano, albahaca y romero
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 libra de camarones pequeños congelados, descongelados y pelados
- ½ taza de perejil, picado

- ➊ Añadir el caldo de pollo y dejar hervir a fuego alto. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que el guiso espese un poco, aproximadamente por 15 minutos.
- ➋ Agregar los camarones y cocinar a fuego lento hasta que estén bien cocidos, aproximadamente por 2 minutos.
- ➌ Añadir el perejil y servir.

Información nutricional

Por ración: 377 calorías, 37 g de proteína, 35g de carbohidratos (8g de fibra), 11g de grasas (2 g saturadas, 9g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 234mg de sodio

Preparación

- ➊ Calentar el aceite de oliva en una olla grande. Agregar la cebolla y el ajo y cocinar, revolviendo frecuentemente hasta que la cebolla se ablande, aproximadamente por 3 minutos.
- ➋ Agregar los frijoles cannellini, el tomate, el orégano, la albahaca y el romero.

Cocina condimentada

La mayoría de los pescados blancos, como el bacalao, pueden sustituir los camarones. Solo habría que ajustar el tiempo de cocción.

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

¿Los latidos irregulares son peligrosos?

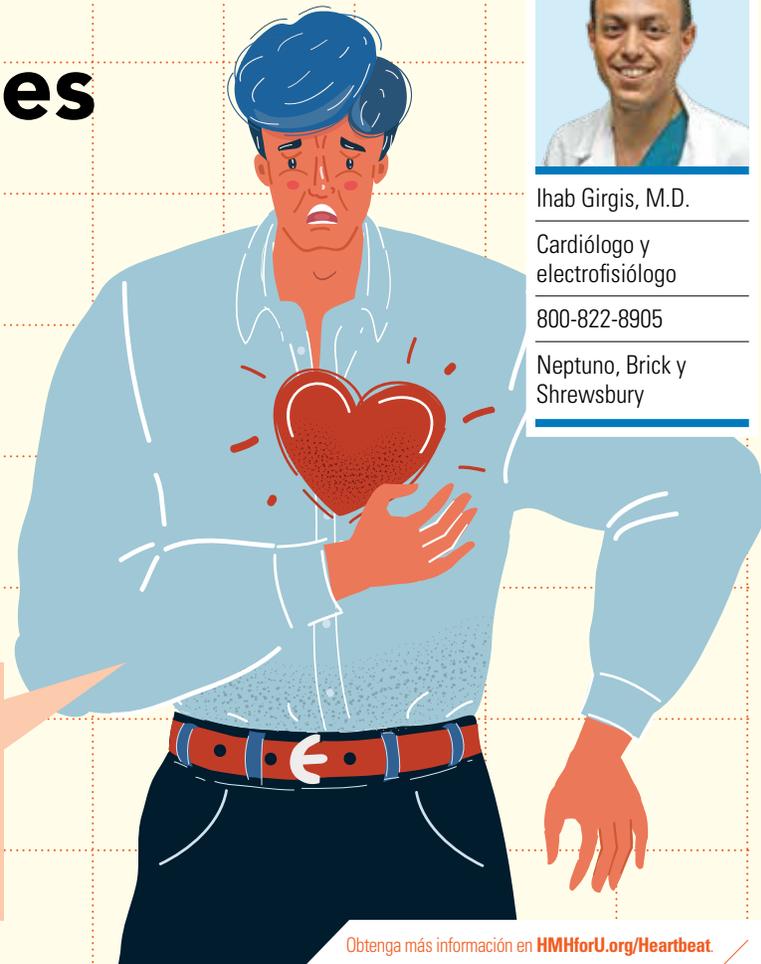
Ihab Girgis, M.D., informa:

Las palpitaciones o los latidos cardíacos irregulares pueden deberse a demasiada cafeína o estrés, pero a veces no tienen un desencadenante claro. Sin embargo, si los latidos cardíacos irregulares persisten o están asociados con otros síntomas, debería buscar atención médica.

Un latido cardíaco irregular, también conocido como arritmia cardíaca, puede variar desde ser algo inofensivo hasta poner en peligro su vida. Se desencadena cuando las señales eléctricas que dirigen los latidos del corazón no funcionan de forma correcta, provocando latidos demasiado rápidos (taquicardia), demasiado lentos (bradicardia) o irregulares.

Si tiene alguno de estos síntomas, es importante que llame a su médico o busque atención médica:

- ▶ Dolor de pecho
- ▶ Aleteo en el pecho o palpitaciones
- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Latidos cardíacos acelerados
- ▶ Latidos cardíacos lentos
- ▶ Aturdimiento
- ▶ Ansiedad
- ▶ Desmayo, sensación de desmayo o mareos
- ▶ Golpeteo en el pecho



Ihab Girgis, M.D.

Cardiólogo y electrofisiólogo

800-822-8905

Neptuno, Brick y Shrewsbury

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

¿Son seguros los comestibles elaborados con marihuana?

Eric Alcera, M.D., opina:

La verdad es que existen muchas incógnitas sobre los productos comestibles elaborados con marihuana. No hay forma de saber la potencia de estos productos comestibles, por lo que recomiendo extremar la precaución al considerar ingerirlos. **Antes de consumir un producto comestible elaborado con marihuana, tenga en cuenta estos puntos:**

Estos productos no están regulados a nivel federal, por lo que los fabricantes no están obligados a proporcionar ingredientes, advertencias o información nutricional. Si bien Nueva Jersey exige que las etiquetas de los productos comestibles elaborados con marihuana indiquen los ingredientes, la potencia puede variar mucho.

Estos productos tienen un efecto retardado, por lo que la gente suele consumirlos en cantidad y, para cuando sienten el efecto más tarde, es posible que hayan consumido demasiados.

Al igual que el vapeo, los productos comestibles elaborados con marihuana (especialmente las gomitas) son atractivos para los niños por su color, formas divertidas y olor dulce.

Estos productos deben almacenarse de forma segura para proteger tanto a los niños como a las mascotas de ingerirlos accidentalmente y enfermarse.

Las visitas a la sala de emergencias debido al consumo de productos comestibles elaborados con marihuana están en aumento. Estas visitas suelen ser el resultado de síntomas psiquiátricos y problemas cardiovasculares.



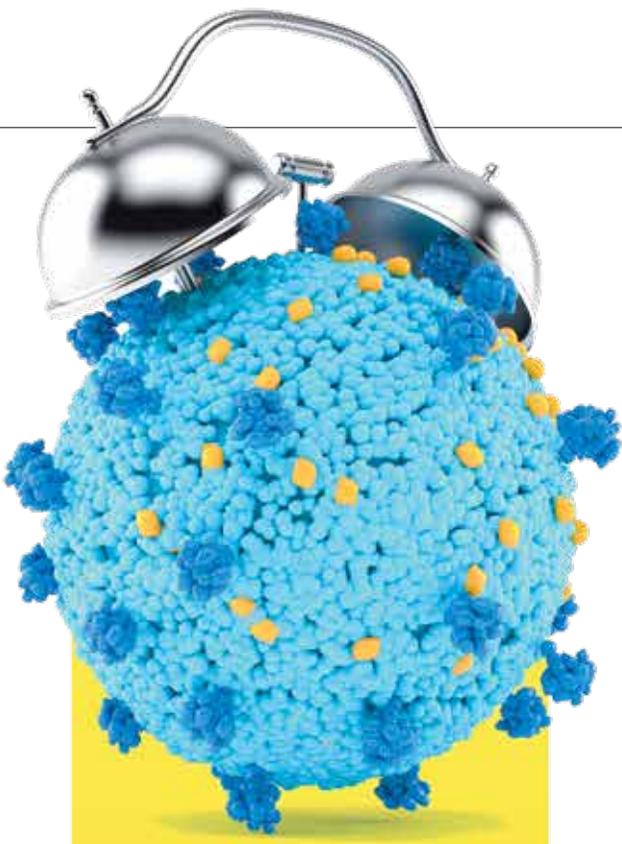
Eric Alcera, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Brick y Shrewsbury

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



¿Qué tan rápido puede contraer COVID después de una exposición?

Pankaj A. Doshi, M.D., informa:

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el COVID tiene un extenso período de incubación de hasta 10 días. Sin embargo, con las cepas más nuevas, las investigaciones han demostrado que el tiempo de exposición es cada vez menor.

Pero incluso con períodos de incubación más cortos, los CDC aún recomiendan el uso de una mascarilla durante 10 días completos a partir del momento en que descubra que estuvo expuesto al virus, incluso si no tiene síntomas. Comience a contar desde el día uno, que se define como el primer día completo después de su última exposición.

- ▶ **Si en cualquier momento desarrolla síntomas:** Aíslese inmediatamente y hágase la prueba.
- ▶ **Si estuvo expuesto, pero no tiene síntomas:** Hágase la prueba al menos cinco días después de la última exposición, porque una prueba realizada demasiado pronto puede generar un resultado falso negativo.



Pankaj A. Doshi, M.D.

Especialista en enfermedades infecciosas

800-822-8905

Holmdel

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

¿Quién debería vacunarse contra el VRS?

Moses Olorunnisola, M.D., informa:

Los adultos mayores tienen más probabilidades de desarrollar un virus respiratorio sincitial (VRS) grave y requerir hospitalización. Por ese motivo, **los adultos mayores de 60 años deben hablar con su médico acerca de recibir la vacuna contra el VRS**. Esta vacuna de dosis única es más eficaz cuando se administra al comienzo de la temporada del VRS, generalmente en el otoño o principios del invierno.

Las mujeres embarazadas también deben hablar con su médico acerca de recibir esta vacuna para ayudar a proteger a sus bebés de la enfermedad grave por el VRS.



Moses Olorunnisola, M.D.

Pediatra

800-822-8905

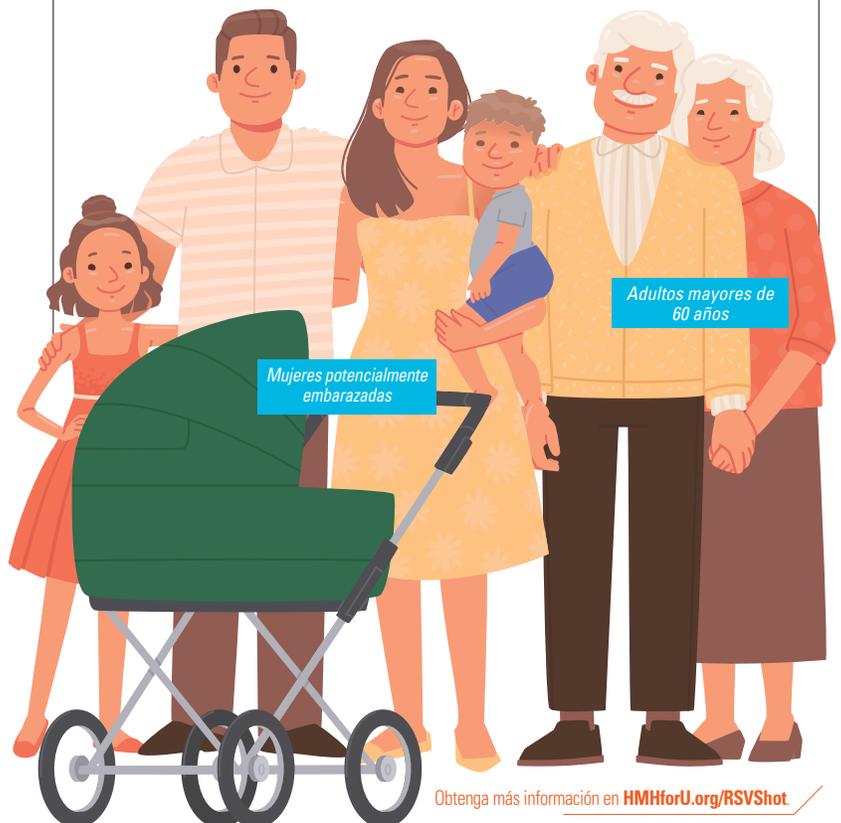
Forked River

Entre los síntomas leves del VRS se incluyen:

- ▶ Congestión o goteo nasal
- ▶ Tos seca
- ▶ Fiebre baja
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Estornudos
- ▶ Dolor de cabeza

Entre los síntomas graves del VRS se incluyen:

- ▶ Fiebre
- ▶ Tos grave
- ▶ Sibilancias
- ▶ Respiración rápida o dificultad para respirar
- ▶ Color azulado en la piel debido a la falta de oxígeno



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

Enfoque del médico

**FARAH DESHMUKH,
M.D., MPH**

Médica internista

Hackensack Meridian Medical Group
Atención primaria — Neptune

Como directora del nuevo Programa de Medicina de la Obesidad y el Control del Peso de Hackensack Meridian Health, Farah Deshmukh, M.D., MPH, está muy entusiasmada con las posibilidades para sus pacientes y su carrera. Ella atiende en el centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center, tiene un consultorio en Neptune, y se especializa en medicina interna y medicina de la obesidad.

“Muchos pacientes piden ayuda a sus médicos para bajar de peso”, cuenta la Dra. Deshmukh. “Creo que nosotros, los médicos de atención primaria, podemos hacer mucho más por las necesidades de cambio de estilo de vida de los pacientes. Muchos médicos simplemente derivan a los pacientes a un nutricionista para que les brinde asesoramiento nutricional, pero creo que nosotros, como médicos, también podemos apoyar a nuestros pacientes con asesoramiento sobre la alimentación, una percepción que se puede cambiar”.

La Dra. Deshmukh prefiere programar una cita por separado para que los pacientes hablen sobre el control del peso. Le apasiona educar a sus pacientes acerca de los mitos y la desinformación frecuente en torno a la nutrición. “Dedico tiempo para comprender la dieta, el régimen de sueño y ejercicio de mis pacientes, y los informo acerca de cada uno de estos factores importantes, que muchas veces son pasados por alto”, afirma.

¿Cómo llegó a vivir en Nueva Jersey?

Nací en la India, crecí en Kuwait y asistí a la facultad de medicina en China. Regresé a la India para trabajar como médica de tiempo completo antes de venir a los Estados Unidos para realizar una pasantía en Houston, Texas. Luego completé mi residencia y mi especialización en medicina de la obesidad y nutrición en Nueva York. Anteriormente había vivido en Nueva Jersey y ¡estoy feliz de volver a atender pacientes en Hackensack Meridian Health!



En su tiempo libre, a la Dra. Farah Deshmukh, M.D., MPH, le encanta pasar tiempo con su esposo y su bebé. Hasta escribió un libro para su hijo.

¿Qué le dicen con frecuencia los pacientes que quieren perder peso?

La mayoría de mis pacientes tienen una vida ocupada que involucra trabajo y familia, y realmente puedo sentirme identificada. También puedo identificarme con la dificultad de encontrar un tiempo para hacer ejercicio. A mis pacientes les resulta difícil encontrar un momento para incorporar sesiones de ejercicio físico; tal vez trabajan por turnos o tienen compromisos familiares. Todos somos humanos y lidiamos con lo bueno y lo malo. Animo a mis pacientes a que intenten hacer todo lo que puedan, pero no se castiguen si tienen un “mal día”.

Con mi horario de trabajo y teniendo que cuidar a mi hijo pequeño después del trabajo, incorporar un

momento para hacer ejercicio todos los días es un desafío. Soy muy abierta al respecto con mis pacientes porque eso me ayuda a relacionarme con ellos cuando me cuentan que hacen malabares para encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Tengo días buenos y días malos, pero la mayoría de los días trato de caminar al menos entre 15 y 20 minutos. Esto puede ser un paseo desde mi auto al consultorio, dependiendo de dónde estacione, o un paseo por el vecindario.

¿Qué hace para divertirse?

Ve películas y hago caminatas largas por la ciudad con mi esposo, y disfruto del arte y leerle libros a mi bebé. Incluso le escribí uno corto sobre nutrición y espero escribir otro más para él. 🧠

Para programar una cita con la Dra. Deshmukh o un médico cerca de su casa, llame al **800-822-8905** o visite **HMHforU.org/FindADoc**.

Enfoque en Usted

Temas de salud que más le interesan

Recorte el desorden

¿Por qué se siente bien después de limpiar un armario u ordenar un cajón lleno de chucherías inútiles en su casa? Ordenar su espacio vital u organizar su hogar puede brindar una serie de beneficios para la salud mental.

Disminuye el estrés y la ansiedad. El desorden puede causar estrés y ansiedad. Al ordenar su espacio, usted crea un ambiente más relajante que puede mejorar su estado de ánimo general.

Aumenta la concentración. Es posible que le resulte difícil concentrarse cuando hay desorden a su alrededor. Al ordenar y organizar su espacio, usted crea un ambiente más tranquilo que lo ayuda a mantenerse concentrado y productivo.

Impulsa la creatividad. Cuando tiene demasiadas cosas, es posible que se sienta abrumado y reprima su creatividad. Al ordenar y limpiar, usted puede abrir un espacio para nuevas ideas y expresiones creativas.

Mejora la calidad del sueño. Un dormitorio lleno de ropa y objetos puede confundirlo y afectar negativamente su capacidad para relajarse y dormir bien.

Potencia la autoestima. Cuando ordena su espacio vital, usted puede obtener una sensación de logro y control sobre su entorno, lo que puede tener un impacto positivo sobre su autoestima.

Para obtener más consejos e inspiración, visite [HMHforU.org](https://www.HMHforU.org).

¿Es grave mi dolor de pecho?

El dolor de pecho puede estar asociado con una gran variedad de afecciones médicas distintas del infarto. ¿Cómo saber cuando se trata de algo grave?

Sentir dolor en el pecho es algo alarmante, pero frecuente. En los Estados Unidos, el dolor de pecho es responsable de más de 8 millones de visitas anuales a la sala de emergencias, según los Institutos Nacionales de Salud.

El dolor de pecho puede estar asociado con muchas otras afecciones además de un infarto, explica **James Orlando, M.D.**, cardiólogo de los centros médicos **Jersey Shore University Medical Center, Southern Ocean Medical Center, Ocean University Medical Center** y **Riverview Medical Center**. ¿Cómo saber cuándo el dolor de pecho es grave?



James Orlando, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Manahawkin, Toms River
y Neptune

Causas del dolor de pecho

Si bien el dolor de pecho puede ser un indicio de infarto, también puede ser un síntoma de otros problemas, entre ellos:

- ▶ Reflujo ácido
- ▶ Cálculos biliares
- ▶ Contractura muscular
- ▶ Ataque de pánico
- ▶ Asma
- ▶ COVID-19
- ▶ Úlceras pépticas
- ▶ Embolia pulmonar

El dolor de pecho también puede ser un signo de afecciones cardíacas graves distintas del infarto, que incluyen:

- ▶ Miocarditis
- ▶ Disección aórtica

Dolor torácico no cardíaco

El dolor de pecho difiere de persona a persona, por lo que puede ser difícil para una persona no capacitada determinar si la situación es grave basándose únicamente en el dolor de pecho.

Sin embargo, lo más probable es que NO sienta dolor de pecho debido a un problema cardíaco si:

- ▶ El dolor cede después de un rato.
- ▶ El dolor ocurre cuando realiza determinados movimientos.
- ▶ El dolor se localiza en un solo lugar.
- ▶ El dolor ocurre al respirar profundamente o al toser.

“No obstante, si con frecuencia siente dolor de pecho, aunque sea pasajero, debería consultar a su médico porque es posible que necesite atención médica incluso aunque no implique un riesgo para su vida”, afirma el Dr. Orlando.

Cuándo acudir al hospital o llamar al 911

Busque atención médica de inmediato si experimenta dolor de pecho prolongado o intenso. También debe recibir atención de emergencia si tiene alguno de los siguientes síntomas junto con dolor en el pecho:

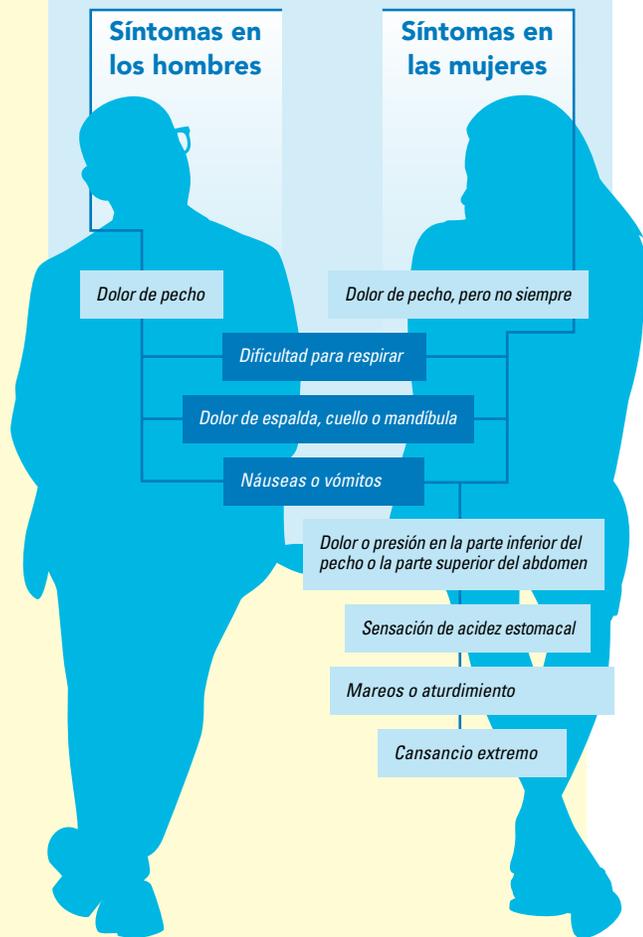
- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Dolor en los brazos, hombros, cuello, espalda o mandíbula
- ▶ Latidos irregulares
- ▶ Sensación de opresión o aplastamiento
- ▶ Sudor
- ▶ Aturdimiento, mareos o confusión
- ▶ Náuseas/vómitos
- ▶ Debilidad

“Recuerde que si bien el dolor de pecho puede no significar que está teniendo un infarto, podría tratarse de otra afección grave con consecuencias negativas. Por lo tanto, si el dolor en el pecho es agudo o presenta algún otro síntoma, busque ayuda”, recomienda el Dr. Orlando. “Además, las personas experimentan los infartos de maneras distintas. Entonces, el hecho de que no esté teniendo todos los síntomas aquí enumerados, o que sus síntomas sean distintos de los que experimentó otra persona que tuvo un infarto, no significa que no esté sufriendo un evento cardíaco”.

Encuentre la diferencia

Conozca las diferencias entre cómo hombres y mujeres pueden experimentar un infarto.

Cuando se trata de infartos, existe la idea equivocada de que todos tenemos los mismos síntomas. Si bien muchos de los síntomas más frecuentes de un infarto son iguales en hombres y mujeres, las mujeres suelen experimentar señales de advertencia adicionales y menos obvias.



En caso de duda

Si tiene dolor de pecho y no está seguro de la causa, no lo ignore. Aunque no se trate de nada grave, siempre es mejor ser precavido. Es posible que sea necesario abordar incluso las causas del dolor torácico no cardíaco antes de que se conviertan en problemas más graves. ⚙️



Escanee el código QR para programar un examen cardíaco cerca de su casa.

Ponga un freno a la insuficiencia cardíaca

En realidad, la insuficiencia cardíaca puede revertirse si se trata de forma adecuada. Nuestro experto informa acerca de las señales de advertencia y cómo ayudar.

Si bien muchos creen que la insuficiencia cardíaca significa que el corazón deja de latir, en realidad significa que el corazón no puede bombear sangre y oxígeno de manera efectiva a todo el cuerpo.

La enfermedad puede comenzar repentinamente después de una lesión, enfermedad o debido a una afección médica que dañe el corazón. Sin embargo, la mayoría de las veces se desarrolla con el paso del tiempo y puede ser una enfermedad debilitante si no se trata de forma adecuada.

Jesús Almendral, M.D., director del Centro de Insuficiencia Cardíaca Avanzada de los centros médicos universitarios **Jersey Shore University Medical Center** y **Ocean University Medical Center**, informa qué es la insuficiencia cardíaca y cómo se puede tratar:

Descripción de la insuficiencia cardíaca

Los síntomas de la insuficiencia cardíaca incluyen:

- ▶ Dificultad para respirar en reposo o durante una actividad
- ▶ Fatiga o incapacidad para gastar energía
- ▶ Tos o sibilancias
- ▶ Hinchazón y aumento de peso debido a la retención de líquido en los tobillos, la parte inferior de las piernas o el abdomen
- ▶ Náuseas o pérdida del apetito
- ▶ Dificultad para dormir boca arriba
- ▶ Hinchazón en las venas del cuello
- ▶ Necesidad de orinar con frecuencia

Si usted o un ser querido tiene alguno de estos síntomas, consulte a su médico de inmediato.

No dude en llamar al 911 si usted o un ser querido está experimentando:

- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Dolor de pecho
- ▶ Desmayos, mareos repentinos o pérdida del conocimiento

Estos pueden ser síntomas de un infarto y requieren atención de emergencia inmediata.

Tratar y revertir la insuficiencia cardíaca

La buena noticia es que la insuficiencia cardíaca no siempre empeora e incluso puede revertirse.

Existen varios medicamentos recetados que su médico puede indicarle para tratar la insuficiencia cardíaca, pero también hay otras medidas que puede tomar para ayudar a combatir la enfermedad, que incluyen:

- ▶ Dejar de fumar
- ▶ Reducir el consumo de sodio (sal)
- ▶ Incrementar la actividad física (especialmente el ejercicio aeróbico)
- ▶ Hallar formas de controlar el estrés
- ▶ Perder peso

Durante el tratamiento, asegúrese de mantener informado a su médico acerca de sus avances y cómo se siente. Juntos pueden desarrollar un plan para asegurarse de contar con el mejor protocolo para combatir la enfermedad cardíaca. 🌀



Jesús Almendral, M.D.

Cardiólogo especializado en insuficiencia cardíaca avanzada

800-822-8905

Neptune



Encuentre un especialista en salud del corazón en [HMHforU.org/HeartDoc](https://www.HMHforU.org/HeartDoc).





Gracias a un dispositivo similar al marcapasos que está mejorando su calidad de vida, Tomas Marrero volvió a hacer lo que ama: navegar y pasar tiempo en familia.

Una segunda oportunidad

A Tomas Marrero le dijeron que le quedaba un año de vida a causa de su insuficiencia cardíaca congestiva. Los médicos del centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center encontraron una solución mejor.

Tomas Marrero, de 76 años, residente de Hamilton Township, Nueva Jersey, es una persona activa que disfruta de navegar y pasar tiempo con su familia. Sin embargo, cuando tenía poco más de 70 años, la insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) con la que había convivido durante casi 20 años comenzó a empeorar significativamente y obstaculizar las cosas que amaba hacer.

“Acudía al hospital cada dos meses”, recuerda Tomas. Después de caminar unos pocos pasos se quedaba sin aire y sus pulmones se llenaban de líquido. Sus médicos le dijeron que solo le quedaba un año de vida. Su hija, Jocelyn Marrero Cabrera, no pensaba rendirse. Ella sentía que tenía que haber más opciones.

Mejores opciones para el tratamiento de la insuficiencia cardíaca congestiva

Jocelyn se encargó de investigar acerca de la insuficiencia cardíaca congestiva, los hospitales y las opciones de tratamiento disponibles para su padre. A través de esta investigación, se dio cuenta de que los síntomas de su padre no coincidían con los síntomas de alguien en la etapa final de la ICC, y que el tratamiento agresivo que estaba limitando en gran

medida la vida de Tomas no estaba dando resultados. Finalmente, encontró algo llamado Barostim.

“El Barostim es un dispositivo similar al marcapasos que se implanta en la arteria carótida. Ayuda a controlar la frecuencia cardíaca y la presión arterial”, explica **Jesus Almendral, M.D.**, director del Centro de Insuficiencia Cardíaca Avanzada de los centros médicos universitarios **Jersey Shore University Medical Center** y **Ocean University Medical Center**. El Barostim puede ser apropiado para pacientes con diagnóstico de insuficiencia cardíaca avanzada que no son candidatos para el tratamiento con otros dispositivos para la insuficiencia cardíaca.

Debido a que el Barostim es un dispositivo relativamente nuevo, muchas personas e incluso algunos médicos no son conscientes de los beneficios que puede proporcionar. Jocelyn primero se comunicó con el fabricante del dispositivo para ver si Tomas reunía los requisitos para participar en un ensayo clínico. Esa investigación finalmente la llevó a Jersey Shore y al Dr. Almendral.

Después de numerosos exámenes, el Dr. Almendral consideró que Tomas sería un buen candidato para el dispositivo Barostim. “Pensé que podría ayudarlo a aliviar los síntomas y mejorar su calidad de vida”, recuerda el Dr. Almendral.

Regreso a la normalidad con el dispositivo Barostim

El procedimiento de Tomas para implantar el dispositivo Barostim se llevó a cabo en el año 2022. Desde entonces, sus síntomas prácticamente han desaparecido.

Tomas se siente muy bien y no está limitado en sus actividades diarias. “Hago todo lo que puedo”, dice.

El Dr. Almendral también está impresionado con los resultados: “Tomas está mucho mejor. La última vez que hablamos, podía hacer más cosas y su corazón no lo estaba frenando”.

Jocelyn y Tomas creen que no fue solo el dispositivo Barostim lo que marcó la diferencia, sino también todo el equipo de Jersey Shore. “Todos actuaron al unísono, desde los médicos hasta los enfermeros y los miembros del equipo administrativo”, recuerda Jocelyn, y añade que anteriormente, ella y su padre no sentían que los escucharan en otros hospitales.

“Los pacientes suelen mostrarse aprensivos, por eso nos tomamos nuestro tiempo y los escuchamos. Lo más importante es tener una comunicación abierta y asegurarse de que todo se concentre en el paciente”, afirma el Dr. Almendral.

Examínese

La detección temprana es clave cuando se trata del cáncer de cuello uterino. Conozca cuáles son los exámenes de detección, incluidas las pruebas de Papanicolaou y VPH, y cuándo debería realizárselos.

El cáncer de cuello uterino se presenta con mayor frecuencia en mujeres mayores de 30 años, pero cualquiera puede desarrollarlo. Una de las principales causas es la infección prolongada por ciertos tipos de virus del papiloma humano (VPH).

La mejor manera de tratar el cáncer de cuello uterino es detectarlo a tiempo. La mayoría de los casos detectados a tiempo responden al tratamiento de forma eficaz y permiten llevar una vida más larga y saludable. Tomando precauciones, puede adelantarse a un diagnóstico de cáncer de cuello uterino, afirma **Mark E. Borowsky, M.D.**, oncólogo ginecológico del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** y director médico de Oncología Ginecológica, Región Sur, de Hackensack Meridian Health. Las precauciones incluyen recibir la vacuna contra el VPH y realizarse exámenes de detección periódicos.



Escanee el código QR para programar un examen de detección de cáncer de cuello uterino.

Tipos de exámenes

Es importante que se haga el examen de forma temprana porque una vez que comienzan los síntomas, es posible que el cáncer de cuello uterino ya haya comenzado a propagarse, y esto complica el tratamiento. El cáncer de cuello uterino detectado a tiempo suele ser más fácil de tratar.

Hay dos tipos principales de exámenes de detección del cáncer de cuello uterino que pueden brindar un diagnóstico temprano y conducir a mejores resultados del tratamiento:

Prueba del VPH: Comprueba si hay infección por tipos del VPH de alto riesgo asociados con el cáncer de cuello uterino.

- ▶ El virus del VPH puede provocar cambios en el cuello uterino que pueden causar cáncer.

Papanicolaou: También conocida como Pap, esta prueba se utiliza para examinar las células del cuello uterino en busca de cambios provocados por el VPH que pueden dar lugar al desarrollo de cáncer de cuello uterino si no se tratan.

- ▶ Se pueden hallar células precancerosas y células de cáncer de cuello uterino.
- ▶ También puede ser útil para descubrir afecciones no cancerosas como infecciones o inflamación.

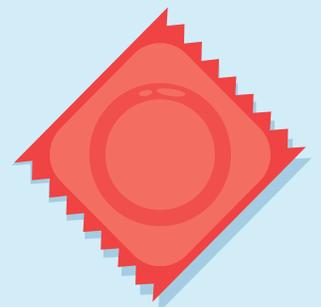
Cinco formas de prevenir el cáncer de cuello uterino

El cáncer de cuello uterino puede prevenirse, pero solo si se mantiene proactiva. Aquí brindamos cinco consejos clave para la prevención.



- 1 Vacúnese:** Dado que el VPH es la causa más frecuente de cáncer de cuello uterino, vacunarse contra este virus es una de las principales maneras de contribuir a prevenir la enfermedad. Se recomienda que las mujeres y los hombres (que pueden tener el VPH) se vacunen contra el VPH antes de la adolescencia. Específicamente, lo habitual es administrar la vacuna contra el VPH a adolescentes de entre 11 y 12 años. Si usted es una mujer de 45 años o menos y nunca recibió la vacuna contra el VPH, hable con su médico acerca de recibir la vacuna para contribuir a prevenir el cáncer de cuello uterino.

- 2 Uso de preservativo:** El VPH se contrae por tener relaciones sexuales sin protección, por lo que es especialmente importante usar protección al tener relaciones sexuales, especialmente si no recibió la vacuna contra el VPH.



¿Cuándo debo hacerme la prueba?

La frecuencia de sus exámenes de detección puede depender de muchos factores, incluida su edad y sus antecedentes médicos. Estas son las recomendaciones por grupo de edad:

de 21 a 29 años: Debería realizarse su primera prueba de Papanicolau a los 21 años. Si los resultados son normales, el médico puede recomendarle que espere tres años antes de realizarse la próxima prueba de Papanicolau.

- ▶ Incluso si es sexualmente activa, no necesita realizarse una prueba de Papanicolau antes de los 21 años.
- ▶ Para este grupo de edad, lo normal es hacerse la prueba aproximadamente cada tres años.

de 30 a 65 años: Existen varios métodos recomendados para este grupo de edad, por lo tanto, hable con su médico para determinar qué método de prueba es mejor para usted.

- ▶ Prueba de VPH cada cinco años
- ▶ Prueba conjunta de VPH y prueba de Papanicolau cada cinco años
- ▶ Papanicolau cada tres años

65 años y más: Hable con su médico acerca de sus opciones y vea si aún debe realizarse las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino.

- ▶ Para aquellas que se han hecho pruebas de detección de forma regular y obtuvieron resultados normales, es posible que su médico les diga que ya no necesitan hacerse más pruebas de detección regulares.
- ▶ Si no se ha realizado exámenes de detección con regularidad o recibió resultados anormales, es posible que su médico le recomiende que continúe con los exámenes.

“Muchas mujeres tal vez recuerden haberse hecho una prueba de Papanicolau todos los años. Sin embargo, los estudios demuestran que los exámenes de detección realizados en intervalos prolongados que incluyen pruebas de ADN o ARN del VPH son efectivos o incluso más efectivos que realizarse solo una prueba de Papanicolau todos los años”, explica el Dr. Borowsky. “Dado que el cáncer de cuello uterino en general tarda años en desarrollarse y casi siempre implica una infección a largo plazo con cepas del VPH de alto riesgo, la detección del cáncer de cuello uterino ahora comienza los 21 años en lugar de a los 18, y el intervalo de detección puede extenderse de manera segura siempre que una prueba de VPH altamente sensible forme parte del examen”.

¿Cómo funcionan estas pruebas?

Tanto la prueba del VPH como la prueba de Papanicolau pueden realizarse en el consultorio del médico o en una clínica, a menudo durante un examen pélvico. Se pueden realizar al mismo tiempo (lo que se conoce como prueba conjunta) o de forma individual según las recomendaciones, disponibilidad o preferencia de su médico. Cada prueba es eficaz para detectar al cáncer y precáncer.

Lo más importante que debe recordar acerca de los exámenes de detección del cáncer de cuello uterino es que debe realizarse las pruebas de detección con regularidad, sin importar qué prueba se haga. 🌟

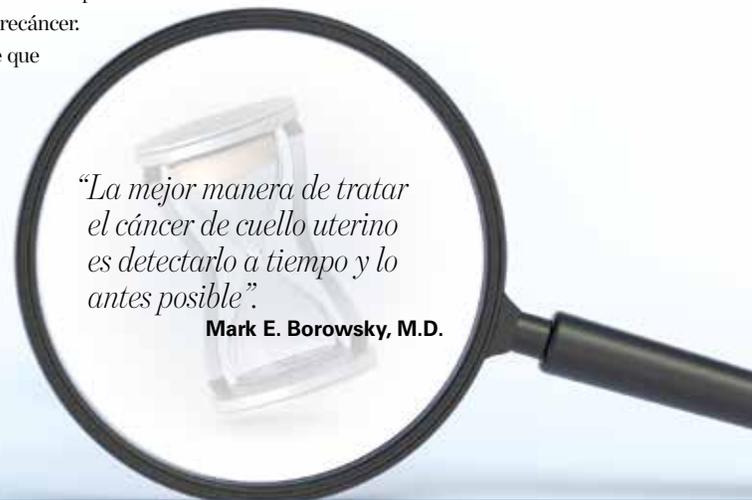


Mark E. Borowsky, M.D.

Oncólogo ginecológico

800-822-8905

Neptune, Jackson
y Brick



“La mejor manera de tratar el cáncer de cuello uterino es detectarlo a tiempo y lo antes posible.”

Mark E. Borowsky, M.D.

3 No fume: Los estudios demuestran que las mujeres que fuman tienen más probabilidades de desarrollar cáncer de cuello uterino en comparación con sus contrapartes no fumadoras. Es más, este riesgo se eleva a medida que aumenta el número de cigarrillos que fuma por día.



4 Mantenga una alimentación saludable y una rutina de ejercicios: Los estudios demostraron que existe una conexión entre una dieta baja en frutas y verduras y una mayor probabilidad de desarrollar cáncer de cuello uterino. Mantenerse activa y tener un peso saludable puede reducir sus probabilidades de desarrollar cáncer de cuello uterino.



5 No saltee sus exámenes regulares: Las mujeres deben realizarse su primer examen a los 21 años y cada tres años si los resultados son normales.



Vejigas ocupadas



Si tiene problemas para controlar su vejiga, es posible que tenga incontinencia urinaria. Descubra las causas y cómo tratarla.

La incontinencia urinaria es el término médico para las pérdidas de orina. La incontinencia urinaria ocurre cuando una persona pierde orina de forma accidental o sin control.

“Es una afección frecuente que tiende a empeorar con la edad y puede afectar la calidad de vida de una persona”, explica **Nina P. Bhatia, M.D.**, uroginecóloga del centro médico **Bayshore Medical Center** especializada en el tratamiento de afecciones del suelo pélvico en mujeres.

Causas de la incontinencia urinaria

Varios problemas pueden causar incontinencia, entre ellos:

- ▶ **Daño a los nervios** que controlan la vejiga debido a enfermedades como la enfermedad de Parkinson, la diabetes y la esclerosis múltiple
- ▶ **Debilidad** en los músculos de la vejiga o del suelo pélvico
- ▶ **Embarazo** y parto
- ▶ **Enfermedades** como artritis o problemas de movilidad, que impiden ir al baño a tiempo
- ▶ **Infecciones del tracto urinario**
- ▶ **Infecciones vaginales** o irritación
- ▶ **Músculos hiperactivos de la vejiga**
- ▶ **Prolapso de los órganos pélvicos**
- ▶ **Estreñimiento**

¿Cuáles son los tipos de incontinencia urinaria?

Los tipos de incontinencia urinaria se definen según su causa y síntomas:

Incontinencia funcional

- ▶ **Síntomas:** Tener problemas para llegar al baño a tiempo porque algo se interpone en el camino, tener una afección como artritis o la imposibilidad de caminar sin ayuda.
- ▶ **¿A quiénes afecta?** Personas mayores que tienen un control normal de la vejiga.

Incontinencia por urgencia

- ▶ **Síntomas:** Tener una necesidad repentina de orinar y no poder controlar o retener la orina el tiempo suficiente para llegar al baño.
- ▶ **¿A quiénes afecta?** Hombres y mujeres de todas las edades, con o sin otras afecciones médicas; personas con enfermedades como diabetes, Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple o que hayan sufrido un accidente cerebrovascular.

Incontinencia por rebosamiento

- ▶ **Síntomas:** Tener la vejiga siempre llena, lo que provoca que se escapen pequeñas cantidades de orina.
- ▶ **¿A quiénes afecta?** Mujeres con prolapso que no pueden vaciar la vejiga; mujeres con diabetes, esclerosis múltiple, lesiones de la médula espinal u otras afecciones relacionadas con los nervios.

Incontinencia de esfuerzo

- ▶ **Síntomas:** Presión sobre la vejiga al realizar ejercicio, toser, reír, estornudar o levantar objetos pesados.
- ▶ **¿A quiénes afecta?** Mujeres más jóvenes o de mediana edad afectadas por el embarazo o el parto; mujeres que están atravesando la menopausia.

¿Cuáles son las opciones de tratamiento?

El tratamiento puede variar según el tipo de incontinencia y su gravedad. Hable con su médico para diagnosticar su tipo de incontinencia y encontrar el mejor tratamiento que se adapte a su estilo de vida. ⚙️



Nina P. Bhatia, M.D.

Uroginecóloga

800-822-8905

Old Bridge y Monroe Township

En línea

Encuentre un uroginecólogo cerca de su casa en [HMHforU.org/UrogynDoc](https://www.HMHforU.org/UrogynDoc).



Gina O'Donnell puede caminar y andar en bicicleta libremente sin preocuparse por las pérdidas de orina.

Encontrar la libertad

Después de años de sufrir en silencio, Gina O'Donnell recurrió a una solución quirúrgica para la incontinencia de esfuerzo.

Durante años, Gina O'Donnell, de 52 años, enfermera quirúrgica del centro médico **Bayshore Medical Center**, sufrió silenciosamente de incontinencia de esfuerzo, creyendo que era el resultado natural de haber tenido cuatro hijos y trabajar de pie durante décadas. "Cuando estornudaba, tosía o corría, o realizaba cualquier actividad similar, tenía una pérdida. Pero supuse que era algo controlable. Usaba muchos trucos y cosas para que nadie más excepto yo se diera cuenta", recuerda.

Luego, a finales de 2021, mientras atendía a un paciente de la uroginecóloga **Nina Bhatia, M.D.**, Gina se dio cuenta de que podría haber una esperanza para ella también. "La paciente iba a ser operada y sus síntomas no eran tan graves como los míos. En ese momento se me ocurrió que tal vez yo también podría ser candidata para esa cirugía".

Un plan para encontrar alivio

Gina inmediatamente programó una cita para ver a la Dra. Bhatia. Le hicieron pruebas para detectar infecciones urinarias y una exploración de la vejiga para comprobar si era capaz de vaciarla. También se sometió

a pruebas urodinámicas, un procedimiento no invasivo realizado en el consultorio de la Dra. Bhatia, para ver de qué forma su cuerpo almacenaba y liberaba orina.

"La Dra. Bhatia me tranquilizó desde el principio y me dijo que podía ayudarme por completo. Me emocioné mucho al escucharla", recuerda Gina.

Para Gina, la Dra. Bhatia recomendó un cabestrillo retropúbico, que brinda un apoyo significativo en casos de incontinencia de esfuerzo grave. "A los pacientes les decimos que esperen una mejora de alrededor del 90 por ciento a lo largo de su vida. No podemos garantizar una mejora del 100 por ciento, lo que significa que puede haber algunos casos en los que aún tenga una pequeña pérdida, pero insignificante en comparación con lo que ocurría antes de que le colocaran el cabestrillo", explica la Dra. Bhatia.

El procedimiento se realiza de forma ambulatoria, requiere una sedación suave y dura aproximadamente 20 minutos. La Dra. Bhatia explica de qué forma funciona.

Primero, se hace una pequeña incisión en la vagina que corresponde al lugar donde se encuentra la uretra. Luego, se coloca el cabestrillo. Finalmente, se examina la vejiga bajo anestesia para ver si el

cabestrillo puede sostener la uretra hasta el punto en que el paciente ya no tenga pérdidas.

La cirugía de Gina se llevó a cabo en el departamento donde ella trabaja en Bayshore, lo cual fue una experiencia única para ella. "Me atendió una de mis compañeras de trabajo y fue extraño estar acostada en una de esas camas. Pero estar allí fue un consuelo", afirma Gina.

"Una sensación liberadora"

La diferencia que el cabestrillo marcó en la vida de Gina es enorme.

"Puedo volver a caminar y andar en bicicleta y hacer mis clases de ejercicio sin usar pantalones deportivos estampados con la sudadera atada a la cintura. No necesito tener uniformes adicionales en mi casillero. Es una sensación liberadora", dice Gina.

Gina espera que compartir su historia ayude a otras mujeres que sufren en silencio como ella. "Nadie quiere hablar sobre la incontinencia de esfuerzo, pero hay ayuda disponible y la Dra. Bhatia es la cirujana a la que hay que acudir. Ella es simplemente maravillosa".

Paletear los Problemas

5 consejos para evitar lesiones en la cancha de pickleball.

El pickleball, una combinación dinámica de tenis, bádminton y ping pong, ha conquistado el mundo del deporte y se ha convertido en el deporte de más rápido crecimiento a nivel mundial. Es un juego inclusivo adecuado para personas de todas las edades y niveles de habilidad, que ofrece una forma divertida de mantenerse activo y comprometido. No obstante, su euforia conlleva la necesidad de ser cuidadosos, ya que el pickleball puede conducir a lesiones frecuentes.

Los jugadores a menudo sufren lesiones en las extremidades inferiores y los hombros, esguinces de tobillo y tirones en los músculos y ligamentos, explica **Bruce Stamos, M.D.**, especialista en medicina del deporte y ortopedista de hombro y codo en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**.

Para garantizar que su tiempo en la cancha esté libre de lesiones, siga estas cinco medidas proactivas:

1

Comience a jugar de a poco.

Evite arrancar con un nivel de juego intenso. En cambio, haga avances en el deporte de forma progresiva. El avance gradual ayuda a que su cuerpo se adapte a las demandas físicas del pickleball, lo que reduce el riesgo de lesiones.

2

Priorice la aptitud física.

Prepare su cuerpo manteniéndose en forma antes de salir a la cancha. Realice entrenamientos regulares para mejorar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, que son cruciales para prevenir lesiones.



Bruce Stamos, M.D.
Especialista en medicina del deporte y ortopedista de hombro y codo
800-822-8905
Brick

3

Incorpore calentamientos dinámicos.

Realice calentamientos para preparar sus músculos y articulaciones, haciéndolos menos susceptibles a torceduras y esguinces durante el juego.

4

Juegue con moderación.

Si bien el entusiasmo es algo admirable, un esfuerzo excesivo puede causar problemas. Logre un equilibrio entre la intensidad y el descanso para evitar lesiones por sobreesfuerzo y fatiga.

5

Escuche a su cuerpo.

Preste mucha atención a cualquier molestia o tensión durante el juego. Si siente un malestar que empeora y limita sus capacidades físicas, consulte a su médico para recibir la atención y orientación adecuadas.

Sepa cuándo buscar ayuda

“Un malestar leve puede ser simplemente un dolor que desaparecerá en unos días. Sin embargo, si observa que el malestar empeora con el tiempo y limita sus capacidades, es aconsejable que consulte a un profesional de la salud”, recomienda el Dr. Stamos.

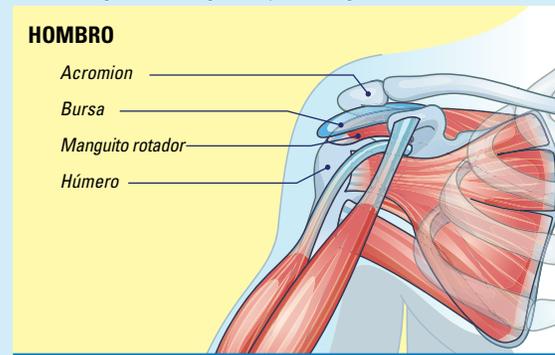
El mundo del pickleball brinda alegría, competencia y comunidad, pero es vital que priorice su seguridad y bienestar. A través de adoptar un enfoque equilibrado, escuchar a su cuerpo y buscar ayuda cuando sea necesario, podrá disfrutar plenamente del emocionante deporte del pickleball mientras protege su salud para próximos partidos. 🧩

¿Un manguito rotador desgarrado se puede curar de forma natural?

Si siente dolor en el hombro o no puede mover el brazo bien, un desgarro o distensión del manguito rotador podría ser la causa.

El hombro está formado por una bola y una cavidad que se mueven, lo que permite un amplio rango de movimiento. Para evitar que la articulación se salga de su lugar, un grupo de cuatro músculos y tendones forman un manguito alrededor de la bola para iniciar el rango de movimiento y brindar una estabilización dinámica.

Cuando estos músculos se tensan o desgarran, normalmente no se curan por sí solos. No obstante, el hecho de que tenga un manguito rotador desgarrado no significa que la cirugía sea la única solución.



Existen varias medidas que pueden adoptarse para intentar reducir el dolor y la inflamación:

- ▶ **Modificación de la actividad:** Permitir que el hombro descanse y se recupere puede reducir el dolor.
- ▶ **Antiinflamatorios de venta libre:** El manejo del dolor es importante, especialmente por las noches para poder dormir.
- ▶ **Programa de ejercicios en casa:** Esto puede ayudar a estirar y fortalecer los músculos que rodean al manguito rotador.
- ▶ **Fisioterapia:** Si los ejercicios en casa no parecen estar ayudando, las sesiones con un fisioterapeuta pueden ayudar a fortalecer de manera segura los músculos alrededor del hombro para aliviar la carga sobre los músculos del manguito rotador.
- ▶ **Inyecciones de cortisona:** Las inyecciones de cortisona pueden ayudar a disminuir la respuesta inflamatoria y proporcionar un alivio del dolor.

Si estas medidas no tienen éxito y usted continúa teniendo dolor y debilidad, es posible que necesite una cirugía, generalmente como último recurso cuando las personas no ven una mejoría con otros métodos. Las personas con desgarros completos (cuando el tendón está completamente separado del hueso) también necesitan cirugía. Estos casos solo empeoran con el tiempo y requieren un tratamiento más agresivo.

En línea

Encuentre un especialista ortopédico cerca de su casa en [HMHforU.org/OrthoDoc](https://www.HMHforU.org/OrthoDoc).

Rumbo tranquilo



Nuestro experto brinda consejos para comenzar a hacer ejercicio de forma segura después de un reemplazo de articulación.

Los reemplazos de articulaciones, en los que las articulaciones dañadas se reemplazan por otras artificiales, a veces pueden requerir tiempos de recuperación prolongados. La fisioterapia y el ejercicio son los componentes clave para una recuperación exitosa.

Las personas en el período posoperatorio pueden tener problemas de equilibrio y agotamiento, los cuales pueden dificultar el ejercicio posoperatorio. Esto es especialmente cierto para los pacientes que anteriormente no realizaban mucho ejercicio debido al dolor en las articulaciones, explica Patrick Welsh, PT, DPT, fisioterapeuta del centro médico universitario **Ocean University Medical Center**. Sin embargo, señala, ese es incluso otro motivo para empezar a hacer ejercicio: La reconstrucción de las articulaciones y la salud en general solo pueden mejorar a partir de aquí.

Ejercicios para intentar después del reemplazo de articulaciones

El ejercicio regular puede ayudar a la recuperación porque aumenta la movilidad y restaura la fuerza. Desarrollar músculos alrededor de la nueva articulación es esencial para la recuperación, y esto se puede lograr con una combinación de fisioterapia y ejercicio.

El plan de ejercicios adecuado debe incluir actividades para el equilibrio, la fuerza y flexibilidad, y estas actividades deben apuntar a afectar la articulación.

En las primeras semanas, cualquier tipo de actividad cardiovascular puede resultar difícil y probablemente necesitará ayuda. Después de un reemplazo de articulación, es posible que necesite un dispositivo de asistencia para caminar. Su médico o fisioterapeuta le recomendará el dispositivo adecuado para garantizar una movilidad segura.

La intervención de fisioterapia puede ayudar en las primeras etapas de recuperación para mejorar la fuerza y ayudarlo a caminar y moverse. Sin embargo, después de unas seis semanas, podrá comenzar a realizar una actividad un poco más intensa.

Actividad aeróbica

Las actividades aeróbicas aumentan la frecuencia cardíaca. Algunas opciones buenas pueden incluir:

- ▶ Caminar
- ▶ Andar en bicicleta
- ▶ Nadar
- ▶ Usar una máquina elíptica

Entrenamiento de fuerza

Después de un reemplazo de articulación, las actividades de fuerza pueden apuntar a áreas específicas del cuerpo:

- ▶ Cuádriceps (los cuatro músculos en la parte delantera del muslo)
- ▶ Glúteos (tres músculos de las nalgas)
- ▶ Abductores de cadera (músculos que permiten que el muslo se mueva hacia un lado)

Estos ejercicios incluyen levantamiento de piernas estiradas, flexión de tobillos, estiramiento de rodillas y flexión de rodillas. Los estiramientos de los isquiotibiales y del tendón de Aquiles son ejercicios útiles para mejorar la flexibilidad y el equilibrio.

Ejercicios combinados

Algunos ejercicios, como la natación, la danza y el yoga, abarcan actividades aeróbicas, de flexibilidad, fuerza y equilibrio. Estos ejercicios pueden ser divertidos y una buena opción para las personas a las que no les gusta el ejercicio tradicional.

Consideraciones de seguridad posteriores al reemplazo de articulaciones

No se recomienda correr hasta estar completamente recuperado del reemplazo de articulaciones. En general, se debe consultar a un médico o fisioterapeuta antes de intentar realizar una actividad de alto impacto; es posible que se realicen modificaciones según el criterio y la experiencia de un profesional médico.

Si siente dolor o hinchazón después del ejercicio, como en la rodilla o la cadera, eleve y coloque hielo sobre la parte del cuerpo afectada.

Patrick señala que la fisioterapia y el ejercicio son partes muy importantes de la recuperación. Si no está seguro de qué actividades son apropiadas para usted, su fisioterapeuta puede ayudarlo a elaborar un plan de ejercicios adecuado para su cuerpo. ❄️



¿Están saludables sus caderas y rodillas? Para averiguarlo, realice nuestra evaluación de riesgos para la salud.

Accidente cerebrovascular frente a infarto

Los accidentes cerebrovasculares y los infartos son emergencias médicas que involucran a los vasos sanguíneos. ¿Son términos diferentes que significan lo mismo, como “sillón” y “sofá”? En resumen, no.

¿Qué pasa cuando alguien tiene un infarto o un accidente cerebrovascular?

Infarto: La placa puede estrechar las arterias que se dirigen al corazón, limitando o bloqueando el flujo sanguíneo. Sin sangre rica en oxígeno, parte del músculo cardíaco se daña o muere.

Accidente cerebrovascular: Los vasos sanguíneos que suministran oxígeno al cerebro pueden obstruirse o romperse. Sin acceso a sangre rica en oxígeno, áreas del cerebro se dañan o mueren.

“La ubicación dentro del cuerpo es distinta, pero el mecanismo de acción es comparable”, explica **Ghasan Ahmad, M.D.**, neurointervencionista del Instituto de Neurociencia de Hackensack Meridian en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

Similitudes entre el infarto y el accidente cerebrovascular

Aunque los accidentes cerebrovasculares y los infartos afectan a diferentes órganos, el proceso que causa el daño es similar:

Durante un accidente cerebrovascular o un infarto se pueden producir daños cerebrales o cardíacos por las siguientes causas:

- ▶ **Placa.** La acumulación de grasa conocida como placa puede adherirse al interior de la luz de la pared arterial en todo el cuerpo. Los pequeños trozos que se desprenden pueden bloquear vasos sanguíneos en el cerebro o corazón.
- ▶ **Coágulos sanguíneos.** Cuando la placa se desprende de un vaso sanguíneo, a veces se forma un coágulo de sangre, que, a su vez, puede liberarse y bloquear el flujo sanguíneo en el corazón o el cerebro.

Si cree que está sufriendo un accidente cerebrovascular o un infarto, llame al 911 de inmediato. En ambos casos, recibir tratamiento médico inmediato puede salvarle la vida o limitar la discapacidad.

“Incluso aunque no esté seguro de si se trata de un infarto o un accidente cerebrovascular, llame al 911 de inmediato”, recomienda **Matthew Saybolt, M.D., FACC**, director médico del Programa de Enfermedades Cardíacas Estructurales en Jersey Shore. “Con cualquiera de estas afecciones potencialmente mortales, es mejor prevenir que curar”.



Ghasan Ahmad, M.D.

Neurointervencionista

800-822-8905

Neptune



Matthew Saybolt, M.D., FACC

Cardiólogo intervencionista

800-822-8905

Eatontown, Monroe y Freehold

Conozca las diferencias entre estas dos emergencias médicas importantes.

Diferencias entre infarto y accidente cerebrovascular

Los infartos y los accidentes cerebrovasculares causan problemas distintos en el cuerpo que ponen en riesgo la vida. También tienen diferentes síntomas.

Los síntomas frecuentes del accidente cerebrovascular incluyen:

- ▶ Parálisis o caída en un lado de la cara
- ▶ Entumecimiento en un lado del cuerpo (como un brazo o una pierna)
- ▶ Debilidad en un lado del cuerpo
- ▶ Problema de dicción caracterizado por arrastrar las palabras
- ▶ Dificultad para hablar o ser comprendido
- ▶ Dificultad para entender lo que otros están diciendo
- ▶ Pérdida de equilibrio o coordinación
- ▶ Confusión
- ▶ Mareos
- ▶ Pérdida de visión en uno o ambos ojos
- ▶ Dolor de cabeza intenso y repentino

Los síntomas frecuentes de un infarto incluyen:

- ▶ Dolor en el pecho que aparece repentinamente y permanece constante o aparece y desaparece
- ▶ Presión molesta en el pecho
- ▶ Dolor que se irradia hacia uno o ambos brazos
- ▶ Dolor de espalda u hombro
- ▶ Dolor de mandíbula o cuello
- ▶ Dolor de estómago
- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Sudor
- ▶ Náusea o vómitos
- ▶ Indigestión
- ▶ Sensación de mareo
- ▶ Fatiga
- ▶ Una sensación de muerte inminente ⚙️



Obtenga consejos para prevenir el accidente cerebrovascular en [HMHforU.org/StrokePrevention](https://www.HMHforU.org/StrokePrevention).

Antes de someterse a una prueba

¿Debería considerar realizarse pruebas genéticas para comprender su riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer?



Según la Asociación de Alzheimer, la enfermedad de Alzheimer afecta a más del 10 por ciento de los estadounidenses mayores de 65 años. A medida que la población envejece, más personas consideran someterse a pruebas genéticas para conocer su riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer.

Menos del 1 por ciento de los casos de enfermedad de Alzheimer se relacionan con mutaciones genéticas hereditarias específicas que causan la enfermedad de Alzheimer. Para el 99 por ciento restante, las pruebas genéticas no pueden predecir si una persona desarrollará la enfermedad.

Por otro lado, las personas portadoras del gen de la apolipoproteína E (APOE e4), una variante frecuente del gen que codifica la proteína llamada apolipoproteína, tienen un riesgo significativo de desarrollar la enfermedad, explica **Robert Stern, M.D.**, psiquiatra en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. Específicamente:

- ▶ Alrededor del 25 por ciento de las personas portan una copia del APOE e4.
- ▶ Del dos al tres por ciento de las personas portan dos copias del APOE e4.
- ▶ Las personas con una copia del gen APOE e4 tienen entre un 15 y un 20 por ciento de posibilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer a los 75 años.

- ▶ Aquellas personas con dos copias del gen APOE e4 tienen un 35 por ciento de posibilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer a los 75 años.

¿Quién podría considerar realizarse pruebas genéticas?

Si bien una persona puede desarrollar la enfermedad de Alzheimer sin ningún antecedente familiar de la enfermedad, las personas que tienen uno de los padres o hermanos con la enfermedad tienen más probabilidades de desarrollarla. Tener más de un pariente de primer grado con Alzheimer aumenta aún más ese riesgo. Cuando el Alzheimer es hereditario, la genética puede tener un papel importante.

El Dr. Stern recomienda que las personas con fuertes antecedentes familiares de enfermedad de Alzheimer consideren hacerse una prueba del gen APOE, bajo la supervisión de su médico, para evaluar sus factores de riesgo. Esto es particularmente cierto si la persona está experimentando problemas de memoria o cualquier otro síntoma temprano de la enfermedad de Alzheimer.

Hasta hace unos dos años, no existían tratamientos importantes para frenar la progresión de la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, los tratamientos emergentes han hecho que las pruebas sean más relevantes.

8 formas de ayudar a un ser querido con Alzheimer

Cuando un ser querido padece la enfermedad de Alzheimer, es posible que no sepa qué hacer. Si bien no existe cura y hay pocos tratamientos, aún puede ayudarlo a mejorar su vida.

1 Infórmese. Obtenga información sobre el Alzheimer para saber qué esperar a medida que avanza la enfermedad. Únase a grupos de apoyo para obtener información sobre los recursos locales que pueda necesitar.

2 Haga de su hogar un espacio habitable seguro. Camine por la casa para buscar peligros potenciales. Las alfombras pueden representar un riesgo de tropezones y el alcohol o las armas deben guardarse bajo llave.

3 Espere que las cosas tomen más tiempo. Es posible que su ser querido con Alzheimer se mueva más lento mientras realiza sus actividades. Cuando deba ir a algún lugar, reserve tiempo suficiente para no estresarse.

4 Sienta compasión en lugar de enojo. Es posible que se sienta frustrado cuando su familiar olvide cosas, no lo entienda o imagine cosas. Recuerde, el Alzheimer provocó estos cambios, por lo tanto, sea paciente y amable, no se enoje.

5 Mantenga conversaciones. Es posible que su ser querido no recuerde todo, pero aún necesita tener conexiones emocionales. Concéntrese en sus sentimientos, no en hechos que se haya olvidado, sea una presencia tranquilizadora.

6 Simplifique las cosas. Hagan actividades juntos que no requieran esfuerzo, como doblar la ropa o escuchar música. Trate de no discutir y utilice el humor para calmar las situaciones cuando sea posible.

7 Priorice sus necesidades básicas. Asegúrese de dormir lo suficiente, comer bien y realizar ejercicio a diario. Esto debería ayudarlo a estar bien para apoyar a su ser querido.

8 Tome descansos del cuidado. Lea libros o realice pasatiempos cuando tenga momentos libres. Encuentre formas de seguir siendo usted mismo mientras controla la salud de su ser querido.

Cuidar a una persona con Alzheimer puede ser un desafío, pero la amabilidad y la paciencia ayudan. Recuerde, su ser querido es la misma persona que usted conoció y amó, así que trátela de ese modo.



Robert Stern, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Neptune y Brick

Específicamente, lecanemab (Leqembi) es una terapia de infusión intravenosa de anticuerpos monoclonales recientemente aprobada para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer en etapa temprana.

“Según los datos publicados, los portadores homocigotos para el APOE e4 (es decir, aquellos que han heredado dos copias del gen APOE e4) tienen menos probabilidades de beneficiarse del tratamiento con lecanemab y más probabilidades de desarrollar las complicaciones asociadas con este tratamiento”, explica el Dr. Stern. “Al considerar el tratamiento con lecanemab, la prueba del gen APOE es muy importante, ya que no ofrecería este medicamento a pacientes homocigotos para el APOE4”.

Antes de someterse a una prueba

El Dr. Stern no recomienda realizar pruebas aleatorias de riesgo genético, especialmente si una persona no tiene antecedentes familiares de la enfermedad de Alzheimer y no experimenta ningún síntoma. “Creo que, en la mayoría de los casos, las pruebas aleatorias proporcionan poca información útil para las personas”, afirma. “También existe el riesgo de que algunas personas se sientan extremadamente ansiosas”.

Algunas personas experimentan angustia psicológica relacionada con el conocimiento acerca de sus propios riesgos de salud, así como de los potenciales riesgos de salud de los miembros de su familia. Por este motivo, siempre se debe considerar recibir servicios de consejería junto con cualquier tipo de prueba genética. Un consejero especializado en genética puede ayudarlo a comprender el posible impacto emocional de los resultados de la prueba, así como las posibles consecuencias de la misma.

“Si cree que puede estar en riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer, comparta sus inquietudes con su médico, quien podrá aconsejarle cómo proceder”, afirma el Dr. Stern. “Siempre es mejor realizarse las pruebas genéticas en compañía de su médico, quien podrá explicarle el objetivo de las pruebas, los beneficios y lo que usted puede hacer con esta información”.

En línea

Para obtener más información, visite [HMHforU.org/MemoryCare](https://www.HMHforU.org/MemoryCare).

Diversión segura

Los deportes de invierno como el esquí y el snowboard hacen que la temporada de nieve sea divertida. Tome estas medidas para garantizar que sus hijos se mantengan seguros y sanos este año.

La temporada de deportes de invierno ya está aquí y muchos niños piden a gritos salir al aire libre para disfrutar del esquí, el snowboard y los trineos. Sin embargo, los deportes de invierno traen consigo la posibilidad de sufrir lesiones como resultado de las bajas temperaturas, las superficies resbaladizas y las altas velocidades. Nuestros expertos responden las preguntas frecuentes acerca de cómo mantener a los niños seguros y sanos.

¿A qué edad es adecuado que los niños comiencen a practicar deportes de invierno?

“El consenso general es que los niños pueden comenzar a practicar deportes de invierno a los 3 años”, dice **Paul T. Haynes, M.D.**, cirujano ortopédico pediátrico del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. Sin embargo, señala, cada niño es diferente.

“Asegúrese de que su hijo tenga la movilidad física necesaria y pueda comprender y responder a instrucciones y órdenes básicas”, explica **Nicole M. Marcantuono, M.D.**, jefa de división de Fisiatría Pediátrica en Jersey Shore.

¿Qué ropa deberían usar mis hijos?

La vestimenta que usen sus hijos durante un día en las pistas o cerros nevados es sumamente importante:

- ▶ **Use capas de ropa.** “Los niños deben usar capas de ropa y cubrir toda la piel expuesta”, dice el Dr. Haynes.
- ▶ **Elija las telas adecuadas.** La ropa mojada o fina puede arruinar rápidamente la diversión. “Evite las telas que pierden calor, como el *denim*, y en cambio use una capa exterior impermeable”, recomienda la Dra. Marcantuono.
- ▶ **Amarre los cordones sueltos.** Ate los cordones de las sudaderas y los abrigos que puedan resultar peligrosos, especialmente en los teleféricos.
- ▶ **Siempre use casco.** Elegir el tamaño adecuado es clave. “El casco de su hijo debe llegar hasta la frente y cubrir la base del cráneo”, explica la Dra. Marcantuono. “La correa de la barbilla debe estar bien amarrada debajo de la barbilla y el casco no debe moverse”.

¿Son útiles las correas y los arneses para esquiar?

Los dispositivos de arnés y correa de seguridad pueden ser herramientas útiles para enseñar a los niños a esquiar, pero solo si se utilizan de manera correcta. Si un adulto sujeta las correas con demasiada fuerza, o si deja que el niño las tire de manera violenta, se pueden provocar lesiones, explica la Dra. Marcantuono.

¿A qué signos de traumatismo craneoencefálico debe prestar atención?

Por muchas precauciones que tomemos, los accidentes ocurren. Si su hijo se golpea la cabeza, esté atento a los signos de traumatismo craneoencefálico:

- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Problemas de equilibrio
- ▶ Cansancio repentino
- ▶ Vómitos
- ▶ Pérdida del conocimiento

“Si sospecha que su hijo pudo haber sufrido un traumatismo craneoencefálico, sáquelo de la pista y suspenda la actividad hasta conseguir atención médica”, dice la Dra. Marcantuono. “Si observa alguno de estos signos, llévelo al departamento de emergencias más cercano para que lo examinen”.

Seguridad de los niños al aire libre

Si bien el equipo de seguridad es esencial para proteger la cabeza y las extremidades de los niños, existen otros factores que pueden representar peligros, por lo tanto, tome descansos y verifique lo siguiente:

- ▶ **Temperatura:** Las bajas temperaturas pueden plantear un peligro real. “Los niños se enfrían más rápido que los adultos”, explica el Dr. Haynes. Busque estas señales para saber si su hijo se está enfriando demasiado:
 - ▶ Dedos rosados helados
 - ▶ Temblor
 - ▶ Mejillas, nariz u orejas de color rosa brillante
 - ▶ Ropa mojada
- ▶ **Hidratación:** Es posible que haga frío afuera, pero los deportes de invierno siguen siendo actividades enérgicas y la hidratación sigue siendo importante. Asegúrese de que su hijo beba mucha agua antes de entrar a las pistas y, luego, tome agua cada vez que entre a algún lugar cerrado para ir al baño, comer o calentarse.
- ▶ **Fatiga:** A medida que uno se cansa, la vigilancia puede disminuir. Tome descansos frecuentes y prepárese para adaptar sus planes y expectativas para el día según las necesidades de su hijo.

“Los niños siempre aprenden con el ejemplo, por eso es importante que los adultos también usen el equipo de protección adecuado”, dice el Dr. Haynes. ❄️

Escanee el código QR para programar una cita con un especialista pediátrico cerca de su casa.



Paul T. Haynes, M.D.

Cirujano ortopédico pediátrico

800-822-8905

Ocean, Bernegat y Monroe Township



Nicole Marcantuono, M.D.

Fisiatra pediatra

800-822-8905

Neptune y Jackson

Colette recibió el visto bueno de su doctora, Nicole Marcantuono, M.D., para volver a practicar deportes después de sufrir un traumatismo craneoencefálico.

De vuelta al juego



Dos días después de golpearse la cabeza durante un partido de baloncesto, Colette, de 7 años, comenzó a presentar síntomas de un traumatismo craneoencefálico.

En febrero de 2023, Colette, de 7 años, estaba totalmente concentrada en la pelota de baloncesto que perseguía en una cancha cubierta en Toms River, Nueva Jersey. Estaba tan concentrada que no se dio cuenta de lo cerca que estaba pasando de una parte no acolchonada de la pared de la cancha. Finalmente, Colette chocó contra la pared. Le pusieron hielo en la cara, pero como aparentemente no estaba herida, regresó a la cancha.

Después del partido, Colette fue a una fiesta de cumpleaños y estuvo saltando en un trampolín. Ella continuaba sintiéndose bien. Sin embargo, a la mañana siguiente, cuando se despertó, les dijo a sus padres que le dolía la cabeza y se sentía mareada. La llevaron al pediatra, quien le recomendó consultar a un neurólogo pediátrico debido a sus síntomas.

Plan de tratamiento personalizado para el traumatismo craneoencefálico

Al cabo de una semana, Colette y sus padres se reunieron con **Nicole Marcantuono, M.D.**, jefa de división y fisiatra pediátrica en el hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital** en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

El diagnóstico de la Dra. Marcantuono fue que Colette había sufrido un traumatismo craneoencefálico

que afectó su sistema vestibular, la parte del cerebro responsable del equilibrio y la orientación espacial. Colette no podía mantener el equilibrio y el movimiento de sus ojos era irregular y errático.

“Fue desgarrador”, recuerda Nicole, la madre de Colette. “A veces me largo a llorar cuando recuerdo ese momento. Realmente no sabía lo grave que era la situación hasta esa visita inicial. Al no tener heridas en la cara ni sentir dolor u otros síntomas cuando se estrelló contra la pared, no pensamos en que se hubiera golpeado la cabeza”.

A veces, los niños que sufren traumatismos craneoencefálicos no presentan síntomas de inmediato. “Esa es una de las cosas difíciles en torno al traumatismo craneoencefálico”, explica la Dra. Marcantuono. “En ocasiones, los síntomas de un traumatismo craneoencefálico pueden tardar horas en desarrollarse por completo porque los cambios metabólicos que ocurren en el cerebro tienen lugar durante un período”.

Debido a que el traumatismo craneoencefálico de cada niño es distinto en términos de síntomas, resultados de los exámenes y recuperación, la Dra. Marcantuono dice que es importante consultar a un médico que pueda personalizar el plan de tratamiento y que se especialice en lesiones cerebrales/traumatismos craneoencefálicos.

Colette comenzó su plan de tratamiento con un descanso cerebral: sin tareas escolares, sin actividad física

y limitando el tiempo en pantalla y de lectura. Durante un período de dos meses y medio, tomó medicamentos para sus dolores de cabeza, visitó a un fisioterapeuta y poco a poco fue reincorporándose a sus actividades.

Necesitaba adaptaciones en la escuela porque inicialmente tuvo problemas con el ambiente ruidoso, luminoso y concurrido. “No podía ir al comedor ni al patio de recreo”, recuerda Colette.

Tampoco podía invitar a amigos a jugar a su casa. A Colette, que normalmente es una niña activa y sociable, le resultaba muy difícil permanecer quieta y no poder jugar con amigos, recuerda su madre.

Lista para volver a la cancha

Sin embargo, poco a poco, Colette empezó a mejorar. En otoño, luego de obtener el visto bueno de la Dra. Marcantuono, pudo retomar sus prácticas de fútbol y baloncesto.

Una vez que alguien sufrió un traumatismo craneoencefálico, el riesgo de sufrir otro es mayor, explica la Dra. Marcantuono, porque se necesita menos fuerza para causar una lesión.

Pero ahora, los padres de Colette saben qué precauciones deben tomar para evitar una lesión en la cabeza y, si vuelve a ocurrir, qué tener en cuenta y cómo realizar los exámenes para detectar un posible traumatismo craneoencefálico.

Presente una petición d

El divorcio del sueño (cuando una pareja decide dormir separados para mejorar su salud del sueño) se está volviendo cada vez más popular. Aquí está todo lo que debe saber.

“Con el auge de la tecnología y los estilos de vida cada vez más ocupados, ya no tenemos la misma calidad de descanso que antes”, afirma **Rana Ali, M.D.**, especialista en medicina del sueño médico de los centros médicos **Bayshore Medical Center, Riverview Medical Center, Ocean University Medical Center** y **Jersey Shore University Medical Center**. “Algunas parejas están explorando el divorcio durante el sueño. Al dormir separados, cada miembro de la pareja puede controlar su propia comodidad al mismo tiempo que mantiene una relación íntima”.

Beneficios del divorcio del sueño

La Dra. Ali afirma que el divorcio del sueño puede brindar numerosos beneficios a las parejas, entre ellos:

Mayor comodidad: “Cuando las parejas duermen en habitaciones separadas, pueden controlar la temperatura y el ambiente de su propio espacio para dormir, lo que puede generar una mayor comodidad general y un mejor descanso por las noches”, dice.

Menos interrupciones del sueño: Si uno de los miembros de la pareja ronca o tiene patrones de sueño distintos de los del otro, dormir en camas o habitaciones separadas puede ayudar a reducir las alteraciones durante los ciclos de sueño. “El sueño ininterrumpido es importante porque permite que nuestro cuerpo descanse y se recargue, dándonos la energía y la concentración que necesitamos para afrontar el día”, explica la Dra. Ali. “Dormir bien puede estimular el sistema inmunológico y reducir el riesgo de ciertas enfermedades”.

Cómo conciliar el sueño sin ayuda

Si tiene problemas para conciliar el sueño, es posible que instintivamente recurra a un medicamento para dormir. Sin embargo, las pastillas para dormir solo deben utilizarse de forma ocasional, y no como una solución permanente.

Si está cansado de dar vueltas en la cama, intente adoptar alguno o todos estos hábitos:

- ▶ Despiértese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- ▶ Realice al menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada todos los días.
- ▶ Cene temprano, para terminar de comer entre dos y tres horas antes de la hora de acostarse.
- ▶ Deje de usar el celular, la tableta u otras pantallas una o dos horas antes de acostarse.
- ▶ Evite las siestas, aunque se sienta bien en ese momento.
- ▶ Manténgase alejado del alcohol si tiene problemas para dormir, ya que el alcohol altera los ritmos del sueño.
- ▶ Justo antes de acostarse, escuche música relajante y tranquila o lea un libro en papel (no a través del celular o la tableta) alumbrándose con una lámpara.

Si ninguna de estas soluciones funciona, busque un especialista en medicina del sueño. Un especialista puede diagnosticarle un trastorno del sueño o ayudarlo a tratar su insomnio.

e divorcio del sueño



Rana Ali, M.D.

Pulmonóloga y
especialista del sueño

800-822-8905

Ocean, Manasquan y
Rumson

Mejor salud mental: Un sueño reparador está relacionado con una mejor salud mental, reducción del estrés y mejora del estado de ánimo. “Cuando una pareja obtiene una cantidad adecuada de horas de sueño reparador e ininterrumpido, les resulta más fácil sentirse conectados emocional y físicamente”, afirma la Dra. Ali.

Mejor intimidad: Dormir en camas separadas no tiene por qué afectar negativamente la intimidad de la pareja. “De hecho, el divorcio del sueño puede hacer que las parejas sientan una mayor intimidad al permitir que cada persona tenga un espacio y libertad individual mientras que al mismo tiempo se apoyan mutuamente”, añade la Dra. Ali. “Sin embargo, una comunicación clara es fundamental para garantizar que ambas partes comprendan los motivos y objetivos detrás de la decisión de dormir separados y mantengan una fuerte conexión emocional y física”.

Señales de que el divorcio del sueño puede ser adecuado para usted

Si bien la decisión de dormir separados es personal, la Dra. Ali brinda algunas razones por las que las parejas podrían considerarlo:

- ▶ Un miembro de la pareja ronca muy fuerte y perturba el sueño del otro.
- ▶ La pareja se acuesta y despierta a horarios muy diferentes.
- ▶ Una persona necesita un espacio tranquilo para dormir, mientras que la otra necesita ruido blanco.
- ▶ Cada miembro de la pareja tiene distintas preferencias en cuanto a la temperatura ambiente para dormir.

- ▶ Cada miembro de la pareja tiene distintas preferencias en cuanto a la suavidad/firmeza del colchón o el tipo de manta o sábanas.
- ▶ La pareja tiene diferentes ritmos de sueño que resultan perjudiciales al intentar descansar lo suficiente en la misma cama.

Antes de decidir divorciarse al dormir

Mantener una comunicación abierta y una conexión emocional son claves para que el divorcio del sueño funcione. A menudo, las parejas que eligen dormir por separado necesitan crear una rutina constante para pasar tiempo juntos fuera del lugar donde duermen. Esto podría incluir planificar una cita nocturna regular, cocinar juntos o compartir el café de la mañana, por ejemplo.

“Las parejas deben establecer motivos claros para el divorcio del sueño, hablar acerca de sus necesidades y preferencias individuales de sueño y trabajar juntos para elaborar un plan que funcione para ambas partes”, explica la Dra. Ali. “Es fundamental que exprese sus intenciones y se asegure de que su pareja comprenda que el objetivo es crear un mejor ambiente para descansar y no distanciarse emocionalmente”.



Encuentre un especialista del sueño cerca de su casa en [HMHforU.org/SleepDoc](https://www.HMHforU.org/SleepDoc).

Justo en el blanco



Conozca las últimas y más innovadoras terapias de radiación que apuntan a los tumores con mayor precisión y eficacia.

Perder a un ser querido a causa del cáncer puede tener un impacto profundo en cualquier persona. Para los hermanos gemelos **Shabbar F. Danish, M.D.**, presidente del Departamento de Neurocirugía del Instituto de Neurociencia de Hackensack Meridian en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, y **Adnan Danish, M.D.**, médico tratante del centro oncológico John Theurer Cancer Center y jefe de Radiación Oncológica en St. Joseph's. Health, en asociación con Hackensack Meridian Health, la devastadora pérdida de su padre a causa de la leucemia cuando estaban en la escuela secundaria los inspiró a seguir una carrera dedicada a la lucha contra el cáncer.

Poco después del diagnóstico de leucemia de su padre, al Dr. Adnan Danish le diagnosticaron cáncer testicular; al que finalmente venció.

Hoy, los dos médicos están trabajando para garantizar que ninguna familia tenga que experimentar la pérdida que ellos sufrieron cuando eran adolescentes. En Hackensack Meridian Health, están utilizando las últimas y mejores tecnologías en radioterapia para tratar el cáncer y los tumores.

Aquí brindamos información sobre dos de esos avances.

Sistema ZAP-X y resonancia magnética de Synaptive: Mayor eficiencia y precisión

La precisión es primordial en el tratamiento de tumores, trastornos nerviosos y otras afecciones desafiantes y que alteran la vida dentro del cerebro. Pero es aún más extraordinario cuando el tratamiento se puede realizar de forma no invasiva, indolora y segura, permitiendo que los pacientes regresen sin problemas a su vida cotidiana. Gracias a la increíble generosidad

de la Sra. Mary Ellen Harris y la Fundación Golden Dome, Jersey Shore ahora cuenta con esta tecnología que cambia la vida: el sistema de radiocirugía giroscópica ZAP-X® con la resonancia magnética silenciosa solo para el cerebro de Synaptive.

El Centro ZAP-X de Neurocirugía No Invasiva del Dr. Robert H. y Mary Ellen Harris en el Instituto de Neurociencia de Hackensack Meridian en Jersey Shore cuenta con el primer equipo del mundo que combina la radiocirugía giroscópica ZAP-X con la resonancia magnética silenciosa solo para el cerebro de Synaptive gracias a la fe e inversión de la Sra. Harris en el inspirador trabajo del Dr. Shabbar Danish y los destacados equipos de neurociencia y oncología de Jersey Shore.

La combinación de estas tecnologías proporciona el tratamiento más preciso, exacto y rápido posible para los tumores cerebrales benignos y malignos, incluidas las metástasis cerebrales, los meningiomas, los adenomas hipofisarios y los schwannomas vestibulares. También se utilizan para otros trastornos intracraneales como la neuralgia del trigémino y las malformaciones arteriovenosas.

Cómo funciona:

- ▶ Un acelerador lineal (una máquina que utiliza electricidad para crear una corriente de partículas subatómicas que se mueven rápidamente) crea una combinación de haces y posiciones que reducen la exposición a la radiación de las células cerebrales sanas, así como de áreas sensibles como las vías ópticas, el tronco del encéfalo y, si fuera necesario, zonas previamente tratadas.
- ▶ Al integrar la resonancia magnética silenciosa solo para el cerebro de Synaptive, los médicos pueden obtener imágenes de planificación dentro de uno o dos días de tratamiento, lo que permite que el equipo de tratamiento cree el plan casi inmediatamente después de adquirir la imagen.
- ▶ Después de colocar a los pacientes en la camilla de tratamiento, se toman imágenes en tiempo real para confirmar la precisión del tratamiento.

“La combinación de estas herramientas nos permite dirigir la radiación solo al tumor o lesión objetivo, lo que evita casi todo el tejido circundante”, explica el Dr. Shabbar Danish.

Beneficios del sistema ZAP-X y la tecnología de resonancia magnética de Synaptive:

- ▶ Menor riesgo de efectos secundarios.
- ▶ Poco o nada de tiempo de recuperación en comparación con la cirugía abierta.
- ▶ Menos citas de planificación antes del tratamiento.
- ▶ Mayor comodidad, ya que los pacientes no necesitan los marcos para la cabeza que se utilizan con otros tipos de radiación cerebral.
- ▶ No se requiere anestesia, bisturís ni incisiones.

“Con esta máquina podemos sentarnos literalmente al lado del paciente. Ellos pueden verme y oírme, por lo que se sienten mucho más cómodos”, explica el Dr. Shabbar Danish. “Los pacientes incluso pueden reproducir música”.

Radioterapia guiada por la biología: Precisión y exactitud

Los oncólogos del centro oncológico **John Theurer Cancer Center** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** están utilizando una nueva forma de hacer que la radioterapia sea aún más precisa: la radioterapia guiada por la biología (BGRT).

“La BGRT es una opción de tratamiento más sofisticada y eficaz”, afirma el Dr. Adnan Danish.

La BGRT utiliza emisiones biológicas de las propias células cancerosas del paciente para guiar el tratamiento de radiación. Está aprobada para pacientes con cánceres de pulmón o de huesos, incluidas las metástasis óseas.

Cómo funciona:

- ▶ Antes de que los pacientes se acuesten para recibir el tratamiento, se les administra una pequeña cantidad de un fármaco radiactivo (compuesto principalmente de azúcar), conocido como marcador.
- ▶ Los tumores consumen rápidamente el marcador (mucho más rápido que las células sanas) y luego producen emisiones que esencialmente iluminan el cáncer y señalan su ubicación exacta.
- ▶ La tecnología puede detectar inmediatamente las emisiones y responder en tiempo real con un haz de radiación que viaja directamente a cada tumor y lo destruye.

Beneficios de la BGRT:

- ▶ Más precisión: los médicos saben exactamente dónde se encuentra el tumor canceroso dentro del cuerpo en todo momento.
 - ▶ Más comodidad para los pacientes: a menudo, durante los tratamientos para el cáncer de pulmón o de mama, se les pide a los pacientes que contengan la respiración para que el haz de radiación pueda alcanzar su objetivo, y no al tejido sano circundante, y este tratamiento evita eso.
 - ▶ Menos sesiones de tratamiento de radiación: con la tecnología anterior, se necesitan múltiples sesiones de tratamiento para atacar a unos pocos tumores.
- “Con la BGRT, el cáncer esencialmente se destruye a sí mismo”, explica el Dr. Adnan Danish. “El diferenciador clave es la radioterapia guiada por la biología y la retroalimentación continua y en vivo del propio tumor: Está diseñada para permitir la administración de una dosis de radiación rastreada a múltiples tumores en la misma sesión haciendo que los propios tumores marquen continuamente su ubicación”. 🌟

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



Shabbar F. Danish, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Neptune



Adnan Danish, M.D.

Oncólogo radioterapeuta

800-822-8905

Hackensack



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

Para obtener la lista completa o para registrarse, visite HMHforU.org/Events o llame al 800-560-9990.

Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y clases desde enero a abril de 2024

Centro médico Bayshore Medical Center
727 North Beers St. Holmdel

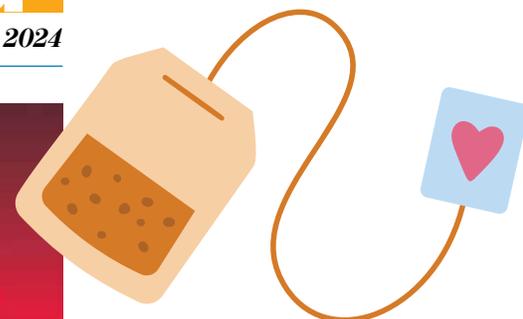
Clínica Carrier Clinic y Centro de recuperación Blake Recovery Center
252 County Rd. 601 Belle Mead

Salud conductual

Depresión: Ya vendrán días mejores Únase a nosotros para obtener una descripción general de la depresión, incluidos los signos, síntomas, opciones de tratamiento y los diferentes tipos de depresión.

*Oradora: Vedavani Tiruveedhula, M.D.
7 de febrero, de 6 a 7 p. m., evento virtual*

*Oradora: Stacy Doumas, M.D.
11 de abril, de 1 a 2 p. m., evento virtual*



Salud del corazón

Salud cardíaca femenina: Un té para alegrar al corazón Únase a Monica Bais, M.D., y aprenda de qué forma las enfermedades cardíacas afectan a las mujeres de manera diferente de los hombres, así como los signos, síntomas, factores de riesgo, prevención y opciones de tratamiento.

7 de febrero, de 1:30 a 2:30 p. m., Senior Citizens Activities Network (SCAN), Monmouth Mall (en el sótano, junto a la Administración del Centro Comercial), 180 Route 35 South, Eatontown

► **Hipertensión y colesterol: Todo lo que debe saber** 16 de enero, de 2 a 3 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave.

► **Hipertensión y colesterol: Todo lo que necesita saber** 14 de marzo, de 10 a 11 a. m., Stafford Library, 129 N. Main St., Manahawkin

► **Todo sobre su corazón** 30 de abril, de 11 a. m. al mediodía, Stafford Library, 129 N. Main St., Manahawkin

Eventos especiales

Celebre el Mes del Corazón
Febrero es el mes del corazón

¡Únase a nosotros en una serie de seminarios web que se centran en la salud cardíaca y vascular!

¿Puede vivir una vida normal si tiene insuficiencia cardíaca congestiva?

Kanika Mody, M.D., analizará cómo vivir bien con insuficiencia cardíaca.

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

Derribando 6 mitos sobre la salud del corazón de las mujeres

Únase a Sheila Sahni, M.D., mientras derriba los mitos más frecuentes sobre la salud del corazón de las mujeres y brinda estrategias para el manejo proactivo de la salud del corazón.

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

Estrés, Alimentación y Corazón

Brett Sealove, M.D., analizará de qué forma el estrés y la alimentación pueden afectar su corazón y qué 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

Cuándo preocuparse por las venas varicosas y el dolor en las piernas

Únase a Scott Cluley, M.D., mientras habla sobre las venas varicosas y aprenda si son un problema estético, necesitan tratamiento médico o podrían estar relacionadas con otra afección.

21 de febrero, de 6 a 7 p. m., evento virtual

Angioscreen Tarifa especial: \$49.95 Se requiere inscripción. Llame para conocer las fechas, horas y ubicaciones.

► Para obtener una lista completa de los eventos del Mes del Corazón, visite HMHforU.org/HeartEvents.

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

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

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

Centro médico Old Bridge Medical Center
 1 Hospital Plaza Old Bridge

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

UBICACIONES DE HOSPITALES

Centro médico Riverview Medical Center
 1 Riverview Plaza Red Bank

Centro médico Southern Ocean Medical Center
 1140 Route 72 West Manahawkin

Pediatría

Charlas para padres, madres o tutores Cómo afrontar una pérdida

Los niños pueden tener que afrontar diferentes pérdidas en la vida: divorcio, amistades, mudanzas, lesiones deportivas, muerte de un familiar o amigo. Únase a Heather Grossman, M.D., y Sonali Tatapudy, M.D., mientras analizan los diferentes tipos de pérdida, el impacto que pueden tener y cómo apoyar al niño.
 29 de febrero, del mediodía a 1 p. m., evento virtual



► **Mi hijo no puede concentrarse** *Oradores: Harshasu Barot, D.O., y Natalie Riggio, Ed.M, BCBA, 25 de enero, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual*

► **Niño seguro** 23 de marzo, de 9 a. m. a 3:30 p. m., Community Outreach Conf. Center, 1686 Route 88, Brick; 3 de abril, de 9 a. m. a 3:30 p. m., Life Support Training Center, 1944 Route 33, Neptune. Visite HMHforU.org/Events para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a COeventinquiries@hmhn.org para obtener más información. Tarifa: \$40.

► **Seguridad en casa con un niño seguro** Visite HMHforU.org/Events para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a COeventinquiries@hmhn.org para obtener más información. Tarifa \$15, evento virtual.

Bienestar general

Alimentación saludable dentro del presupuesto

Únase a nuestro nutricionista y aprenda cómo comprar de manera inteligente con un presupuesto limitado, planificar las comidas, comprar de manera inteligente, hacer una lista y crear un presupuesto para la compra de alimentos.

6 de febrero, de 10:30 a 11:30 a. m., Neptune Senior Center, 1607 Route 33



DASH y la dieta mediterránea Obtenga información sobre los alimentos que pueden contribuir a la salud de su corazón y aprenda acerca de un estilo de alimentación saludable a largo plazo, incluidas las fuentes de antioxidantes y el consumo de grasas más saludables.

11 de abril, de 2 a 3 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave.

► **Ejercicio correcto** 14 de marzo, de 2 a 3 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave.

► **¡Año nuevo, vida nueva! Estrategias actuales para la pérdida de peso** 25 de enero, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual

► **Pierda peso con hipnosis** 14 de febrero y 10 de abril, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Encuentre un seminario cerca de su casa en HMHforU.org/WeightLoss.

► **Grupos de Apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en HMHforU.org/SupportGroups.

Diabetes

Pre-Diabetes ¿Hacer cambios en su vida puede evitar que desarrolle diabetes? Únase y conozca cuáles son las señales de alerta, los síntomas y los cambios que puede realizar.

19 de marzo, de 2 a 3 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave.

Neurociencia

Pérdida de la memoria Únase a Robert G. Stern, M.D., y conozca la diferencia entre la pérdida de memoria normal y anormal en comparación con la enfermedad de Alzheimer y consejos para ayudarlo a mantener una mente lúcida. Habrá exámenes de memoria disponibles.

9 de abril, de 10:30 a 11:30 a. m., Neptune Senior Center, 1607 Rte. 33

► **Pérdida de memoria vs. enfermedad de Alzheimer** Habrá exámenes de memoria disponibles. 16 de abril, de 11 a. m. al mediodía, Stafford Library, 129 N. Main St., Manahawkin

Atención oncológica

El poder del tenedor Aprenda estrategias basadas en evidencia para elegir alimentos que potencien su salud. Nuestros nutricionistas integrativos lo guiarán a través de la lectura de etiquetas y la planificación de comidas, y le ofrecerán formas prácticas y eficientes de aumentar su consumo de frutas y verduras sin comprometer el sabor.

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

► **¿Qué pasa con el cáncer colorrectal?** Orador:

Michael L. Caparelli, M.D., 13 de marzo, de 1 a 2 p. m., evento virtual

► **Dejar de fumar con hipnosis** 13 de marzo, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Una nueva oportunidad para dejar de fumar** Programa de cuatro sesiones, 12, 14, 19 y 21 de marzo, de 6 a 7 p. m., Ocean East Wing Conf. Center



Todos a sus puestos

La exitosa cirugía para la pérdida de peso de Rick Kolber lo inspiró a ayudar a que otras personas puedan lograr los mismos resultados y una mejor calidad de vida.

Una generosa promesa de donación al Centro Integral para la Pérdida de Peso en el centro médico Bayshore Medical Center impulsa programas de apoyo críticos para pacientes bariátricos.

Richard "Rick" Kolber ya estaba profundamente comprometido con la filantropía y la gestión comunitaria cuando decidió someterse a una cirugía bariátrica en el centro médico **Bayshore Medical Center**. Después de perder una enorme cantidad de peso gracias al procedimiento, que también erradicó su apnea obstructiva del sueño grave, Rick, fideicomisario de la Fundación Bayshore Medical Center Foundation desde el año 2017, decidió contribuir una vez más.

En marzo de 2023, Rick prometió donar \$50,000 al Centro Integral de Pérdida de Peso en Bayshore, que realiza alrededor de 250 cirugías bariátricas cada año y fue nombrado como un Centro Bariátrico de Excelencia. Fue la segunda donación de este tipo que hizo al Centro, financiando programas vitales para apoyar el éxito de otros pacientes bariátricos que a menudo enfrentan desafíos constantes para mejorar su salud y estilo de vida después de la cirugía.

La cirugía bariátrica suele estar cubierta por el seguro médico, pero los grupos de apoyo dirigidos por nutricionistas y, a veces, el asesoramiento nutricional, no lo están, explica Marisa Medina, directora ejecutiva de la Fundación Bayshore Medical Center Foundation. "La infraestructura y el sistema de apoyo más allá de la cirugía ayudan a los pacientes a tener éxito a largo plazo", afirma. "Por ese motivo, la donación de Rick fue muy importante. Sin el apoyo de los donantes, estos servicios adicionales podrían no existir".

Rick no es ajeno a la importancia de apoyar a los hospitales de Hackensack Meridian Health. Además de su servicio en el Consejo Directivo de la Fundación Bayshore Medical Center Foundation, el padre de Rick es el presidente de la Fundación Riverview Medical Center Foundation. Por si eso fuera poco, la contribución de su madre fue crucial para financiar iniciativas para la salud de las mujeres.

"Rick comprende que somos un hospital comunitario sin fines de lucro y que muchos servicios y programas no serían posibles sin el compromiso de los donantes", dice Marisa. "Su elección de apoyar al hospital y otras organizaciones benéficas no fue al azar. Estamos agradecidos de que piense detenidamente sobre el impacto que quiere generar y de qué forma su inversión puede ayudar a programas como este".

Rick espera que su apoyo al Centro Integral para la Pérdida de Peso provoque una reacción en cadena en las personas que se someten a una cirugía bariátrica para lograr un futuro más saludable. "Pueden mejorar sus vidas y, con suerte, ayudar a otras personas a mejorar las suyas", afirma. "Si pudiera regalarte el don de la salud, lo haría. Después, lo que hagas con ella, eso depende de ti. Pero al menos puedo ofrecer las condiciones para que otra persona pueda volver a tomar el control de su salud". 🌟

Escuche a Rick y otros pacientes bariátricos de Bayshore y conozca lo que significó para ellos la cirugía de pérdida de peso en HMHforU.org/RicksWeightLoss.

Toda donación ayuda. Para obtener más información, comuníquese con la fundación de Hackensack Meridian Health por correo electrónico a giving@hmn.org o llame al 848-308-5000.



Inteligencia cardíaca

¿Está eligiendo los alimentos más saludables para el corazón? Complete nuestro cuestionario y averíguelo:

1 ¿Qué tipo de grasas se consideran saludables para el corazón?

- Grasas saturadas Grasas trans Grasas monoinsaturadas

2 ¿Cuál es el límite diario recomendado de sodio que debe consumir por día?

- 1,500 mg 2,500 mg 3,000 mg

3 ¿Qué tipo de proteína es la más saludable para el corazón?

- Carnes rojas Pollo con piel Pescado

4 ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debe consumir por día para la salud del corazón?

- 1-2 porciones 4-5 porciones 7-8 porciones

5 ¿Qué método de cocción es más saludable para el corazón?

- Fritura Horneado Fritura profunda

**Respuestas
(¡no haga trampa!)**

1. Grasas monoinsaturadas

Las grasas saturadas y trans aumentan los niveles del colesterol "malo", mientras que las grasas monoinsaturadas son buenas para el corazón.

2. 1,500 mg

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda no más de 2,300 mg al día, pero lo ideal es un límite de 1,500 mg de sodio al día.

3. Pescado

El pescado, especialmente el atún y el salmón, es una de las mejores proteínas para ayudar a prevenir enfermedades cardíacas.

4. 4-5 porciones

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda consumir de cuatro a cinco porciones de frutas y verduras al día para mejorar la salud del corazón.

5. Horneado

Para freír se suele utilizar harina, sal y grasas, que no son buenas para el corazón. En su lugar, intente hornear, asar o cocinar al vapor.

Escanee el código QR para programar un examen de control cardíaco cerca de su casa.





Hackensack
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-070_S



Atención médica centrada en usted

El centro de salud y bienestar Hackensack Meridian Health & Wellness Center en Eatontown es un lugar conveniente y de fácil acceso para obtener servicios de salud centrados en usted. La atención primaria y la atención de urgencia, las pruebas de laboratorio y todo tipo de especialistas, desde cardiología hasta neurología y reumatología, se encuentran todos bajo un mismo techo, listos para cuando usted los necesite.

Convenientemente ubicado en 135 Route 35 en Eatontown.

Obtenga más información y conozca a nuestros médicos en HMHforU.org/Eatontown.



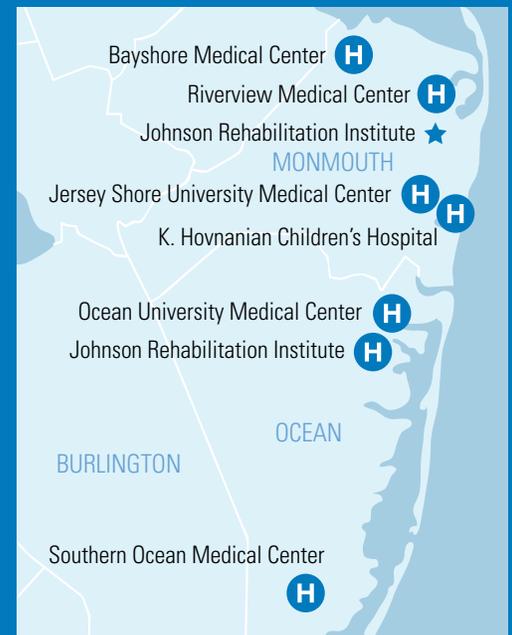
¿Qué tanto sabe acerca de la salud del corazón? Responda nuestro cuestionario interactivo para poner a prueba sus conocimientos acerca de la salud del corazón: HMHforU.org/HeartQuiz.



5 pasos simples para recordar la RCP Esté preparado para responder en caso de emergencia con estos cinco pasos para recordar la RCP: HMHforU.org/CPR.

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

Nuestros hospitales cerca de su casa:



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

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



Hackensack
Meridian Health

Seguimos mejorando