

HEALTH **U**

*¿Debería tomarse un
descanso de la televisión?*

Página 14



Hackensack
Meridian Health

PRODUCTOS DE USO
FRECUENTE EN UNA
CASA Y SU RIESGO DE
PROVOCAR CÁNCER

Página 15

LLENE SUS PLATOS CON
ESTAS FRUTAS Y VERDURAS
BUENAS PARA EL CORAZÓN.

Página 18

*Renueve
su salud esta
primavera*





21 **Innovación** *transformar la investigación médica en tratamientos*
Se necesita de toda la comunidad
 Los servicios de apoyo proporcionan herramientas para salir adelante y una comunidad para los pacientes con enfermedad de Parkinson. Además: Tecnologías innovadoras para el tratamiento del Parkinson.



Sintonice nuestro podcast de HealthU. Para obtener más detalles, visite HMHforU.org/Podcast.



¿Corre riesgo de padecer una enfermedad cardíaca? Complete nuestro cuestionario y averíguelo: HMHforU.org/HeartQuiz.

En la portada: iStock.com/Jobalou/temono



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 **Guía básica para empezar a correr**
 Además: ■ Consejos para incluir la meditación en una agenda ocupada.
 ■ ¿Cuánto tiempo duran las sobras? ■ Receta de pollo con arroz rojo ■ ¿Qué está de moda?

Enfoque del médico

10 **Conozca a Khadija Farooq, D.O.**
 Médica de medicina general en Hackensack Meridian Primary Care—Old Bridge.

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

12 **Cazadores de mitos: Los niños y la conmoción cerebral**
 Nuestros expertos derriban cinco ideas equivocadas que puede tener. Además: Tres motivos por los cuales su hijo debería usar un casco.

14 **Tómese un descanso de la televisión**
 ¿Los maratones televisivos son malos para el cerebro?

15 **¿Cuál es el riesgo?**
 Cinco productos de uso frecuente y el potencial riesgo de cáncer que plantean.

16 **Aflójese**
 Cuatro formas de probar la movilidad de su cadera. Además: Una madre y abuela retoma sus pasatiempos favoritos gracias a una cirugía de hombro.

18 **Un plato sustancioso**
 Las mejores frutas y verduras que debe elegir esta primavera para cuidar la salud del corazón. Además: Por qué su frecuencia cardíaca es alta.

20 **Caminar para recordar**
 ¿Sabía que la actividad física puede reducir el riesgo de demencia?

Cronograma *Listas de eventos y clases*

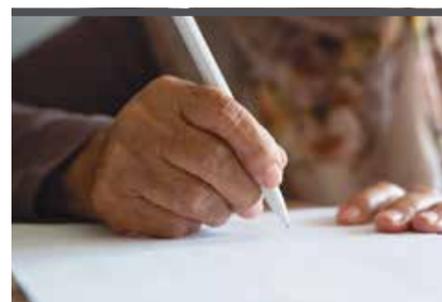
24 **Su calendario para la primavera 2023**
 Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

26 **Un regalo para sentirse cómodo**
 La escuela secundaria Old Bridge High School dona pijamas nuevos a niños que reciben atención de emergencia.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

27 **Estimule la salud de su cerebro**
 Complete nuestro cuestionario para ver cuánto sabe sobre la salud del cerebro.



Aprenda cómo prepararse para la próxima cita con su médico y descargue una lista de control rápida en HMHforU.org/Prepare.



¿Por qué siente los oídos tapados? Conozca cuatro causas frecuentes y los tratamientos en HMHforU.org/CloggedEars.

Visite HMHforU.org para conocer estas historias y obtener mucha más información sobre la salud.

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



Bienestar para

Un reconocimiento para las madres

Un día al año es apenas suficiente para celebrar a las madres con las que mi familia fue bendecida, y estoy seguro de que muchos de ustedes sienten lo mismo. Aun así, en este mes de mayo nos detendremos un instante para demostrar nuestra inmensa gratitud hacia las mamás, madres biológicas, madres adoptivas, madres de acogida, abuelas, madres sustitutas y figuras maternas por igual, que han impactado cada rincón de nuestras vidas.

Desafortunadamente, a pesar de que las madres son las que en gran medida toman las decisiones acerca del cuidado de la salud de sus familias, sabemos que a menudo posponen el cuidado de sí mismas. Creemos que las instrucciones dentro de un avión también se aplican a la vida: Primero debemos colocarnos nuestra propia máscara de oxígeno antes de poder ayudar a los demás. Alentamos a todas las mamás a que prioricen su propia salud y, para ello, les sugerimos tener una alimentación saludable, realizar ejercicio y mantenerse al día con las citas médicas y los exámenes de detección.

En esta edición encontrará consejos simples para incluir un momento de meditación dentro de una agenda ocupada (consulte la pág. 6). En la pág. 7 también encontrará una receta superfácil de pollo con arroz rojo para preparar cualquier noche de la semana. Visite [HMHforU.org](https://www.hmhforu.org) para recibir más inspiración y consejos de salud.

Además, hicimos que sea más fácil que nunca ponerse al día con las citas médicas y los exámenes de detección. Programe una cita en línea, en cualquier lugar, cualquier día y en cualquier momento, en [HMHforU.org/Appointment](https://www.hmhforu.org/Appointment).



La primera dama de Nueva Jersey, Tammy Murphy, defensora de la salud materno infantil, se reunió con Bob Garrett en un evento para honrar el reconocimiento Gold Seal of Approval® recibido por el centro médico universitario Hackensack University Medical Center para la Certificación Avanzada en Atención Perinatal.

En Hackensack Meridian Health, una de las formas en que honramos a las madres es mediante una atención materna de alta calidad que garantice la buena salud de la madre, así como del recién nacido. Creemos que la salud materna es particularmente importante debido al impacto trascendental que tiene en todas las familias y comunidades. Tenemos un

compromiso con la tarea de abordar las disparidades raciales y étnicas a través del uso de estrategias impulsadas por datos, mejorando las competencias culturales y reduciendo los prejuicios inherentes.

En los últimos años, Hackensack Meridian Health redujo el porcentaje de cesáreas en casi un 40 por ciento en toda la red. Nuestra labor en relación con la entrega de estándares excepcionales en el cuidado materno fue reconocida recientemente por The Joint Commission. El centro médico universitario Hackensack University Medical Center es el primer hospital del país que recibió el Gold Seal of Approval® de parte de The Joint Commission para la Certificación Avanzada en Atención Perinatal, que honra el compromiso de una organización de atención médica con la prestación de atención segura y de alta calidad para los pacientes.

A todas las mamás y figuras maternas, ya sea al comienzo de su travesía como madres o luego de muchos años de experiencia: ¡gracias por su generosidad, sus cuidados constantes y su guía invaluable! ¡Feliz día de la madre! 🌸

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



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

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

© 2023 Hackensack Meridian Health. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

EN ESTA SECCIÓN

- 6 Incluya un momento de meditación en su día
- 7 Todo lo que debe saber sobre las sobras
- 7 Receta de pollo con arroz rojo

Guía básica para empezar a correr

Ya sea nuevo en este deporte o que esté entrenando para su primera maratón, arranque con el pie derecho y evite lesiones comunes al correr.

Preste atención a estos seis consejos que nos brinda **Mitchell Stroh, D.O., FAAOS**, cirujano ortopédico que recibió una beca de capacitación en medicina del deporte en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, y los centros médicos **Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**.

Concéntrese en llevar una buena alimentación.

Un buen plan de alimentación lo ayudará a aumentar el nivel de energía, evitar la deshidratación y optimizar el tiempo de recuperación. Los carbohidratos, las proteínas y las grasas son importantes en la dieta de un corredor. El Dr. Stroh también recomienda comer bocadillos ricos en carbohidratos una hora antes de correr, ya que darán energía al cuerpo.

Use la regla del 10 por ciento.

Los principiantes a menudo comienzan a correr demasiado rápido, muy pronto en su carrera, lo que a menudo conduce a lesiones como la rodilla del corredor, un tirón en la espinilla o un tirón muscular. Aumente la distancia semanal en incrementos del 10 por ciento. Si corre 10 millas (16 km) a la semana, puede aumentar su distancia 1 milla (1.6 km) por semana.

Use las zapatillas para correr adecuadas.

Usar una talla de calzado incorrecta o zapatillas para correr desgastadas es una de las causas más frecuentes de lesiones al correr. El Dr. Stroh recomienda acudir a la tienda local de zapatillas para correr para que un experto las ajuste.

Realice ejercicios de calentamiento antes de correr.

El calentamiento prepara el cuerpo para correr y ayuda a reducir el riesgo de lesiones. Una de las mejores formas de calentamiento es el estiramiento dinámico, que implica el movimiento activo de las articulaciones y los músculos en toda su amplitud.

No corra con dolor.

Cuando sienta dolor o malestar, el Dr. Stroh recomienda reposo, hielo, compresión y elevación (RICE, por sus siglas en inglés). Tómese tres días y considere reemplazar correr por nadar o caminar ligero por un tiempo. Si no se siente mejor en dos semanas, consulte con un médico.

Manténgase hidratado.

Beber demasiada agua puede provocar un chapoteo estomacal, mientras que beber muy poca agua puede causar deshidratación. En general, se recomienda beber 64 onzas (2 litros) de agua todos los días. Beba agua una hora antes de correr y, si corre distancias largas, tome un pequeño sorbo de agua cada 20 minutos para mantenerse hidratado.



Mitchell Stroh, D.O.,
FAAOS

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Edison y Old Bridge

istock.com/Overearth/grivina

En línea

Obtenga más consejos para ejercitarse en [HMHforU.org/Exercise](https://www.hmhforu.org/Exercise).

No espere... medite

Cinco consejos para ayudarlo a incluir la meditación en una agenda ocupada.

La idea de meditar durante un día ajetreado puede parecer poco realista. Pero cuanto más ocupado esté, más necesitará la meditación.

“La meditación puede reducir los niveles de estrés, mejorar la calidad del sueño, controlar la ansiedad, disminuir la presión arterial y mucho más”, afirma Paula O’Neill, MS, RN, HNB-BC, administradora del programa clínico de Medicina y Salud Integral en el centro médico **Raritan Bay Medical Center**. “La meditación es una práctica simple que se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. No necesita herramientas especiales ni un lugar para meditar. Todo lo que necesita son unos minutos de su día”.

Aquí hay cinco formas de incluir la meditación en su rutina diaria:

Levántese y medite.
El mejor momento para meditar es inmediatamente luego de despertarse, aunque solo sea por cinco minutos. Es posible que quiera configurar la alarma un poco antes para incluir este momento en su rutina diaria.

Programe una reunión con usted mismo. Programe un descanso de meditación de 10 minutos en su calendario o tómese 10 minutos durante el almuerzo. Puede simplemente sentarse y meditar en su escritorio o lugar de trabajo.

Medite mientras espera. En lugar de agarrar el teléfono y navegar por las redes sociales, medite mientras espera en el consultorio del médico o en la fila de la tienda de comestibles.

Medite mientras viaja. Si toma el transporte público, ponerse los auriculares y usar la meditación guiada durante el viaje puede ser una forma increíble de relajarse antes de comenzar su ajetreado día o regresar a casa. Si conduce al trabajo, tómese cinco minutos adicionales en el estacionamiento o en la entrada de su casa para concentrarse.

Medite antes de acostarse. Si todavía tiene dificultades para encontrar un tiempo para meditar durante el día, practique la meditación antes de dormirse por las noches. La noche puede ser un buen momento para relajar la mente y el cuerpo. Como resultado, dormirá mejor.

Observe una demostración de tres ejercicios de respiración relajantes.



Lleve la meditación al siguiente nivel

Use meditaciones guiadas para ayudarlo. Hay varias aplicaciones que ofrecen meditaciones guiadas gratuitas para principiantes.

No se preocupe por cuánto tiempo debe meditar. Concéntrese en ser constante y practicar todos los días.

Está bien que los pensamientos entren en su mente mientras medita. No se desanime; solo continúe.

Comience con meditaciones cortas y aumente el tiempo gradualmente con el pasar del tiempo. Está bien que medite por solo dos minutos. Una vez que se sienta cómodo, aumente gradualmente sus sesiones.

¿Cuánto tiempo duran las sobras de comida?

Después de una gran comida o fiesta, es común comer las sobras en los días siguientes. Sin embargo, las sobras se deben comer dentro de una semana de haber sido preparadas. Si transcurre más tiempo puede aumentar su riesgo de contraer una enfermedad transmitida por los alimentos, como salmonella, E. coli o listeria.

Hablamos con Lauren Catangay, RD, gerente de servicios de alimentos y nutrición en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, acerca de las mejores prácticas para comer las sobras. Esto es lo que ella nos dijo:

La “prueba del olfato” no funciona. Muchas veces, las bacterias dañinas no alterarán el aspecto, el sabor ni el olor de los alimentos. La refrigeración retarda el desarrollo de bacterias, pero no lo detiene por completo. Cuando los alimentos se refrigeran durante largos períodos de tiempo, estas bacterias pueden crecer lo suficiente como para causar enfermedades. Las sobras se pueden almacenar solo durante siete días si se mantienen a 41° o menos. Los alimentos deben desecharse pasada esa fecha. Etiquete y póngale fecha a las sobras para saber cuándo debe deshacerse de ellas.

Los patógenos crecen rápidamente cuando los alimentos se dejan a temperatura ambiente. Las bacterias se desarrollan rápidamente entre 41° y 135°, un rango conocido como la zona de peligro de temperatura. Debe limitar el tiempo durante el que mantiene los alimentos a esta temperatura. A menos que vaya a consumir la comida de inmediato, lo mejor es usar platos calientes o platos fríos para mantener la comida a la temperatura adecuada. Si no tiene estos artículos, asegúrese de servir, almacenar o tirar la comida dentro de las cuatro horas.

Congele las sobras para que duren. Si no va a comer las sobras dentro de una semana, congélelas. Congelar alimentos ralentiza aún más el crecimiento de bacterias, por lo que tendrá mucho más tiempo para disfrutar de los alimentos. La comida congelada suele durar de tres a cuatro meses.

Congele los alimentos en porciones individuales. Es más probable que coma las sobras si las comidas son rápidas y fáciles de descongelar. Puede usar una cubeta de hielo para congelar líquidos o sopas para tomar más tarde.



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

Pollo con arroz rojo y especias

Rinde 4 raciones

- Ingredientes**
- 1 taza de arroz integral
 - 1 lata de 14 onzas (400 ml) de caldo de pollo bajo en sodio, dividida (1 taza, 1/3 taza)
 - 1 taza de agua
 - 1/2 taza de salsa de tomate (1/2 de una lata de 8 onzas/250 ml)
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 cebolla mediana, picada
 - 3 dientes de ajo, picados
 - 1 pimiento verde grande, cortado en trozos del tamaño de un bocado
 - 1 pimiento rojo grande, cortado en trozos del tamaño de un bocado
 - 1 1/2 cucharaditas de páprika
 - 1/4 cucharadita de pimienta de Cayena, o más a gusto
 - 1 1/2 cucharaditas de orégano seco
 - 1 taza de guisantes congelados, descongelados
 - 12 onzas (350 g) de pechuga de pollo deshuesada, sin piel, cortada en trozos del tamaño de un bocado
 - Pimienta negra al gusto

- Pasos**
- 1 Cocine el arroz integral en 1 taza de caldo de pollo, el agua y la salsa de tomate durante 40-45 minutos, hasta que el arroz esté tierno y se absorba el líquido.
 - 2 Mientras se cocina el arroz, caliente el aceite en una sartén grande antiadherente. Saltee las cebollas y el ajo hasta que estén transparentes.
 - 3 Agregue el pollo, los pimientos, la páprika, la pimienta de cayena y el orégano a la sartén. Agregue 1/3 taza de caldo de pollo, cubra la sartén y cocine por 15 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y las verduras estén tiernas.
 - 4 Agregue el arroz cocido, añadiendo un poco más del caldo de pollo restante si la mezcla parece seca. Vuelva a condimentar si hace falta.
 - 5 Añada los guisantes al pollo y el arroz, y cocine hasta que los guisantes estén completamente calientes, unos dos minutos más.

Información nutricional
Por ración: 379 calorías, 27 g de proteína, 52 g de carbohidratos (7 g de fibra), 6 g de grasas (1 g saturadas, 5 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 408 mg de sodio

Cocina condimentada

Prepare raciones de más para dejar sobras para el día siguiente. Sirva con ensalada de frutas, que es un contraste refrescante al pollo condimentado.

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

¿Son saludables los alimentos enlatados?

Geanella Vera-Avellan opina:

Los alimentos enlatados definitivamente pueden ser saludables y una excelente forma de obtener nutrientes clave. Solo recuerde leer las etiquetas de información nutricional. Cuando los alimentos son enlatados, muchos utilizan algún tipo de sal o azúcar para actuar como conservante. Por lo tanto, cuando vaya de compras, busque estos términos:



- ▶ Sin sodio, bajo en sodio o sin sal agregada para verduras y frijoles.
 - ▶ Enlatado en agua, enlatado en su propio jugo o sin azúcar agregada para frutas.
- Tenga en cuenta que, si bien algunos productos enlatados pueden durar años, otros, como el jamón y los mariscos enlatados, no son seguros a temperatura ambiente. Verifique las etiquetas de "mantener refrigerado", así como las fechas de vencimiento.

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

¿Cómo puedo controlar mis alergias primaverales?

Nripen Dontineni, M.D., opina:

El polen de los árboles suele ser la causa de los síntomas de alergia primaveral. Estos gránulos livianos y secos llegan fácilmente a los senos paranasales, los pulmones y los ojos, lo que los hace difíciles de evitar. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudar:

Verifique los niveles diarios de polen y quédese adentro cuando estén altos.

El nivel de polen varía a lo largo del día y suele ser más alto por la mañana. Por lo tanto, evite las caminatas matutinas y, en cambio, aventúrese al aire libre por las tardes.

Tome una ducha inmediatamente después de trabajar o jugar al aire libre.

Esto ayudará a reducir la propagación del polen en el sofá, la cama y otras áreas comunes de su hogar.

Use sombrero y anteojos de sol cuando esté al aire libre.

Un sombrero y anteojos de sol protegerán su rostro y ojos del polen en el aire.

Mantenga las ventanas cerradas.

En lugar de abrir las ventanas, encienda el aire acondicionado para hacer circular el aire. Esto también se recomienda adentro del auto.



Nripen Dontineni, M.D.
Especialista en medicina interna
800-822-8905
Plainfield

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

¿Fumar marihuana provoca cáncer?

Faiz Bhora, M.D., opina:

Los investigadores no están seguros de si fumar cannabis causa cáncer de pulmón; se necesita una mayor investigación. Algunos estudios sugieren un posible aumento del riesgo, mientras que otros no.

Sabemos que inhalar cualquier tipo de humo irrita los pulmones. Fumar marihuana puede aumentar el riesgo de desarrollar infecciones de las vías respiratorias superiores, bronquitis o neumonía.

Cuando inhala humo, ya sea de cigarrillos, papelillos liados con marihuana o chimeneas, las toxinas ingresan a los pulmones. Muchas de las mismas toxinas presentes en el humo del cigarrillo de tabaco se han encontrado en el humo del cannabis.

Se demostró que la marihuana contiene alquitrán, similar al que se encuentra en los cigarrillos. De hecho, un estudio sugiere que la marihuana puede introducir cuatro veces más alquitrán en los pulmones que los cigarrillos.



Faiz Bhora, M.D.
Cirujano cardiotorácico
800-822-8905
Edison

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

¿Cómo saber si tengo un nervio pinzado?

Anthony G. Conte, M.D., opina:

Si tiene un nervio pinzado, puede sentir un dolor repentino o progresivo que puede afectar la espalda y extenderse hacia los brazos o las piernas, así como debilidad o entumecimiento.

Para determinar si tiene un nervio pinzado o algo más, consulte con un médico de atención primaria, un neurólogo o un neurocirujano. El médico le hará preguntas sobre su dolor e historia clínica, y le hará un examen físico para determinar si tiene un nervio pinzado u otro problema.

Si el médico sospecha que tiene un nervio pinzado, le harán una resonancia magnética, un tipo de imagen que puede resaltar el lugar donde podría estar comprimido el nervio.

El dolor puede deberse a distintas causas, como neuropatía periférica, hernia de disco o cambios artríticos en la columna. Su médico buscará áreas concentradas de debilidad y relacionará estas áreas con los nervios asociados, y descartará otras condiciones antes de diagnosticar un nervio pinzado.



Anthony G. Conte, M.D.
Neurocirujano
800-822-8905
Edison y Holmdel

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

Enfoque del médico

Khadija Farooq, D.O., volvió a mudarse a Nueva Jersey para estar cerca de su familia y ama que su hija crezca cerca de sus primos.



KHADIJA FAROOQ, D.O.

Medicina general

Hackensack Meridian Medical Group—Old Bridge

Debido a que disfruta tanto de su propia familia, para Khadija Farooq, D.O., la medicina general es perfecta para ella. Habiéndose mudado de Chicago a Nueva Jersey en el año 2022, la Dra. Farooq, quien también es madre primeriza, ejerce su profesión en Hackensack Meridian Medical Group—Old Bridge.

La Dra. Farooq habla inglés además de urdu e hindi, lo cual es una suerte, dice, porque Nueva Jersey es un estado muy diverso. “Tener la oportunidad de usar los idiomas que conozco con mis pacientes ha sido muy útil”, dice.

¿Qué la atrajo a Nueva Jersey?

Soy de Crown Point, Indiana, pero mi esposo es de la costa este y tenemos una hija de 3 meses. Dado que gran parte de nuestra familia vive aquí, y todos tienen hijos, eso significa muchos primos. Es muy divertido ver a nuestra pequeña interactuar con los demás.

¿Siempre quiso ser médica de medicina general?

En el último año de la universidad trabajé como escriba en una sala de urgencias y quedé fascinada con la medicina. Siento que podemos ayudar a las personas en un momento de necesidad, y también podemos ayudarlas a encontrar la mayor alegría de sus vidas. Puedo ver a una familia entera, desde el miembro más joven hasta el más viejo. Conocer a esa familia como un todo y hacer un seguimiento de las mismas personas significa que entablo buenas relaciones y una

buena comunicación con ellos. Eso me inspira a seguir avanzando en un trabajo que amo.

Usted es una gran conocedora de las principales cafeterías de la zona. ¿Qué se está elaborando aquí ahora?

Mi esposo y yo probamos cafeterías nuevas los domingos, y mi bebida favorita es una infusión fría con café oscuro y espuma dulce con sabor a pistacho. Descubrimos Penstock Coffee Roasters en Highland Park y Maman en Princeton.

¿Qué más le gusta hacer para divertirse?

Nos gusta jugar juegos de mesa como Codenames, Sequence y Scrabble. Disfrutamos del senderismo, especialmente en Sedona, Arizona. Mi esposo cocina y nos gusta probar comidas nuevas. También me gusta la fotografía y amo leer.

Antes de tener a mi hija, andaba mucho en mi bicicleta Peloton y me encantaba escuchar música durante el trayecto. Puedes andar en bicicleta escuchando artistas específicos, con pistas de Beyoncé o música navideña. Quiero poder volver a hacer eso pronto. 🎧

Usted

Enfoque en

Temas de salud que más le interesan



Renueve su salud esta primavera

3 hábitos a eliminar esta primavera para renovar su salud

Pasar demasiado tiempo quieto.

Estar sentado durante más de 7 a 10 horas al día puede provocar obesidad, enfermedades cardiovasculares y dolor de cuello y espalda. En el trabajo, pruebe con un escritorio de pie durante parte del día. En casa, levántese y muévase mientras mira televisión.

No beber suficiente agua.

La mayoría de los hombres necesitan unas 13 tazas de líquido al día, mientras que las mujeres necesitan unas 9 tazas, según el Instituto de Medicina. Sin embargo, necesitará una cantidad mayor cuando pierda líquido a través del sudor.

Tiempo frente a la pantalla antes de acostarse.

Usar el teléfono demasiado cerca de la hora de acostarse puede evitar que duerma bien por la noche. Guarde el teléfono o cualquier otra pantalla electrónica, una o dos horas antes de apagar las luces.

Para obtener más inspiración sobre una vida saludable, visite [HMHforU.org](https://www.hmhforu.org).

Para programar una cita con la Dra. Farooq, llame al 800-822-8905 o visite [HMHforU.org/FindADoc](https://www.hmhforu.org/FindADoc).

Cazadores de mitos: Los niños y la conmoción cerebral



Nuestra experta en neurología pediátrica analiza cinco mitos frecuentes que puede tener acerca de los niños y la conmoción cerebral.

Antes de que nuestros jóvenes salgan al campo, es importante que comprendamos los riesgos de conmoción cerebral en los niños. **Savitra Bandari, M.D.**, neuróloga pediátrica en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, nos comparte su experiencia para derribar algunas ideas equivocadas.



Savitra Bandari, M.D.
Neuróloga pediátrica
800-822-8905
Edison

Mito 3: La mayoría de las conmociones cerebrales son iguales y sanarán en un período similar.

“Las conmociones cerebrales son como los copos de nieve: No hay dos iguales”, señala la Dra. Bandari. “Incluso si un niño sufre dos conmociones cerebrales, pueden ser totalmente diferentes. Y cada niño puede tener una combinación diferente de síntomas”.

Los síntomas pueden durar días, semanas o incluso más tiempo. Algunos síntomas del síndrome postconmocional son presión en la cabeza, náuseas, vómitos, mareos, visión borrosa o doble, sensibilidad a la luz o al ruido, sensación de cansancio o lentitud, dificultad para prestar atención, problemas de memoria, confusión, problemas para dormir, cambios de humor y, a veces, depresión.

Mito 4: El uso de un casco ofrece una protección total contra las conmociones cerebrales.

“Incluso aunque una persona use un casco, esto no lo protege completamente de sufrir una conmoción cerebral. Usar un casco protegerá el exterior de la cabeza, pero no al interior: el cerebro aún puede moverse libremente”, explica la Dra. Bandari. “Aun así, es sumamente importante usar casco, ya que absorberá cualquier energía del impacto”.

Mito 1: No es una conmoción cerebral, a menos que haya pérdida del conocimiento.

“Si bien la conmoción cerebral puede provocar una pérdida del conocimiento, la pérdida del conocimiento se observa en menos del 10 por ciento de los casos”, señala la Dra. Bandari. “Incluso si el niño se ve bien y no perdió el conocimiento, no debe ignorar los signos sutiles de lesión”.

Mito 2: Los niños que sufren una lesión cerebral traumática se recuperan más rápido que los adultos.

“En realidad, los niños tardan más en recuperarse de una conmoción cerebral, y cuanto más pequeño sea el niño, más vulnerable será el cerebro”, afirma la Dra. Bandari. “Los niños atraviesan desarrollos muy importantes desde el nacimiento hasta los 18 años de edad. La mayoría de las personas no se dan cuenta de que el riesgo de un niño es incluso mayor que el de los adultos, dado que el cerebro de un niño es más pequeño y hay más espacio para moverse libremente alrededor del cráneo, lo que provoca más daño”.

3 motivos por los cuales los niños deben usar casco

El uso de casco cada vez que su hijo anda en bicicleta, patines o patineta puede salvarle la vida. Aquí le explicamos los motivos:

1 Los cascos reducen el riesgo de lesiones graves o muerte.

Caerse de la bicicleta o chocar contra un auto puede causar lesiones graves o incluso la muerte. El uso de casco reduce este riesgo.

Un estudio publicado en el 2018 determinó que los cascos de bicicleta redujeron:

Las lesiones en la cabeza en un **48%**

Las lesiones graves en la cabeza en un **60%**

Las lesiones cerebrales traumáticas en un **53%**

Las lesiones en la cara en un **23%**

La cantidad de lesiones graves o muertes en ciclistas en un **34%**

2 Los cascos absorben parte de la energía producida por el impacto.

Los cascos están diseñados para absorber parte de la energía de un impacto. Ya sea que la cabeza de su hijo golpee contra una carretera, un árbol o un vehículo, sufrirá un daño menor. Los cascos tienen exteriores duros, pero los interiores son blandos para amortiguar el golpe en la cabeza. No pueden prevenir la conmoción cerebral, pero pueden prevenir lesiones cerebrales graves.

3 Los cascos aumentan la visibilidad en la calle.

Un casco de colores brillantes puede hacer que su hijo sea más visible. Los conductores pueden verlos desde una distancia mayor y darles espacio al pasar. Si su hijo anda en bicicleta o patina de noche, elija un casco con partes refractivas, para que los conductores lo detecten desde lejos.



Recuerde usar un casco para dar un buen ejemplo a los niños!
Los niños escuchan lo que dicen los padres, pero lo que ven puede tener un mayor impacto. Usar un casco cuando andan en bicicleta, patineta o patinan juntos transmite el mensaje correcto. Dígalos a sus hijos que los cascos son una parte esencial del equipo de seguridad y recuerde usar el suyo cuando anden en bicicleta o patinen juntos.

Mito 5: Si mi hijo sufre una conmoción cerebral, no debe asistir a la escuela ni realizar deportes durante una a dos semanas.

“La cantidad de tiempo necesaria para la recuperación será distinta en cada paciente y para cada lesión. Antes se solía recomendar que el niño no asista a la escuela ni realice actividades deportivas durante una o dos semanas, pero ese período no tiene en cuenta la gravedad de la conmoción cerebral o al niño”, afirma la Dra. Bandari.

Si su hijo sufrió una lesión en la cabeza, la Dra. Bandari nos ofrece una regla general para permitirle volver a practicar deportes: “Si tiene dudas, lo mejor es que no participe. Si un niño sufre una segunda conmoción cerebral antes de recuperarse de la primera, existe un riesgo grave de daño cerebral permanente”.

En línea
Obtenga información sobre nuestro equipo de conmoción cerebral pediátrica en [HMHforU.org/KidsConcussion](https://www.hmhforu.org/KidsConcussion).

istock.com/max-kegfire

istock.com/drao77

Tómese un descanso de la televisión

¿Los maratones televisivos son malos para el cerebro? Aquí le explicamos por qué debería tomarse un descanso.

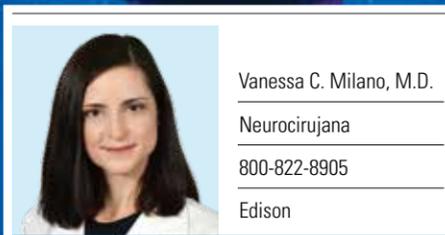
Las plataformas de streaming permiten ver horas y horas de televisión. Es una buena forma de matar el tiempo, pero ver demasiada televisión a menudo tiene el potencial de convertirse en un hábito poco saludable.

Si bien se han realizado muchas investigaciones acerca de los efectos de la televisión en niños, los adultos a menudo quedaron fuera de estas recopilaciones de datos. No es sorprendente que la conducta sedentaria de ver televisión en exceso pueda afectar negativamente nuestra salud física, pero los estudios recientes muestran que también es un mal hábito para la salud y el funcionamiento del cerebro a largo plazo.

Efecto de la televisión sobre el deterioro cognitivo

“Los investigadores hallaron que ver televisión con una frecuencia de moderada a alta durante la mediana edad está asociado con una mayor pérdida de memoria y una disminución de las habilidades motoras finas”, explica Vanessa C. Milano, M.D., neurocirujana en el centro médico universitario JFK University Medical Center. Los estudios también hallaron un vínculo entre el alto consumo de televisión y la aparición de depresión.

A medida que la expectativa de vida en los Estados Unidos continúa aumentando, los expertos creen que el riesgo de la población de desarrollar deterioro cognitivo o demencia también aumentará. Hacer algunos cambios saludables hoy puede ayudar a prevenir el desarrollo de demencia en el futuro. La neurobiología de la demencia comienza entre los 45 y los 64 años. Modificar la conducta y el estilo de vida durante la mediana edad puede ayudar a preservar la cognición a medida que envejece y disminuir el riesgo de demencia.



Vanessa C. Milano, M.D.
Neurocirujana
800-822-8905
Edison

“Ser más activo y evitar conductas sedentarias, como los maratones televisivos, es un cambio en el estilo de vida necesario para que los adultos conserven su salud mental”, afirma la Dra. Milano.

Los cuatro puntos de una buena salud mental

La Dra. Milano sugiere que los adultos de mediana edad recuerden los cuatro puntos esenciales de una buena salud mental: las prioridades, la movilidad, la estimulación mental y los medicamentos. Estos puntos son recordatorios de las formas simples en las que puede cuidar su salud mental y cognitiva mientras reduce las conductas sedentarias.

Las prioridades: Concéntrese en las cosas saludables y beneficiosas que le importan y tienen un impacto positivo en su vida, como socializar, dormir bien, comer sano y no fumar ni consumir otras sustancias.

La movilidad: Levántese y manténgase activo. Un estilo de vida que incluya mucho ejercicio conducirá a mejores resultados de salud y lo ayudará a preservar la movilidad a medida que envejece.

La estimulación mental: Encuentre un pasatiempo nuevo y divertido que lo ayude a llenar su tiempo libre. Participe en actividades que fomenten el pensamiento creativo, le enseñen algo nuevo o lo ayuden a relajarse.

Los medicamentos: Tenga cuidado con el uso de medicamentos de alto riesgo, tales como sedantes (incluidos los medicamentos para dormir de venta libre) e hipnóticos. Pueden aumentar el riesgo de demencia. ⚠️

istock.com/grandeur

¿Cuál es el riesgo?



Le presentamos cinco productos de uso frecuente y el potencial riesgo de cáncer que plantean.

Cuando se trata de cáncer, sabemos que las elecciones del estilo de vida, tales como fumar y exponerse al sol, pueden provocar cáncer.

Pero lo que muchos no saben es que existen otras elecciones del estilo de vida, como la forma en que dormimos y lo que compramos, que pueden aumentar indirectamente nuestro riesgo.

Si bien es difícil evitar todo el tiempo los carcinógenos, reducir la exposición es clave. Estos son algunos productos domésticos cotidianos que pueden presentar riesgo de cáncer:

1 Utensilios de cocina antiadherentes
Los utensilios de cocina antiadherentes pueden estar cubiertos de posibles toxinas. Para reducir el riesgo, opte por una sartén de hierro fundido que puede durarle toda la vida, o use sartenes antiadherentes a fuego lento para disminuir la liberación de estos productos químicos.

2 Colchones
Los fabricantes a menudo añaden retardantes de llama a los muebles para reducir la velocidad en la que se propagan los incendios domésticos, lo que significa que muchos colchones están cubiertos con esos productos químicos que respiramos mientras dormimos. El Instituto Nacional de las Ciencias de Salud Ambiental (NIEHS) de los Estados Unidos afirma que la exposición prolongada a los retardantes de llama puede provocar distintos tipos de cáncer y problemas reproductivos, y puede afectar el desarrollo infantil. Antes de entrar en pánico y salir a comprar un colchón nuevo, tenga en cuenta que el colchón que tiene probablemente ya haya sido desgasificado (cuando el gas contenido en el material se libera) desde que lo compró.

Cuando llegue el momento de reemplazarlo, busque colchones fabricados sin retardantes de llama o aumente la ventilación en la habitación para que el colchón nuevo libere el gas. Una forma de aumentar la ventilación es abrir las ventanas y poner un ventilador.



Detectar el cáncer de forma temprana es clave para poder tratarlo. Programe un examen de detección de cáncer cerca de su casa.

3 Baterías
Todas las baterías tienen toxinas, como cadmio, plomo, litio y ácido sulfúrico. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional clasifica los metales utilizados para la fabricación de baterías, como el cadmio, como altamente tóxicos y relacionados con el cáncer en caso de exposición a grandes cantidades. Para reducir la exposición a las baterías, opte por artículos sin batería o recargables cuando sea posible para artículos tales como cepillos de dientes eléctricos, detectores de humo, controles remotos y linternas.

4 Productos de limpieza
Muchos productos de limpieza para el hogar contienen disruptores endocrinos, que pueden provocar cáncer. Tenga en cuenta que la mayoría de los productos de limpieza que utilizamos no son necesarios: A menudo, un método tan simple como el agua y el jabón funciona para limpiar pisos, alfombras, ventanas y paredes. Guardar los productos más fuertes para casos de emergencia reducirá la exposición.

5 Productos de cuidado personal.
Los cosméticos, los productos para el cuidado de la piel y otros productos de cuidado personal pueden contener sustancias químicas nocivas tales como:

- ▶ Parabenos
- ▶ Parfum (ingredientes de la fragancia)
- ▶ Formaldehído
- ▶ Colorantes de alquitrán de hulla
- ▶ Butilhidroxianisol (BHA) o Butilhidroxitolueno (BHT)
- ▶ Dietanolamina (DEA)
- ▶ Polietilenglicoles
- ▶ Jalea de petróleo
- ▶ Siliconas
- ▶ Lauret sulfato de sodio (SLS)
- ▶ Triclosán

Si desea reducir el riesgo de cáncer, mantenga una rutina mínima con productos que utilicen ingredientes simples. ⚙️

En línea

Conozca de qué modo la medicina geriátrica abarca las necesidades únicas de los adultos mayores en [HMHforU.org/MemoryHelp](https://www.hmhforu.org/MemoryHelp).

Aflójese



¿Es seguro el Desafío de movilidad de la cadera?

El "Desafío de movilidad de la cadera" (Hip Mobility Challenge) es un desafío viral de TikTok y redes sociales en el que los participantes pasan a través de una variedad de estiramientos y ejercicios para probar su fuerza y flexibilidad.

"Si está interesado en hacerlo, le recomiendo que lo haga con un amigo cerca por motivos de seguridad y use una superficie suave, como una colchoneta de yoga, en caso de que pierda el equilibrio", dice el Dr. Shustorovich. "Si le realizaron una cirugía de reemplazo de cadera, no le recomiendo que lo intente sin la guía de su médico o cirujano, ya que tiene un mayor riesgo de dislocarse la cadera".

El Dr. Shustorovich dice que este desafío es un buen punto de referencia para ver realmente qué tan flexible es. Para aquellos que pueden completarlo, eso demuestra que las articulaciones de la cadera pueden moverse en los rangos de movimiento más extremos, algo que no todos pueden hacer.

¿Tiene caderas tensas? Aquí le brindamos algunas formas de probar la movilidad de su cadera y consejos para mejorarla.

Ya sea debido a permanecer sentado demasiado tiempo durante la jornada laboral, tener músculos centrales débiles o no estirarse adecuadamente, las caderas tensas pueden causar una serie de dolores y molestias.

"Todo en el cuerpo trabaja en conjunto y está conectado. Si siente dolor en las articulaciones de una parte del cuerpo, eso no significa que sea la única articulación involucrada o que esté causando ese problema", afirma el médico intervencionista de medicina del dolor **Alexander Shustorovich, D.O.** "Por ejemplo, si tiene dolor de espalda, es posible que se deba a la tensión en los músculos de la cadera".



Alexander Shustorovich, D.O.

Médico intervencionista de medicina del dolor

800-822-8905

Edison

¿Qué tan sanas están sus caderas y rodillas? Realice nuestra evaluación de riesgos para la salud.



Señales de que puede tener caderas tensas

Esté atento a estos síntomas:

- ▶ Dolor en la parte inferior de la espalda
- ▶ Dolor de cadera
- ▶ Dolor de rodilla
- ▶ Disminución del rendimiento físico en los deportes y las actividades diarias

Si alguno de estos síntomas interfiere en su vida diaria, comuníquese con su médico para hablar al respecto.

Movimientos para probar la flexibilidad de la cadera

El Dr. Shustorovich nos comparte algunos estiramientos para evaluar la movilidad de la cadera:

- ▶ Ponga a prueba la flexión de su cadera. Debería poder llevar la rodilla hacia el pecho.
- ▶ Ponga a prueba la flexibilidad de sus cuádriceps. Debería poder llevar el talón a las nalgas.
- ▶ Ponga a prueba la abducción de cadera. Debería poder acostarse o ponerse de pie y levantar la pierna hacia afuera.

Si sus caderas están tensas, realizar estos movimientos puede ser un desafío o puede sentirse incómodo.

Las mejores formas para tratar las caderas tensas

"Estirar es una excelente manera de aumentar la flexibilidad de las caderas", afirma el Dr. Shustorovich. "Los ejercicios de fortalecimiento también son importantes. No es necesario usar pesas; puede probar realizando sentadillas, estocadas y peso muerto con el peso del cuerpo, cualquier cosa que fortalezca los músculos de la cadera y la zona media".

Si no siente alivio con los estiramientos, un especialista en control del dolor puede ayudarlo con un plan de tratamiento adecuado. ⚙️

iStock.com/Egoriz Bengotxea Iguaran

iStock.com/AndreyPopov

Quitarse un peso de encima de los hombros



Joshua Zimmerman, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Old Bridge

Gracias a una exitosa cirugía de hombro, Janya Bhav puede retomar sus pasatiempos favoritos de baile y cocina india.

La danza india siempre fue una pieza que nutrió el alma en la vida de Janya Bhav. Así que dejarla, incluso temporalmente, fue casi tan doloroso para la mujer de East Brunswick, Nueva Jersey, como el motivo: un manguito rotador desgarrado en su hombro derecho.

Lesionada hace aproximadamente una década, cuando Janya, que ahora tiene 62 años, tiró de un colchón por el suelo. Janya continuó sintiendo punzadas en el hombro durante años, lo que también frustró la capacidad de la ávida cocinera para levantar sartenes pesadas y estirar masas. Varias rondas de fisioterapia y masajes no proporcionaron un alivio duradero y Janya se angustiaba cada vez más. Acudió a **Joshua Zimmerman, M.D.**, cirujano ortopédico en el centro médico Hackensack Meridian Medical Group—Old Bridge.

"Janya tenía muchos problemas diarios relacionados con el hombro, pero una de las cosas que más la molestaba era que no podía dormir a causa del dolor", explica el Dr. Zimmerman. "Ese es a menudo el límite que cruzan las personas con problemas en el hombro, quienes deciden abordarlo después de no poder dormir durante toda la noche".

Tratamiento de condiciones desafiantes

El dolor de un manguito rotador desgarrado puede ser intenso, aparecer repentinamente después de una lesión, como en el caso de Janya, o intensificarse con el tiempo si la afección se desarrolla por el desgaste normal.

La situación de Janya se complicó por una condición desafiante llamada capsulitis adhesiva, mejor conocida como hombro congelado. Además del desgarro del manguito rotador, se le habían formado bandas de tejido en el hombro que lo dejaban rígido e inutilizable. El Dr. Zimmerman trató ambas condiciones con la cirugía.

"El Dr. Zimmerman me explicó todo lo que haría durante la cirugía y me tranquilizó", afirma la abuela de dos nietos.

El mismo día del procedimiento, el Dr. Zimmerman vaporizó el tejido tenso en el hombro de Janya usando un electrodo caliente. Luego, reparó el desgarro del manguito rotador anclando la estructura a la cabeza del húmero (parte superior del brazo) con tornillos quirúrgicos.

Levantar las manos con felicidad

Cuatro semanas después de la cirugía, Janya comenzó la fisioterapia que consistía en compresas de calor y hielo y ejercicios de rango de movimiento. Tal como anticipó el Dr. Zimmerman, Janya requirió un procedimiento de seguimiento durante unos cuatro meses después para manipular su hombro congelado y maximizar su capacidad para moverlo en todas las direcciones.

"Aunque la reparación del manguito rotador fue exitosa, Janya todavía estaba rígida", recuerda el Dr. Zimmerman. "Ella tenía una combinación complicada de problemas, pero la mayoría de las personas como Janya llegan a un punto en el que pueden volver a las actividades diarias normales. Como siempre decimos a los pacientes, esto no se logra de la noche a la mañana".

Unos meses después de ambos procedimientos, Janya volvió a cocinar en su cocina y a bailar con la vestimenta tradicional india. Casi tres años después, se siente emocionada al poder jugar con su pequeño nieto y jugar tenis de mesa con su hija. "Gracias al Dr. Zimmerman, todo esto es posible", dice ella. "Es un médico increíble. Antes de la cirugía me sentía desesperada porque sufrí durante mucho tiempo. Ahora puedo hacer muchas cosas que antes no podía, solo porque puedo levantar las manos".

SALUD DEL CORAZÓN

Un plato sustancioso



Nuestro experto nos informa cuáles son las mejores frutas y verduras que debe elegir esta primavera para cuidar la salud del corazón.

“Deberíamos llenar nuestros platos con vegetales, que son buenos para el corazón y ricos en vitaminas y antioxidantes”, dice **Emad Barsoum, M.D., FACC**, cardiólogo intervencionista en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “La ingesta excesiva de carbohidratos aumenta el riesgo de diabetes, obesidad y enfermedad cardíaca. Cualquier fruta es mejor que los alimentos procesados como galletas o saltnas, pero algunas contienen más azúcar que otras”.

El Dr. Barsoum recomienda estas frutas y verduras durante la primavera:

Verduras de hoja verde

Estas verduras incluyen brócoli, acelga, kale, repollitos de Bruselas, lechuga, espinaca, bok choy y espárragos. “Siempre es una buena idea optar por lo verde cuando se trata de vegetales”, afirma el Dr. Barsoum. “Tenga en cuenta



Emad Barsoum, M.D., FACC

Cardiólogo intervencionista

800-822-8905

Plainfield

que algunas verduras de hoja verde tienen un alto contenido de vitamina K, que puede contrarrestar los efectos de los anticoagulantes. Por lo tanto, consulte con su cardiólogo antes de hacer grandes cambios en su alimentación”.

Arándanos, moras, frambuesas

“Las bayas son nuestra opción de frutas saludables para el corazón. Las manzanas también son una buena opción y tienen menos contenido de azúcar que las frutas como las piñas o bananas”, dice el Dr. Barsoum. “Pero si se reduce a eso, y debe elegir entre una banana y una barra de granola, opte por la banana”.

Pimientos, tomates, calabacín de verano, zanahorias

“Los vegetales rojos, amarillos y anaranjados están llenos de carotenoides, fibra y vitaminas que pueden mejorar la salud del corazón”, afirma el Dr. Barsoum.

Cuando no es posible consumir alimentos frescos

Si no puede optar por frutas y verduras frescas, aún puede elegir opciones saludables para el corazón en la tienda de comestibles o en el mercado. El Dr. Barsoum ofrece algunos consejos:

La preparación importa.

“Las verduras de hojas verdes son una opción excelente, pero trate de no empaparlas con aceite y mantequilla”, dice. “Los batidos proteicos quedan geniales con estas verduras”.

Preste atención al sodio en los alimentos preparados o enlatados.

“Desafortunadamente, las cosas que son convenientes suelen ser malas para la salud. Las comidas congeladas, enlatadas o para llevar son una manera fácil de ingerir verduras, pero anulan ese beneficio cardiovascular debido a la cantidad de sodio que contienen”, explica el Dr. Barsoum. “Preste atención al contenido de sodio en el paquete”.

Esté atento al contenido de azúcar.

“Especialmente en el caso de las frutas deshidratadas, observe el contenido de azúcar”, dice el Dr. Barsoum. “Por ejemplo, los albaricoques secos tienen mucha más azúcar que los frescos; los albaricoques congelados son una mejor opción”.

No olvide controlar el tamaño de las porciones.

El tamaño de las porciones puede ser engañoso en el empaque, lo que puede llevarlo a comer en exceso y negar el beneficio que brinda la comida. “Nada debe consumirse en exceso. Haga que estas elecciones formen parte de una dieta equilibrada en lugar de abusar de un tipo de fruta o verdura”, dice el Dr. Barsoum.



Por qué su frecuencia cardíaca es alta

La frecuencia cardíaca aumenta cuando hace ejercicio y disminuye cuando se recuesta en la cama. Pero ¿a veces siente que su frecuencia cardíaca se eleva sin razón aparente?

Tener una frecuencia cardíaca acelerada no es un problema de salud en sí mismo. Es un síntoma causado por una gran cantidad de circunstancias. Puede ser una reacción a algo que está sucediendo en su vida o puede ser causado por un problema de salud.

“Cuando inesperadamente sienta que el corazón le late con fuerza en el pecho, no saque conclusiones precipitadas acerca de que algo anda mal con él. Pero si el problema continúa sin una causa simple y explicable, consulte a un médico para hablar sobre sus inquietudes”, dice **Sheila Sahni, M.D.**, cardióloga en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

La Dra. Sahni nos brinda seis causas por las que la frecuencia cardíaca podría estar elevada, no relacionadas con el corazón:

- ▶ **Estrés.** Cuando el cuerpo responde a algo estresante, aterrador o molesto, puede recibir una descarga de adrenalina, lo que aumenta la frecuencia cardíaca.
- ▶ **Tiroides hiperactiva (hipertiroidismo).** Tener demasiada hormona tiroidea en el sistema hace que el corazón lata más rápido de lo que debería, aumentando la frecuencia cardíaca.
- ▶ **Anemia.** Si tiene anemia, no tiene suficientes glóbulos rojos para transportar oxígeno a los órganos. El corazón puede latir más rápido para compensar.
- ▶ **Efectos secundarios de los medicamentos.** Una gran cantidad de medicamentos pueden hacer que la frecuencia cardíaca aumente, incluidos algunos medicamentos para tratar resfriados, asma, ansiedad, depresión y presión arterial alta.

▶ **Sustancias adictivas.** El consumo de cafeína, altos niveles de alcohol y el uso de cigarrillos pueden aumentar la frecuencia cardíaca. Además, las drogas ilegales como la cocaína también pueden provocar este efecto en la frecuencia cardíaca.

▶ **Actividad física extenuante.** Cuando se exige de más y su cuerpo no está preparado para eso, la frecuencia cardíaca aumenta para satisfacer la mayor demanda.

Afecciones cardíacas que causan una frecuencia cardíaca alta.

Las afecciones cardíacas que pueden provocar una frecuencia cardíaca elevada incluyen las siguientes:

- ▶ Insuficiencia cardíaca
- ▶ Problemas relacionados con el ritmo cardíaco
- ▶ Problemas relacionados con las válvulas del corazón
- ▶ Enfermedad de las arterias coronarias
- ▶ Tejido cicatricial que se forma después de una cirugía cardíaca

Si le diagnosticaron una afección cardíaca y notó que su frecuencia cardíaca se ha vuelto más alta de lo normal, programe una cita para hablar con su médico sobre el cambio.

Cuándo buscar atención de emergencia

Obtenga atención médica inmediata si su frecuencia cardíaca parece demasiado alta y tiene estos síntomas:

- ▶ Falta de aire
- ▶ Sensación de aturdimiento o mareo
- ▶ Debilidad
- ▶ Sensación de desmayo, o desmayo
- ▶ Dolor o malestar en el pecho



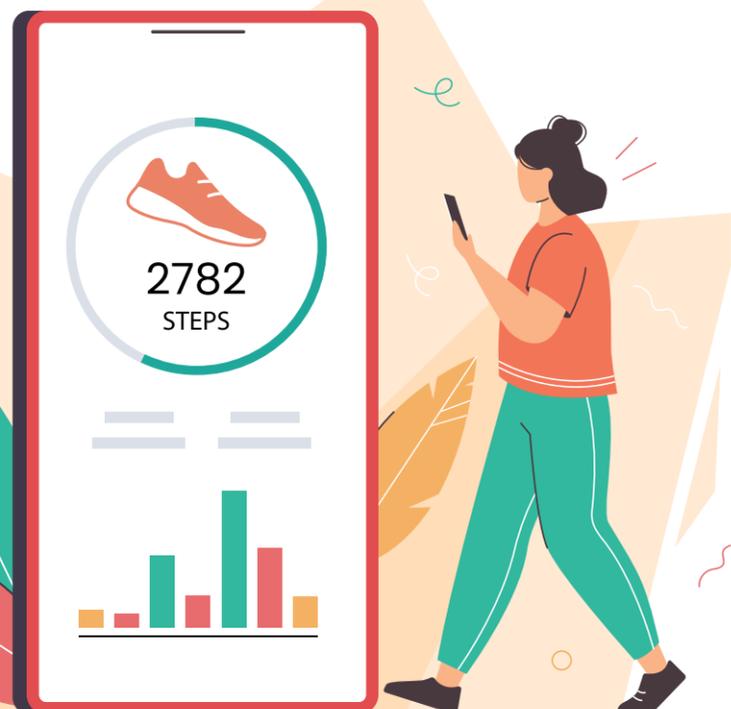
Sheila Sahni, M.D.
Cardióloga
800-822-8905
Clark, Fords y Orange

En línea

¿Tiene riesgo de padecer una enfermedad cardíaca? Programe una cita para realizarse un examen de detección en [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.hmhforu.org/HeartScreen).

Caminar para recordar

En general, se sabe que la actividad física es buena para el corazón y para mantener un peso saludable. Pero ¿sabía que también puede reducir el riesgo de demencia?



La actividad física tiene un impacto importante en la salud del cerebro, afirma **Martin Herman, M.D.**, neurólogo en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Estar activo no solo beneficia a su cuerpo. También puede mejorar la salud del cerebro y el estado de ánimo”, añade.

Un estudio reciente demostró que dar 9800 pasos diarios reduce el riesgo de demencia en adultos. El estudio también halló que la intensidad de los pasos y el ritmo al caminar son importantes: Caminar con determinación (al menos 40 pasos por minuto) se asoció con un menor riesgo de demencia.

¿De qué forma caminar reduce el riesgo de demencia?

El ejercicio ayuda a proteger su capacidad para recordar cosas y pensar con claridad. Dar una gran cantidad de pasos diarios puede ayudar:

- ▶ A mejorar el flujo de sangre al cerebro, lo que beneficia la memoria y la cognición.
- ▶ A reducir el impacto del estrés en el hipocampo, una región del cerebro asociada con el almacenamiento de recuerdos nuevos.
- ▶ A motivar al cerebro a mejorar las conexiones internas que le permitan retener recuerdos.
- ▶ A reducir la inflamación crónica, que se asocia con la demencia. “No hay desventajas en caminar más para aumentar el recuento de pasos”, dice el Dr. Herman. “Puede mejorar la salud de su cerebro, la salud del corazón, la salud general y el estado de ánimo”.



Martin Herman, M.D.

Neurólogo

800-822-8905

Edison

Cómo dar más pasos

Pruebe estas ideas para aumentar su recuento de pasos:

- ▶ Realice un seguimiento de sus movimientos con un rastreador de actividad portátil o una aplicación de podómetro para teléfonos inteligentes. Saber cuánto se mueve puede motivarlo a aumentar la cifra diaria.
- ▶ No espere aumentar la cantidad de pasos de la noche a la mañana si la cantidad es muy baja. Realice pequeños cambios en su rutina, aumentando de 500 a 1000 pasos por semana.
- ▶ Encuentre pequeñas maneras de estar más activo. Elija un lugar de estacionamiento lejano y use las escaleras.
- ▶ Cambie los hábitos sedentarios por activos. Salga a caminar con amigos en lugar de quedarse sentados. Mire la televisión desde una caminadora, no desde el sofá.
- ▶ Salga a caminar a una hora determinada, como después de cenar: Haga que la actividad física forme parte de su rutina habitual.
- ▶ Programe caminatas cortas en su día como si fueran reuniones y respete las citas.
- ▶ Si tiene perro, salgan a dar un paseo más largo una vez al día.
- ▶ Escuche música o un podcast que le guste mientras camina. Puede inspirarlo a ir más lejos, para poder seguir escuchando.
- ▶ Póngase de acuerdo con un amigo o compañero para hacer de la caminata una salida social. Tener una cita regular para caminar puede ayudarlo a ser más consistente. 🧠

iStock.com/Hanna Siemashka

Innovación

Transformar la investigación médica en tratamientos



Se necesita de toda la comunidad

Una amplia gama de servicios de apoyo ofrece herramientas para salir adelante y un sentido de pertenencia a los pacientes con Parkinson.

Para el millón de personas que viven con la enfermedad de Parkinson en los EE. UU., los temblores, la rigidez y la dificultad para caminar y hablar se convierten en una realidad diaria. Vivir bien con esta afección neurológica progresiva necesita de toda la comunidad. Los siguientes servicios para pacientes hospitalizados y ambulatorios pueden ayudarlos a controlar los síntomas y maximizar sus habilidades.

PingPongParkinson®

Qué es: PingPongParkinson es una organización sin fines de lucro con sucursales locales que organizan grupos de ejercicios de ping-pong semanales para personas que viven con la enfermedad de Parkinson. Brinda oportunidades para participar en actividades físicas, cognitivas y sociales.

iStock.com/Ponemariou_Maria

Por qué ayuda: El ping-pong (o tenis de mesa) puede ayudar a las personas con enfermedad de Parkinson a mantener la coordinación y las habilidades motoras finas. La idea se basa en el concepto de neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para crear nuevas células nerviosas y conexiones a través de ejercicios desafiantes. Aunque la medicación continúa siendo el enfoque principal del tratamiento para el Parkinson, evidencia convincente sugiere que el ejercicio regular ayuda significativamente a controlar la enfermedad.

Programa de Bienestar de Parkinson

Qué es: El Programa de Bienestar de Parkinson, un programa de rehabilitación de dos semanas único para pacientes hospitalizados en el

En línea

Obtenga más información sobre nuestro tratamiento integral para la demencia y los trastornos de pérdida de memoria en HMHforU.org/MemoryLoss.

Instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**, ayuda a los pacientes a abordar activamente cualquier reducción o cambios de medicación requeridos para mejorar lo más posible la funcionalidad. Después de completar la admisión como paciente hospitalizado, los pacientes pueden pasar a los servicios ambulatorios que incluyen los programas SPEAK OUT! y LOUD Crowd, que ayudan a los pacientes a recuperar la voz atenuada por la enfermedad mediante la combinación de capacitación, terapia del habla, práctica diaria en el hogar y sesiones grupales.

Por qué ayuda: El programa permite que los pacientes desarrollen y alcancen sus propios objetivos individuales, que pueden variar desde reducir las dosis de medicamentos hasta evitar caídas, mejorar la calidad de la voz o simplemente tener un mejor desempeño durante las actividades diarias. SPEAK OUT! combina capacitación y terapia del habla individual, mientras que LOUD Crowd promueve la responsabilidad, el compañerismo y la motivación a través de sesiones grupales.

Rock Steady Boxing

Qué es: Rock Steady Boxing es un programa de ejercicios para el bienestar de personas con la enfermedad de Parkinson sin fines de lucro que utiliza una técnica sorprendente, el boxeo sin contacto, para ayudar a las personas con la enfermedad de Parkinson. El programa se adaptó



Rock Steady Boxing ayuda a los pacientes con Parkinson a mejorar la velocidad, la agilidad y la coordinación ojo-mano y mucho más.

en gran medida a partir de los ejercicios de entrenamiento de boxeo, ayudando a los pacientes a vencer al “oponente” con ejercicios rigurosos. **Por qué ayuda:** Los ejercicios se concentran en mejorar la velocidad, la agilidad, la coordinación ojo-mano, el trabajo de pies y la fuerza general para fortalecer a las personas con Parkinson e infundir un sentido renovado de esperanza.

ParkinSINGS

Qué es: A través de una subvención comunitaria de la Fundación de Parkinson, el Instituto de Rehabilitación JFK Johnson Rehabilitation Institute ofrece el coro ParkinSINGS que reúne a pacientes con Parkinson para divertirse y ejercitar la voz.

Por qué ayuda: La enfermedad de Parkinson puede afectar el habla y la deglución, pero las investigaciones demuestran que cantar puede ayudar a conservar los músculos involucrados en estas tareas clave. Además, el coro también promueve el compañerismo y la interacción social.

Grupos de Apoyo

Qué es: Hackensack Meridian Health organiza grupos de apoyo en hospitales a lo largo de toda la red que se reúnen en varios días y distintos horarios. Algunos de los grupos también se reúnen de forma virtual.

Por qué ayuda: Los pacientes de Parkinson, junto con sus cuidadores, se benefician al compartir sus desafíos y triunfos con otras personas que están pasando por la misma experiencia.

istock.com/Sergey Labodenko

Nueva esperanza para el Parkinson

Obtenga información sobre las nuevas tecnologías innovadoras para diagnosticar y tratar a pacientes con la enfermedad de Parkinson.

Es posible que hasta la fecha no haya una cura para la enfermedad de Parkinson, pero ciertamente hemos entrado en una nueva era con tratamientos y tecnologías innovadores para diagnosticar y tratar esta afección neurológica progresiva. Estas herramientas ofrecen a los pacientes con Parkinson la mejor oportunidad para vivir y funcionar de manera más normal, ayudándolos a mejorar.



DaTscan

Un diagnóstico preciso es crucial para determinar las mejores opciones de tratamiento. Dado que no existe una sola prueba de sangre o por imágenes que pueda detectar definitivamente la enfermedad de Parkinson, DaTscan puede ayudar. Los pacientes con temblores pueden tener el síndrome de Parkinson (un grupo de enfermedades relacionadas dominadas por el Parkinson) u otro trastorno del movimiento llamado temblor esencial. DaTscan a menudo puede distinguir entre los dos, especialmente cuando se usa en combinación con el examen físico del paciente y los síntomas informados.

Así es como funciona:

► **Inyección DaTscan:** Se inyecta una dosis de DaTscan en el torrente sanguíneo. Viaja al cerebro y se une al transportador de dopamina.

► **Visualización de los niveles de dopamina:** Unas horas más tarde, se usa una cámara especial para ayudar a los médicos a visualizar los niveles cerebrales de dopamina, una sustancia química en el cerebro que envía señales entre los nervios. Los niveles de dopamina a menudo disminuyen drásticamente en personas con enfermedad de Parkinson.

► **Confirmación del diagnóstico:** El examen puede detectar la disminución de las células nerviosas y la dopamina que caracteriza al Parkinson y ayudar a los médicos a confirmar un diagnóstico.

HiFU (ultrasonido focalizado de alta intensidad o FUS)

Los medicamentos para la enfermedad de Parkinson son siempre el primer tratamiento que se ofrece. Sin embargo, a veces las terapias con medicamentos no funcionan lo suficientemente bien como para controlar los temblores, o dejan a los pacientes con efectos secundarios graves. Estos pacientes pueden encontrar alivio con el HiFU, que utiliza ondas sonoras para apuntar a las áreas del cerebro responsables de los temblores. Hackensack Meridian Health es la única red en Nueva Jersey que ofrece el HiFU: El centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** lo ofrece, el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** comenzará a ofrecerlo en el verano de 2023, y los pacientes pueden ser evaluados en el centro médico universitario **JFK University Medical Center** para saber si son candidatos.

Así es como funciona:

► **Imágenes de resonancia magnética:** Mientras los pacientes se recuestan en una mesa de resonancia magnética, los médicos usan imágenes de resonancia magnética para guiar la terapia.

► **Ondas sonoras:** El HiFU destruye las áreas en el cerebro responsables de los temblores, para lo cual dirige alrededor de 1000 fuentes de ultrasonido hacia ellas, elevando la temperatura del tejido y provocando un cortocircuito en las señales de temblor.

► **Reducción inmediata de temblores:** Esta forma de cirugía sin incisiones puede reducir o detener inmediata y drásticamente los temblores de los pacientes con enfermedad de Parkinson y temblor esencial.

Cuando el HiFU fue aprobado por primera vez por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), a los pacientes solo se les podía realizar el procedimiento en un lado del cerebro, dejándolos con temblores en el lado no tratado. No obstante, la FDA recientemente aprobó el HiFU para su uso en el segundo lado del cerebro nueve meses después del primer procedimiento, por lo que los pacientes con Parkinson tendrán la oportunidad de finalmente dejar de temblar.

Estimulación cerebral profunda

La estimulación cerebral profunda (DBS, por sus siglas en inglés) consiste en implantar un dispositivo que emite impulsos eléctricos para controlar una variedad de síntomas de la enfermedad de Parkinson, incluidos los temblores, la rigidez y lentitud de movimiento. Puede ayudar a los pacientes con enfermedad de Parkinson cuyos síntomas se han vuelto difíciles de controlar únicamente con medicamentos o que desarrollan efectos secundarios relacionados con los medicamentos. También se puede utilizar para ayudar a las personas con temblor esencial, distonía y epilepsia.

Así es como funciona:

► **Implantación:** Primero, se colocan dos cables metálicos delgados en el cerebro y se pasa un cable de extensión a través del cuello que conduce a una batería implantada sobre la pared torácica, todo por debajo de la piel.

► **Bloquea las señales nerviosas defectuosas:** Cuando el dispositivo neuroestimulador, con frecuencia descrito como un marcapasos para el cerebro, se enciende varias semanas después de la cirugía, permitiendo que los pacientes se recuperen, los temblores y otros síntomas de la enfermedad de Parkinson se silencian mediante un tipo de “ruido blanco” que interrumpe las señales nerviosas defectuosas.

La DBS es el tratamiento quirúrgico más comúnmente utilizado para el Parkinson. Debido a que se mueven con mayor facilidad, los pacientes a menudo también informan mejoras en su estado de ánimo y el sueño. Debido a su éxito, la DBS también se está investigando para una variedad de otras afecciones, como la epilepsia, el síndrome de Tourette, la enfermedad de Huntington, las cefaleas en racimo y el dolor crónico.

Obtenga más información sobre estas y otras tecnologías y tratamientos para la enfermedad de Parkinson en [HMHforU.org/Parkinsons](https://www.hmhforu.org/Parkinsons).

Aplicaciones para teléfonos inteligentes

Qué es: En colaboración con los Laboratorios Abbott, Hackensack Meridian Health utiliza una aplicación inalámbrica para ajustar de forma remota los niveles de estimulación eléctrica de los pacientes que se sometieron a la cirugía de estimulación cerebral profunda (DBS, por sus siglas en inglés), que implanta un dispositivo similar a un marcapasos en el cerebro para controlar los temblores, la rigidez y otros síntomas de la enfermedad de Parkinson.

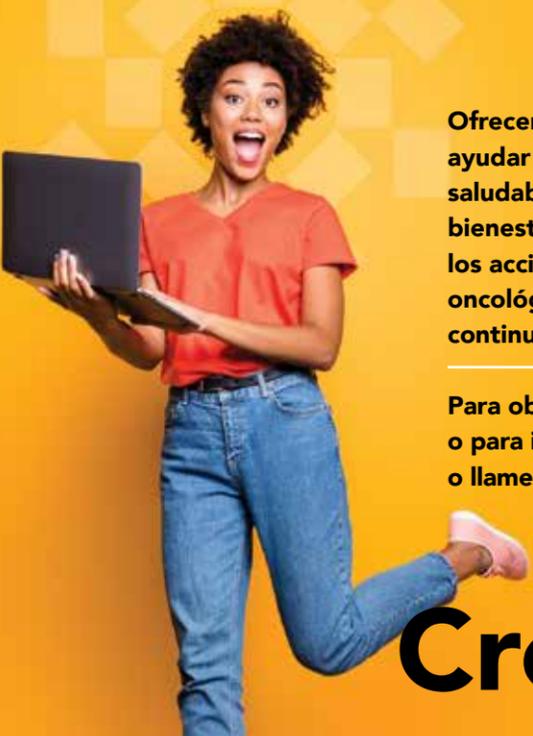
Otra asociación, con la empresa de productos sanitarios Medtronic y Rune Labs, ofrece a los pacientes con Parkinson un reloj Apple gratuito si usan una batería Medtronic en su dispositivo de DBS. Con el reloj Apple Watch, los pacientes pueden usar un software de detección de movimiento para controlar mejor su enfermedad mediante el seguimiento de

aspectos como el sueño, la frecuencia de los temblores y los movimientos anormales que persisten después del uso de medicamentos.

Por qué ayuda: Con solo tocar un botón, estas aplicaciones para teléfonos inteligentes conectan a los pacientes de Parkinson con información y recursos que pueden ayudarlos a controlar los síntomas y modificar ciertas terapias. ⚙️

En línea

Para obtener más información sobre cualquiera de estos programas, así como otros servicios de rehabilitación para pacientes con la enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento, visite [HMHforU.org/ParkinsonsRehab](https://www.hmhforu.org/ParkinsonsRehab).



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

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

Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y las clases de abril a junio de 2022

Eventos especiales



Accidente cerebrovascular: Los últimos tratamientos y tecnologías. ¡Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Accidente Cerebrovascular! Aprenda sobre B.E.F.A.S.T., y conozca los signos, síntomas y las últimas tecnologías. Orador: Siddhart Mehta, M.D.
4 de mayo, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual



Demostración de cocina "Grillin' and Chillin'"
Únase a nuestro nutricionista y chef, y aprenda consejos saludables para el corazón para los asados de verano.
20 de junio, de 11 a. m. a 1 p. m., Bayshore Conf. Rm. A & B

Seminario web sobre el mes de la salud mental: Terapia Electroconvulsiva (TEC)
Únase a Eric Alcera, M.D., y Muhammed Abbas, M.D., para recibir una presentación divertida y esclarecedora acerca del tratamiento más incomprendido en el campo de la salud mental y la psiquiatría.
11 de mayo, de 5 a 6 p. m., evento virtual



Salud conductual

Fortalezca la conexión entre cuerpo y mente Conozca las conexiones entre nuestra salud mental y física y cómo podemos mejorar nuestro bienestar general.
24 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Control del estrés** 5 de junio, de 7 a 8 p. m., evento virtual



Diabetes

Control de la diabetes
Nuestro educador certificado en diabetes brinda consejos acerca de cómo controlar la diabetes.
7 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

► **Tome el control de su salud, Diabetes** Taller gratuito de seis semanas basado en evidencia.
14 de junio–19 de julio, de 1 a 3 p. m., Cullen Recreation Center, 1776 Union Ave., Hazlet

iStock.com/Chinnapong/kyaksun/Helen Datsko/http://www.fotogestoeber.de/recep-bg/Tashatuvargo

iStock.com/robymac/yuki hayashi

Centro médico Bayshore Medical Center
727 North Beers St.
Holmdel

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

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

Centro médico 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

Centro médico Riverview Medical Center
1 Riverview Plaza
Red Bank

Centro médico Southern Ocean Medical Center
1140 Route 72 West
Manahawkin

UBICACIONES DE HOSPITALES

Neurociencia

El dolor y la enfermedad de Parkinson Únase a Vanessa C. Milano, M.D., mientras analiza las principales causas del dolor en las personas con Parkinson y las formas de controlarlo.

11 de mayo, de 6 a 7 p. m., evento virtual

► **10 señales de alerta de la enfermedad de Alzheimer** 15 de junio, de 4 a 5 p. m., Cullen Recreation Center, 1776 Union Ave., Hazlet

Atención oncológica

La alimentación a base de plantas y el cáncer Este programa proporciona una descripción general de los beneficios para la salud de comer más verduras y pautas simples para hacerlo, incluidos los recursos para que el camino sea fácil y delicioso.

18 de mayo, de 2 a 3 p. m., evento virtual

► **Deje de fumar con hipnosis** 10 de mayo y 12 de julio, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Obesidad y cáncer** Oradora: Dena G. Arumugam, M.D., 24 de mayo, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual.

► **Oncología: Hágase los exámenes de detección y manténgase activo** Orador: Karim ElSahwi, M.D., 28 de junio, de 7 a 8 p. m., evento virtual.



Salud del corazón

Vivir con insuficiencia cardíaca
Aprenda cómo maximizar su calidad de vida mientras vive con insuficiencia cardíaca.

10 de mayo, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

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

► **Dolor de pecho y factores de riesgo** 8 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual



Pediatría

Charlas para padres, madres o tutores

Imagen corporal y temas candentes Únase a Heather L. Appelbaum, M.D., y Jennifer L. Northridge, M.D., mientras hablan sobre los cuerpos y la imagen corporal de sus preadolescentes y adolescentes, centrándose en el cuerpo como un todo. Compartirán consejos acerca de cómo tener esas conversaciones difíciles, pero necesarias.

18 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Niño seguro** Tarifa: \$40, evento virtual. Visite HMHforU.org/Events para conocer las próximas fechas.

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

Bienestar general

Feria de salud Exámenes de salud gratuitos, educación, información y mucho más.

17 de mayo, de 10 a. m. a 1 p. m., Cullen Recreation Center, 1776 Union Ave., Hazlet

► **Día Nacional de la Salud y el Estado Físico de las Personas Mayores Examen de control**

31 de mayo, de 8:30 a 10:30 a. m., YMCA, 1 Mannino Park, Old Bridge

► **Pierda peso con hipnosis** 14 de junio, 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. Para encontrar un seminario cerca de su casa, visite HMHforU.org/WeightLoss.

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



Un regalo para sentirse cómodo

Los estudiantes y el personal de la escuela secundaria Old Bridge High School presentaron sus donaciones de pijamas a los miembros del equipo en el centro médico Old Bridge Medical Center.

Los estudiantes de la escuela secundaria Old Bridge High School donan pijamas nuevas a niños que reciben atención de emergencia como un proyecto de aprendizaje y servicio.

Cuando eres un niño en un hospital, recibir un nuevo pijama es algo cálido y maravilloso, y muy reconfortante. Eso es lo que pensaron los estudiantes de la escuela secundaria Old Bridge High School en Matawan, Nueva Jersey. Por lo tanto, en noviembre de 2022, entregaron 60 pares de pijamas a niños que reciben atención en el centro médico Old Bridge Medical Center.

Los estudiantes Priya Rana y Darriyah Jackson encabezaron el esfuerzo de juntar pijamas para los niños que reciben atención de emergencia en el hospital. Los estudiantes colocaron volantes en la escuela e hicieron anuncios para promover el proyecto, y su esfuerzo valió la pena.

“Los estudiantes y el personal juntaron los pijamas en la escuela secundaria Old Bridge High School, y el Departamento de Transporte donó muchos de ellos”, cuenta el director de la escuela, Dr. Vincent Sasso. “Cuando los entregamos, la cantidad de médicos, enfermeras y administradores que nos saludaron para decirnos ‘gracias’ fue abrumadora. Nos sentimos muy honrados de ser una pequeña parte de algo más grande”.

El entusiasta y orgulloso equipo de entrega de pijamas de la escuela secundaria incluía no solo al Dr. Sasso, sino también a su asistente Patricia Olsen. Los miembros del equipo y los líderes de Old Bridge los recibieron con los brazos abiertos, listos para aceptar los pijamas nuevos.

“Tuvimos el honor de conocer a los estudiantes que estuvieron detrás de este generoso esfuerzo, así como a los educadores que los inspiraron”, dice Winston Ramkissoon, director de Servicios de Emergencia de Old Bridge. “Cuando los niños visitan nuestro departamento de emergencias, es posible que estén nerviosos, ansiosos y que se sientan mal. Entregarles un nuevo par de pijamas para que usen puede parecer un acto simple, pero contribuye muchísimo a que se sientan cómodos y cuidados”.

Una oportunidad para “hacer lo correcto”

Este tipo de generosidad reflexiva no es algo nuevo para la escuela. “Nuestra comunidad escolar se enorgullece de ayudar a los demás. Los estudiantes y el personal son muy generosos y constantemente demuestran un compromiso diario hacia el apoyo mutuo con amabilidad y compasión”, dice el Dr. Sasso.

Patricia agrega: “Nuestros estudiantes siempre están buscando oportunidades para ‘hacer lo correcto’, una frase que el Dr. Sasso ha hecho parte de nuestro lenguaje cotidiano aquí en la escuela. Este proyecto nos inspiró a comenzar un Club de Mujeres que Apoyan a Mujeres, y planeamos llevar a cabo más proyectos de aprendizaje y servicio para aquellos que lo necesitan”.

Todos en el hospital están agradecidos por el regalo. “Los líderes estudiantiles de la escuela secundaria Old Bridge High School, Priya Rana y Darriyah Jackson, demostraron un modelo de liderazgo, motivado por el director Sasso”, dice Stephen Maher, director ejecutivo de la Fundación del centro médico Old Bridge Medical Center. “La amabilidad de todo el cuerpo estudiantil para apoyar este esfuerzo fue abrumadora. Estamos encantados de continuar la asociación a medida que se extiende el apoyo y se presentan nuevas oportunidades para la escuela secundaria Old Bridge High School y el hospital”.

Obtenga más información sobre el voluntariado en [HMHforU.org/Volunteer](https://www.HMHforU.org/Volunteer). O comience una recaudación de fondos en su comunidad para su comunidad y apoye un hospital o una causa de atención médica importante para usted. Comience su colecta de fondos virtual hoy mismo.



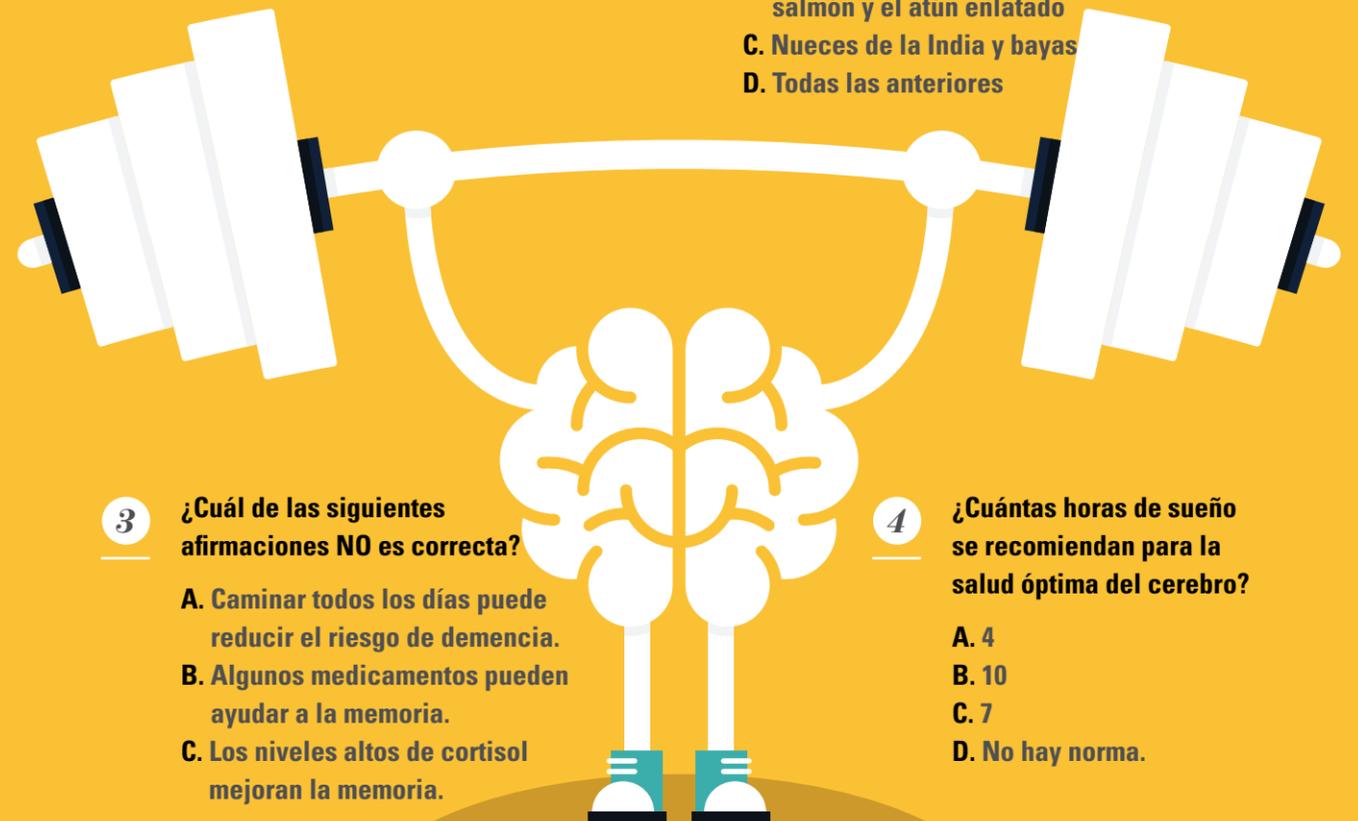
Estimule la salud de su cerebro

Responda nuestro cuestionario para demostrar lo que sabe acerca de cómo mejorar la capacidad de su cerebro para aprender y recordar.

1 Verdadero o falso: Aprender cosas nuevas mejora su memoria.

2 ¿Qué alimentos pueden ayudar a estimular la salud de su cerebro?

- A. Verduras de hoja verde
- B. Pescados grasos como el salmón y el atún enlatado
- C. Nueces de la India y bayas
- D. Todas las anteriores



3 ¿Cuál de las siguientes afirmaciones NO es correcta?

- A. Caminar todos los días puede reducir el riesgo de demencia.
- B. Algunos medicamentos pueden ayudar a la memoria.
- C. Los niveles altos de cortisol mejoran la memoria.

4 ¿Cuántas horas de sueño se recomiendan para la salud óptima del cerebro?

- A. 4
- B. 10
- C. 7
- D. No hay norma.

Respuestas:
 1. Verdadero: Se demostró que tomar una clase o probar un pasatiempo nuevo mantiene las células del cerebro estimuladas, y mejora el funcionamiento general.
 2. D: Todas las anteriores.
 3. C: La sobreproducción de la hormona del estrés cortisol se asoció con una pérdida de la memoria.
 4. C: Los investigadores en Cambridge hallaron que siete horas de sueño es lo mejor para la cognición y la memoria.

istock.com/fineatchid

Fuente: Investigación de la Universidad de Cambridge



Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

HMH-051_C

¡Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental!

Conozca acerca del tratamiento más incomprendido en el campo de la salud mental y la psiquiatría: la terapia electroconvulsiva (TEC).

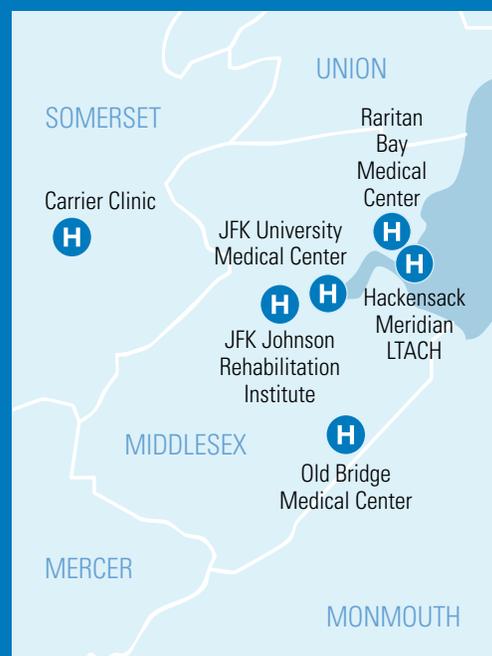
Seminario web: Terapia electroconvulsiva La verdad no tan aterradora acerca de una terapia que cambia la vida para la depresión resistente al tratamiento, los trastornos del estado de ánimo y las formas graves de autismo. Únase a **Eric Alcera, M.D.**, y **Muhammed Abbas, M.D.**, mientras hablan sobre la TEC y la neuromodulación en un lenguaje sencillo. Escuche el testimonio de una mujer joven a quien la TEC le salvó la vida al tratar su depresión grave, y de una madre que encontró esperanza después de años de diagnósticos erróneos al descubrir la TEC para su hijo, que tiene una forma grave de catatonía. **Para obtener más información o registrarse, visite HMHforU.org/Events o llame al 800-560-9990.**

11 de mayo, de 5 a 6 p. m., evento virtual

¿Es dolorosa la terapia electroconvulsiva? Shailaja Shah, M.D., psiquiatra y directora médica asociada de Terapia Electroconvulsiva (TEC) en la clínica **Carrier Clinic**, brinda orientación acerca de la TEC, que incluye temas tales como si es dolorosa, si causa efectos secundarios y cuándo se recomienda esta terapia. **Obtenga más información en HMHforU.org/ECT.**

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

Nuestros hospitales cerca de su casa:



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



Hackensack
Meridian Health
SEGUIMOS MEJORANDO