

HEALTH U



Hackensack
Meridian Health

¿Debería tomarse un descanso de la televisión?

Página 14

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

Página 16

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

Página 18

*Renueve
su salud
esta
primavera*



Contenido Primavera 2023



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

08 **¿Qué está de moda?**
■ ¿Son saludables los alimentos enlatados? ■ Alergias primaverales ■ Fumar marihuana y el cáncer ■ Señales de un nervio pinzado ■ Frecuencias cardíacas saludables

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

12 **Las palabras importan**
Frases que debe evitar decirle a su hijo, y qué decir en su lugar. 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 **¿Qué significan sus heces?**
Respuestas a las preguntas más vergonzosas sobre la materia fecal.

16 **¿Cuál es el riesgo?**
Cinco productos de uso frecuente y el potencial riesgo de cáncer que plantean. Además: Una compleja reconstrucción de vejiga permite que una mujer regrese a la vida que tenía antes del cáncer.

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 **Aflójese**
Cuatro formas de probar la movilidad de su cadera. Además: ¿Debería dejar de crujirse los nudillos y la espalda?

22 **Vivir con un riñón**
¿Se puede vivir con un solo riñón? Además: Un corredor de maratones se convierte en un donante de riñón altruista.

24 **¿Cuándo debe llamar a la partera?**
Las parteras no actúan solo en los partos que ocurren en el hogar, y hacen mucho más que atender partos.

26 **¿Se trata de acidez estomacal o algo más?**
Conozca cómo se siente la acidez estomacal y cuándo podría indicar una enfermedad por reflujo gastroesofágico.

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

Cronograma *Listas de eventos y clases*

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

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

34 **Todo por los niños**
Dos enfermeras y hermanas corrieron el maratón de la Ciudad de Nueva York para recaudar fondos para Tackle Kids Cancer.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

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

29 **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



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.



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 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.



La primera dama de Nueva Jersey, Tammy Murphy, defensora de la salud materno infantil, se reunió con Bob Garrett en un evento para celebrar 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 Ihor Sawczuk, M.D.

Equipo de producción Michael McCauley, Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón

Editorial y servicios creativos Donovan Foote, director de arte, GLC; Michelle Jackson, director de contenido, 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.

© 2021 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 Incluye un momento de meditación en su día
- 6 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 de **Stephen Silver, M.D.**, jefe de Medicina del deporte en el centro médico universitario Hackensack University 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. Silver 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.

A menudo, los principiantes comienzan a correr demasiado rápido, muy pronto en su carrera, lo que suele provocar lesiones como la rodilla del corredor, tirones en la espinilla o un tirón muscular. Aumente la distancia semanal en incrementos del 10 por ciento. Si corre 10 millas a la semana, puede aumentar su distancia 1 milla 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. Silver 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. Silver 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.



Stephen Silver, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Hackensack

iStock.com/Overearth/grivina

En línea

Obtenga más consejos para ejercitarse en 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 **Pamela Orellana, M.D.**, especialista en medicina general en el centro médico **Palisades 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.

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.

Medite mientras viaja al trabajo. 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.



Pamela Orellana, M.D.
Especialista en medicina general
800-822-8905
Weehawken

Observe una demostración de tres ejercicios de respiración relajantes.



¿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 solo deberían consumirse durante tres o cuatro días después de su preparación inicial. Si transcurre más tiempo puede aumentar su riesgo de contraer una enfermedad transmitida por los alimentos, como salmonella, E. coli o listeria.

Hablamos con nuestras nutricionistas Holly Mills, MS, RN, CSO, y Heather-Ann Younker, RDN, CSO, acerca de las mejores prácticas para comer la comida que sobra. Esto es lo que nos dijeron:

La “prueba del olfato” no funciona. Después de tres o cuatro días, las bacterias en la comida pueden alcanzar niveles peligrosos. Muchas veces, las bacterias no alterarán el aspecto, el sabor ni el olor de los alimentos, por eso puede ser difícil saber si aún es seguro comerlos.

Los patógenos crecen rápidamente cuando los alimentos se dejan a temperatura ambiente. Coloque en el refrigerador los alimentos calientes (más de 90 °F/32 °C) después de una hora de haberlos dejado a temperatura ambiente. No deje alimentos a temperatura ambiente durante más de dos horas. Utilice platos calientes o platos fríos para mantener los alimentos a la temperatura adecuada durante más tiempo.

Congele las sobras para que duren. Si no va a comer las sobras dentro de tres o cuatro días, congélelas. Así tendrá mucho más tiempo para disfrutar de los alimentos, en general 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.



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 al 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

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

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.

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?

Tara Mauro, MS, RDN, opina:

Los alimentos enlatados definitivamente pueden ser saludables y una excelente forma de obtener nutrientes clave. Solo recuerde leer las etiquetas de información nutricional y prestar atención en caso de agregado de sodio y azúcares.



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 términos como los siguientes:

- ▶ 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.

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

¿Cómo puedo controlar mis alergias primaverales?

Tamar Weinberger, 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.



Tamar Weinberger, M.D.
Alergista e inmunóloga
800-822-8905
Hackensack

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

istock.com/Aamuljaj/Aleksa Morozov

istock.com/coldisnowstormy/Yuri_Acurs

¿Fumar marihuana provoca cáncer?

Nabil Rizk, M.D., opina:

Los investigadores no están seguros de si fumar cannabis causa cáncer de pulmón; se necesita una mayor investigación. Algunos aspectos de fumar marihuana sugieren un mayor riesgo, mientras que otros sugieren lo contrario.

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.

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.

Se demostró que la marihuana contiene alquitrán, similar al que se encuentra en los cigarrillos. Una inhalación profunda de marihuana puede introducir cuatro veces más alquitrán en los pulmones que los cigarrillos.



Nabil Rizk, M.D.

Cirujano torácico

800-822-8905

Hackensack

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

¿Cómo saber si tengo un nervio pinzado?

Patrick A. Roth, M.D., opina:

Si tiene un nervio pinzado, es posible que sienta dolor o entumecimiento continuo o intermitente que puede afectar el cuello o la espalda e irradiarse hacia los brazos o las piernas. A veces, el nervio pinzado se presenta con debilidad.

Para determinar si tiene un nervio pinzado, o más propiamente, una raíz nerviosa pinzada llamada radiculopatía, o algo distinto que sobresale de su columna, hable con un especialista como un neurocirujano que pueda hacer el diagnóstico y sugerir el tratamiento adecuado. El especialista le hará preguntas acerca de la ubicación y otros aspectos del dolor, y le hará un examen físico para determinar qué nervio está pinzado.

Si el médico sospecha que tiene un nervio pinzado, le harán una resonancia magnética, un tipo de prueba por imágenes que puede confirmar la compresión de una raíz nerviosa.

La raíz nerviosa puede pinzarse debido a distintas causas, como una hernia de disco o cambios artríticos en la columna. El tratamiento en general comienza con terapia y, a la larga, puede incluir inyectoterapia o, menos probablemente, una descompresión quirúrgica de la raíz nerviosa.



Patrick A. Roth, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Hackensack

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

¿Qué frecuencia cardíaca se considera normal?

David Landers, M.D., opina:

La frecuencia cardíaca en reposo normal para la mayoría de los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto.

Sin embargo, su frecuencia cardíaca puede aumentar mucho más cuando se esfuerza mientras realiza ejercicio o si su corazón se acelera cuando se siente estresado. Además, su frecuencia cardíaca puede caer por debajo del rango normal mientras duerme, especialmente si es un adulto joven saludable o un atleta de élite.

A veces, una frecuencia cardíaca en reposo más alta o más baja de lo normal podría ser una señal de una afección médica que debe identificarse y monitorearse. Otras veces, es posible que haya una explicación simple para la discrepancia en la frecuencia cardíaca. Por ejemplo, varios medicamentos pueden provocar frecuencias cardíacas en reposo más altas o más bajas como efecto secundario.

Los médicos consideran que una frecuencia cardíaca en reposo superior a los 100 latidos por minuto es más alta de lo normal y una frecuencia cardíaca en reposo inferior a los 60 latidos por minuto es inferior a lo normal.

Lo más saludable es tener una frecuencia cardíaca en reposo que se encuentre en el extremo inferior del rango de 60 a 100 latidos, aunque esto varía según la persona. Cuando su frecuencia cardíaca en reposo es más baja, en general significa que el corazón está funcionando de manera eficiente y se asocia con condiciones saludables tales como niveles saludables de presión arterial y un peso corporal saludable.

Es importante consultar a un médico para investigar las posibles causas de una frecuencia cardíaca en reposo más alta o más baja de lo normal para evitar posibles complicaciones de salud.

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

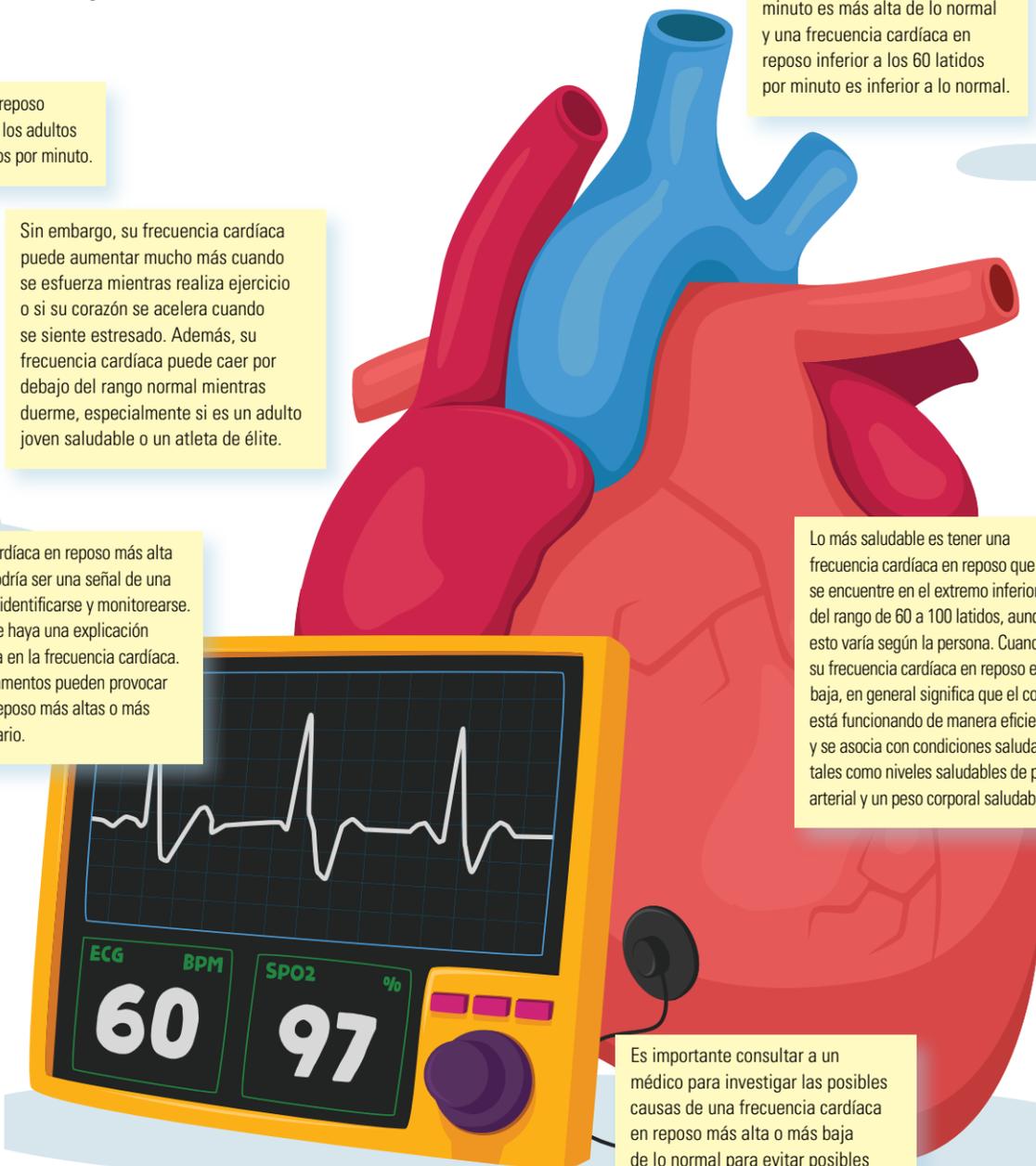


David Landers, M.D.

Cardiólogo
intervencionista

800-822-8905

Teaneck



istock.com/lemmono

istock.com/DGM007

Enfoque **Usted** 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).

SALUD INFANTIL



Las palabras importan

Las palabras que decimos a nuestros hijos tienen mucha importancia. Aquí incluimos tres frases que debería evitar y alternativas para desarrollar una mejor relación de confianza con su hijo.

Los niños conocen el mundo a través de observar a sus padres, y las cosas que los padres les dicen son de vital importancia. **Ulrick Vieux, D.O., MS, DFAPA**, psiquiatra de niños y adolescentes en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, comparte tres frases que los padres deben evitar y aconseja qué decir en su lugar:



Ulrick Vieux, D.O., MS, DFAPA
 Psiquiatra de niños y adolescentes
 800-822-8905
 Hackensack

“Dale un abrazo”.

Si bien puede ser algo natural en ciertas familias o culturas darse un abrazo al saludar o despedirse, es importante que los niños sepan que tienen autonomía corporal. “Por supuesto, no queremos que nuestros hijos le falten al respeto a un familiar o amigo, pero no debemos obligarlos a tener contacto físico con alguien con quien no se sienten

cómodos”, explica el Dr. Vieux. “La autonomía corporal significa ser dueño de tu propio cuerpo y de lo que le sucede. Queremos que los niños se sientan seguros y confiados con sus cuerpos”.

En cambio, pregúntele con qué se sentiría cómodo:

- ▶ ¿Te gustaría darle un abrazo para despedirte?
- ▶ Si no, ¿te gustaría chocar los cinco?

“Eres una gran decepción”.

El Dr. Vieux recomienda iniciar cada conversación con su hijo con una mente abierta y sin juzgar. Tenga cuidado de no avergonzar a su hijo y aborde las conversaciones cuando esté tranquilo y sereno.

“Estás bien”.

“La edad es un factor sumamente distintivo en la forma en que abordará esta charla, pero si su hijo está llorando o visiblemente molesto y usted intenta simplemente sacárselo de encima, estará invalidando sus emociones”, explica el Dr. Vieux. “En lugar de pasar por alto estos sentimientos tan fuertes, siéntese con su hijo y ayúdelo a superarlos”.

Si su hijo muestra señales de estar molesto o frustrado, pruebe estas frases para validar sus sentimientos:

- ▶ Me doy cuenta de que te sientes (insertar emoción: herido, enojado, etc.)
- ▶ Estoy aquí para ti. ¿Cómo puedo ayudarte?

istock.com/figwalker

istock.com/draeo77

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 el pavimento en la calle, 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 refractarias, 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. Dígales 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.

“Si su hijo estaba haciendo algo que va en contra de los valores familiares, está bien que se lo diga y que establezca límites. Sin embargo, queremos que su hijo se sienta cómodo acudiendo a usted para hablar sobre cualquier tema. Si lo hace callar de inmediato y le dice que es una persona horrible, no estará abriendo un gran espacio para la conversación”, dice el Dr. Vieux.

En cambio, obtenga más información haciendo preguntas sobre lo ocurrido: Dime por qué hiciste eso.

“Recuerde que cada niño es distinto y sus conversaciones con sus hijos variarán según la edad. Si bien hay maneras de comunicarse mejor con los niños, lo más importante es construir una relación abierta con su hijo y que se sienta seguro al acudir a usted para hablar sobre cualquier tema”, afirma el Dr. Vieux. ⚙️

En línea
 Para obtener más apoyo, encuentre un evento sobre crianza de los hijos cerca de su casa en [HMHforU.org/Events](https://www.HMHforU.org/Events).

Tómese un descanso de la televisión

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

Cuando comenzó la pandemia, muchos de nosotros nos vimos encerrados en nuestras casas, aburridos y viendo horas y horas de televisión. Fue una buena forma de matar el tiempo, pero ver demasiada televisión muy 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 Manisha Parulekar, M.D., directora de la división de Geriátrica y codirectora del Centro para la Pérdida de Memoria y Salud Cerebral en el centro médico universitario Hackensack 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



Manisha Parulekar, M.D.
Especialista en medicina geriátrica
800-822-8905
Hackensack

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.

“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. Parulekar.

Las cuatro claves de una buena salud mental

La Dra. Parulekar sugiere que los adultos de mediana edad recuerden los cuatro puntos esenciales de una buena salud mental, que ofrecen formas sencillas de 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/grandeduc

iStock.com/hemack

En línea

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

¿Qué significan sus heces?



Aquí está todo lo que debe saber sobre la materia fecal.

Hay muchas formas de llamarla: evacuación intestinal, materia fecal, heces, excremento y otras tantas que no pueden mencionarse. Pero rara vez hablamos acerca de las evacuaciones intestinales.

Es posible que tenga preguntas sobre las suyas, pero le dé vergüenza hacerlas. No tenga miedo, **Jonathan Weinberger, M.D.**, un gastroenterólogo del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, las responde todas aquí.

¿Con qué frecuencia debe evacuar el intestino?

No hay una respuesta específica. Algunas personas van tres veces al día, mientras que otras van cada dos días. Las razones abundan. “Todos somos distintos en términos de lo que comemos, el horario de las comidas, la motilidad de nuestro sistema digestivo y los medicamentos que podemos estar tomando”, explica el Dr. Weinberger.

¿Qué color es normal?

Las heces saludables suelen ser de color marrón medio a oscuro. Otros tonos podrían indicar que algo no está bien. Algunos incluyen:

Las heces **negras** pueden ser producto de preparaciones con bismuto (como Pepto-Bismol y Kaopectate) o suplementos de hierro. O bien, podrían ser una señal de sangrado en la parte superior del tracto intestinal, como el estómago, el esófago o el duodeno.

Las heces **rojas** pueden ser producto de comer o beber algo de color rojo intenso (como gelatina, cerezas, remolacha o una bebida deportiva), o podrían indicar la existencia de sangrado, como una hemorroides o una fisura en la parte inferior del intestino, o de algo más arriba como diverticulosis, colitis o posiblemente cáncer.



Jonathan Weinberger, M.D.
Gastroenterólogo
800-822-8905
Hackensack

En línea

Pida una cita con un gastroenterólogo cerca de su casa en HMHforU.org/GI.

Las heces **claras o incoloras** en general significan que carecen de bilis, lo que podría atribuirse a una obstrucción del conducto biliar o algún tipo de infección en el hígado, la vesícula biliar o el páncreas.

Las heces **amarillas, grasosas o con olor desagradable** pueden ser un signo de un exceso de grasa. Esto podría indicar que su cuerpo no está absorbiendo los nutrientes de forma adecuada debido a algo como la enfermedad celíaca o algún problema en el hígado o el páncreas.

Las heces **verdes** podrían significar que se excedió con los batidos verdes, o bien podría ser una señal de que las cosas se están moviendo rápidamente a través de los intestinos debido a una infección o un medicamento que ha tomado.

¿Qué ocurre con el tamaño y la forma?

La forma puede variar desde heces blandas y acuosas (lo que significa que su materia fecal está pasando por el tracto digestivo tan rápido que no tiene tiempo de endurecerse) hasta gránulos pequeños y duros (lo que significa que está estreñido y necesita más fibra o más agua). La materia fecal “ideal” se parece a un hot dog o una salchicha, y puede ser lisa o tener líneas o grietas en la superficie.

El tamaño puede variar, dependiendo de su propio tamaño, pero en general debe tener al menos 5-6 pulgadas de largo y ser relativamente fácil de evacuar. Si sus heces de repente se vuelven más delgadas o más planas de lo normal, podría indicar algún tipo de obstrucción en el colon.

Resumen: “Si sus heces se desvían de su forma habitual durante más de uno o dos días, o están acompañadas de cualquier otro síntoma, como mareos, dolor o fiebre, consulte con su médico”, dice el Dr. Weinberger. 🌀

¿Cuál es el riesgo?

Nuestra experta opina acerca de 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”, explica **Ami Vaidya, M.D.**, ginecóloga oncológica en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

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



Ami Vaidya, M.D.
Ginecóloga oncológica
800-822-8905
Hackensack



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

reproductivos, y puede afectar el desarrollo infantil. Sin embargo, 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 eso, abra la ventana o use un ventilador para que el colchón nuevo pueda liberar el gas.

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, perfume (ingredientes de la fragancia), formaldehído, colorantes de alquitrán de hulla, y otras. Si desea reducir el riesgo de cáncer, mantenga una rutina mínima con productos que utilicen ingredientes simples. ❄️

istock.com/AlexSereet

Segunda ronda de baile

Después de una reconstrucción exitosa de vejiga, Teresa Frederico pudo bailar toda la noche en la boda de su hija.



Luego de padecer un cáncer de vejiga músculo-invasivo en fase 2, una cirugía robótica reconstruyó la vejiga de Teresa Frederico justo a tiempo para disfrutar de la boda de su hija.

En junio de 2021, Teresa Frederico, de 60 años, residente de Cliffside Park, Nueva Jersey, se sorprendió al observar sangre en su orina. Podría haber sido una infección del tracto urinario, pero no tenía dolor ni ardor. Su hija Alissa, enfermera de oncología en el centro oncológico John Theurer Cancer Center, le sugirió que acudiera a la sala de urgencias local. Una tomografía computarizada confirmó lo que Teresa y su esposo, Freddie, se sorprendieron de escuchar: Tenía un tumor en la vejiga.

Teresa vio a **Michael Stifelman, M.D.**, jefe del Departamento de Urología del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, y la uróloga **Michelle Kim, M.D.**, quien le realizó una cistoscopia (un procedimiento para mirar dentro de la vejiga usando una cámara delgada llamada cistoscopia) para examinar la vejiga y observar el tumor.

Una semana más tarde, la Dra. Kim llevó a cabo la extirpación y biopsia del tumor a través de una cistoscopia. El diagnóstico no era bueno: cáncer de vejiga músculo-invasivo en fase 2. Había que extirpar la vejiga de Teresa. Pero también había esperanza: Teresa era candidata para una “neovejiga”, una vejiga reconstruida a partir de su tejido intestinal, que le evitaría la necesidad de usar una bolsa externa para recolectar la orina.

Innovación y un enfoque mínimamente invasivo

Teresa primero necesitó quimioterapia para eliminar las células cancerosas residuales, que recibió en el centro oncológico John Theurer Cancer Center. Luego, recuperó su fuerza para prepararse para la cirugía de extirpación de la vejiga (cistectomía), que el Dr. Stifelman y el urólogo **Mutahar Ahmed, M.D.**, realizaron en noviembre de 2021 a través de un enfoque robótico de puerto único.

Con este método innovador, todas las herramientas del sistema quirúrgico robótico pasan a través de una incisión de 1 pulgada justo debajo del ombligo del paciente. Hackensack

estuvo entre los primeros siete hospitales del país en adquirir el sistema quirúrgico robótico de puerto único en febrero del 2019. En la actualidad, el 20 por ciento de los procedimientos robóticos de puerto único del país se realizan en Hackensack.

“La tecnología de puerto único es transformadora y permite que nuestros cirujanos realicen las cirugías más complejas en los lugares más difíciles de llegar, a través de solo una pequeña incisión”, explica el Dr. Stifelman.

Una segunda oportunidad

Los cirujanos extirparon la vejiga de Teresa, luego crearon una neovejiga a partir de un solo segmento largo de su intestino delgado y la conectaron con los riñones y la uretra. “Esta es la cirugía urológica más compleja”, afirma el Dr. Ahmed. “Es una opción excelente para los pacientes que están preocupados por su apariencia después del procedimiento y para aquellos que desean regresar rápidamente a su estilo de vida activo”.

Luego de cinco días, Teresa regresó a su casa con una sonda urinaria que usó durante seis semanas, hasta que cicatrizó lo suficiente como para poner a prueba su nueva vejiga. En el momento decisivo, estaba muy feliz de saber que funcionaba bien. “Estaba tan agradecida de no necesitar la bolsa y de que todo esto haya podido realizarse solo a través de una pequeña incisión”, añade. “Ahora, cuando me miro en el espejo, ni siquiera puedo darme cuenta de que me realizaron una cirugía. Todavía me parezco a mí”.

A veces tiene pérdidas de orina ocasionales, pero esto debería mejorar con el tiempo.

En abril de 2022, estaba lo suficientemente bien como para organizar una despedida de soltera para su hija Alessandra y luego disfrutar de la boda en junio. “Bailé toda la noche”, dice Teresa. “Estoy muy agradecida por la segunda oportunidad de vida que recibí de los médicos y enfermeras de Hackensack”.



Mutahar Ahmed, M.D.

Urólogo oncológico

800-822-8905

Teaneck y Maywood



Michael Stifelman, M.D.

Urólogo oncológico

800-822-8905

Hackensack

SALUD DEL CORAZÓN



Un plato sustancioso

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

“Las verduras en general son buenas para el corazón y ricas en vitaminas y antioxidantes. Son con lo que deberíamos llenar nuestros platos”, afirma **Jason Sayanlar, M.D., FACC**, cardiólogo en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Cualquier fruta es mejor que los alimentos procesados como galletas o salinas, pero algunas frutas contienen más azúcar que otras”.

Estas son las principales frutas y verduras que recomienda consumir 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. Sayanlar. “Tenga en cuenta



Jason Sayanlar, M.D.
Cardiólogo
800-822-8905
Fort Lee, Teaneck y Hackensack

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 frutas como las piñas o bananas”, dice el Dr. Sayanlar. “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. Sayanlar.

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. Sayanlar 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. Sayanlar. “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. Sayanlar. “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. Sayanlar.



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, sino que 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 sienta que el corazón le late con fuerza en el pecho de forma inesperada, si el problema persiste o los latidos del corazón se sienten erráticos o irregulares, consulte a un médico para hablar sobre sus inquietudes”, dice **Jacqueline Hollywood, M.D.**, cardióloga en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

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

- ▶ **Estrés físico o emocional.** 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, trastorno por déficit de atención y presión arterial alta.
- ▶ **Sustancias adictivas.** El consumo de cafeína, altos niveles de alcohol y el uso de cigarrillos

y vaporizadores 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.
- ▶ **Enfermedad o hábitos poco saludables.** Una enfermedad, el cansancio, la falta de sueño y deshidratación pueden causar una elevación de la frecuencia cardíaca.

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

Jacqueline Hollywood, M.D.
Cardióloga
800-822-8905
Fort Lee

En línea

¿Tiene riesgo de padecer una enfermedad cardíaca? Programe una cita para realizarse un examen de detección en HMHforU.org/HeartScreen.

Aflójese



Roger Rossi, D.O.

Especialista de medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Edison

¿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, así como afectar su marcha y postura.

“Todo en el cuerpo trabaja en conjunto y en forma sinérgica. Si siente restricción y dolor en las articulaciones de una parte del cuerpo, eso no significa que sea la única articulación involucrada o la causa que esté provocando ese problema”, explica **Roger Rossi, D.O.**, especialista de medicina física y rehabilitación de la unidad de rehabilitación aguda del centro médico St. Joseph's Wayne Medical Center, afiliado al instituto de rehabilitación **Hackensack Meridian Johnson Rehabilitation Institute**. “Por ejemplo, si tiene dolor de espalda, es posible que se deba a la restricción en los músculos de la cadera”.

¿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. Rossi. “Si le realizaron una cirugía de reemplazo de cadera, no le recomiendo que lo intente sin la guía de un médico o cirujano, ya que tiene un mayor riesgo de dislocarse la cadera”.

El Dr. Rossi 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 su cadera pueden moverse en los rangos de movimiento más extremos.

istock.com/Egoitz Bengoetxea Iguaran

istock.com/AndreyPopov

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



Señales de que puede tener caderas tensas

Preste atención a estos síntomas:

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

El Dr. Rossi 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.
 - ▶ **Ponga a prueba la rotación externa de la cadera.** Debería poder caminar sobre manos y rodillas 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. Rossi. “Los ejercicios de fortalecimiento también son importantes. No es necesario usar pesas; puede usar su propio peso corporal realizando sentadillas, estocadas y peso muerto, 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 o fisiatra puede ayudarlo a establecer un plan de tratamiento adecuado. ⚙️



¿Crujir o no crujir?

¿Debería dejar de crujirse los nudillos y la espalda?

Hacer crujir o tronarse los nudillos o la espalda puede ser relativamente inofensivo, pero tampoco genera algún beneficio. Si tiene un problema articular preexistente, se recomienda que no se haga crujir las articulaciones, ya que puede agravar las condiciones subyacentes. De lo contrario, si no tiene ningún problema, es una práctica relativamente inofensiva.

¿Qué causa el crujido?

Con el tiempo, nuestras articulaciones naturalmente acumulan burbujas de nitrógeno que se depositan en los espacios de nuestras articulaciones. Entonces, cuando se truena los nudillos o la espalda, estas burbujas de nitrógeno se escapan de los espacios donde se acumularon y provocan el crujido.

¿Por qué a la gente le gusta tronarse las articulaciones?

Hacer crujir o tronarse las articulaciones no tiene nada que ver con volver a poner las articulaciones en su lugar; es más bien psicológico. Si bien las personas pueden disfrutar la sensación, en realidad no están haciendo nada.

Crujirse los nudillos, en particular, puede relacionarse con el nerviosismo y la ansiedad en algunas personas.

¿Existe una forma correcta de tronarse las articulaciones?

No existe una forma correcta de tronarse los nudillos, pero nunca fuerce el crujido. Deténgase si siente algún dolor o molestia.

Hacer crujir la espalda es un poco distinto de tronarse los nudillos. La mejor manera de hacer crujir la espalda es usando un cilindro de espuma. No debería emplear una fuerza brusca repentina en el cuello o la espalda. Esto puede causar lesiones a las estructuras cercanas o exacerbar los problemas subyacentes.

¿Cuándo debería dejar de tronarse las articulaciones?

Deje de crujirse las articulaciones si siente alguno de los siguientes síntomas:

- ▶ Dolor o malestar
- ▶ Entumecimiento
- ▶ Dolor muscular

Si tiene dolor y siente la necesidad de crujirse las articulaciones para aliviarlo, especialmente en la espalda y el cuello, lo mejor es acudir a un profesional. Hacerse crujir los nudillos es relativamente seguro, pero podría causar daños graves si se hace crujir el cuello o la espalda y tiene condiciones médicas preexistentes.

UROLOGÍA Y NEFROLOGÍA



David Serur, M.D.
Nefrólogo
800-822-8905
Hackensack

La verdad es que vivir con un riñón no es tan distinto de vivir con dos. Según la Fundación Nacional del Riñón (National Kidney Foundation): “La mayoría de las personas tienen una vida normal y saludable con un solo riñón. Sin embargo, mantenerse lo más saludable posible y proteger su único riñón es crucial”.

Vivir con un riñón no es algo raro. Algunas personas nacen con un solo riñón, mientras que otras pueden nacer con un solo riñón que funciona. A algunas personas pueden extirparles un riñón debido a una lesión o enfermedad médica, mientras que otras pueden haberlo donado a alguien que necesitaba un trasplante.

“La mayoría de las personas que vemos con un solo riñón suelen tener una vida sana y normal, con pocos problemas relacionados con la falta del otro riñón”, dice **David Serur, M.D.**, nefrólogo del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Básicamente, tener un solo riñón sano es tan bueno como tener dos”.

No obstante, llevar un estilo de vida normal no significa no tomar precauciones. Para proteger el único riñón que tiene es vital mantener un estilo de vida saludable, hacer ejercicio y no fumar.

¿Hay restricciones relacionadas con el ejercicio físico?

El ejercicio físico es saludable y bueno para todos. Sin embargo, los deportes de alto contacto como el fútbol,

el boxeo, el hockey y la lucha libre pueden presentar un riesgo adicional. Aunque no es un riesgo significativo, los riñones pueden dañarse si recibe un golpe en el área del riñón, causando un hematoma en el riñón.

“Si está considerando practicar un deporte de contacto, es importante que comprenda que, si bien un acolchonado adicional y el equipo de seguridad reducen el riesgo de lesiones, el riesgo no se reduce a cero”, afirma el Dr. Serur: “Asegúrese de considerar todos los riesgos involucrados y hable con su médico para ver si existen otras soluciones”.

¿Debe seguir alguna dieta especial?

Siempre se recomienda seguir una dieta saludable y mantenerse hidratado, ya sea que tenga uno o dos riñones.

“Cuidar su salud en general es la forma en la que podrá mantener su riñón funcionando bien”, explica el Dr. Serur.

Al igual que cualquier persona que intente mantener un estilo de vida saludable, las personas con un solo riñón deben estar al día con las citas médicas, recordar tomar cualquier medicamento que esté tomando, y mantener una dieta saludable y una rutina de ejercicios. Si tiene preguntas, comuníquese con su equipo médico de inmediato. 🧩

En línea

El Programa de trasplante de riñón de Hackensack Meridian Health se encuentra entre los más rápidos del país. Obtenga más información en [HMHforU.org/KidneyTransplant](https://www.HMHforU.org/KidneyTransplant).

En su tiempo libre, Jorge Losch disfruta de fabricar muebles a partir de madera reciclada.



Michael Degen, M.D.
Urólogo
800-822-8905
Hackensack

Cadena de favores

Un ilustrador, corredor y constructor de muebles brinda el mejor regalo: un riñón que salva una vida.

Varios factores influyeron en la decisión de Jorge Losch de convertirse en donante de órganos en vida. Se inspiró en su esposa, Sara, que quería donar un órgano pero no pudo hacerlo por motivos de salud. Además, tiene dos seres queridos que recibieron trasplantes de hígado que les salvaron la vida.

También hubo una conversación que tuvo hace más de 20 años con su padre, quien cuestionó a Jorge, ilustrador, corredor y constructor de muebles, sobre su amor por las actividades solitarias e independientes.

“Años después, recordando esa conversación con mi padre, se me ocurrió que tal vez era hora de hacer algo más grande que yo y que, de paso, pueda ayudar potencialmente a otro ser humano”, dice Jorge.

Una decisión altruista

En diciembre de 2021, Jorge, que vive en Wyckoff, Nueva Jersey, inició el proceso de donación de órganos a través de hablar acerca de la idea con su esposa e hijos adultos. “Tenían inquietudes y preguntas, pero al final, todos me dieron su total apoyo”, dice.

Luego, se comunicó con el Departamento de Trasplante de Órganos del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y habló con el coordinador de donantes vivos. Eso inició el proceso de evaluación, que incluye exámenes médicos,

una evaluación psicológica y oportunidades para hacer preguntas y abordar inquietudes.

Jorge fue aceptado como donante e ingresó al Registro Nacional del Riñón como donante altruista de riñón, es decir, alguien que dona a un extraño con una enfermedad renal avanzada. “Los pacientes en diálisis deben pasar varias horas al día, tres días a la semana atrapados en una silla. La donación de órganos les cambia la vida”, afirma **Michael Degen, M.D.**, urólogo y miembro del equipo de donantes vivos de Hackensack.

Una cirugía que cambia vidas

Unas semanas antes de la cirugía, Jorge se reunió con su equipo de trasplante, incluido su cirujano, para hablar acerca de qué debía esperar del procedimiento y la recuperación. La cirugía mínimamente invasiva, una nefrectomía laparoscópica mano-asistida para donante, tarda de dos a cuatro horas en completarse. El tiempo de recuperación es menor del que sería en caso de un procedimiento abierto. Por lo general, el donante tarda de cuatro a seis semanas en volver a sentirse normal.

El estado “normal” de Jorge significa poder correr maratones. “Dado que la cirugía es mínimamente invasiva, una persona como Jorge, que es muy activo, se sentirá muy bien después de un par de semanas,

pero ese es el punto en el que trato de evitar que se exceda”, dice el Dr. Degen. “Le dije a Jorge: ‘No corras durante las primeras semanas’”.

La recuperación de Jorge fue tal como se esperaba. “Tuvo algunas molestias, un poco de dolor, pero nada que no pudiera ser rápidamente controlado por un increíble equipo de enfermeros”, dice. Una vez en casa, siguió las indicaciones del médico y aumentó gradualmente el nivel de actividad. “Después de unas cuatro semanas, pude intentar volver a correr. Después de unas siete semanas, corrí una carrera para comprobar cómo me sentía y me fue bien”.

Darle un futuro a otra persona

Donar un órgano es una gran decisión, y Jorge se alegra de haberla tomado. Su donación de riñón benefició a un residente de Maryland de 50 años.

“Hay miles de personas esperando un trasplante de órganos solo en este país, que deben soportar meses o años de enfermedad y diálisis, incertidumbre y miedo”, dice Jorge. “Dos o tres meses de recuperación para mí no significaron nada si tal vez una de esas personas pudo imaginar tener un futuro”.



Cuándo llamar a la partera

Las parteras no actúan solo en los partos que ocurren en el hogar, y hacen mucho más que atender partos. Aquí está todo lo que debe saber.

La serie de televisión “Call the Midwife” (Llaman a la partera) elevó el perfil de estas profesionales tan importantes, que suman más de 13,500 y cada año atienden alrededor del 10 por ciento de todos los nacimientos en los Estados Unidos, según el Colegio Americano de Enfermeras Parteras (ACNM, por sus siglas en inglés).

“La mayoría de las personas no son conscientes de la amplia gama de funciones que puede realizar una partera”, dice Carole Shipman, RN, CMN, enfermera partera certificada en el centro médico **Pascack Valley Medical Center**. “Las parteras ven la atención prenatal, el parto y el posparto como un proceso normal y natural”.

Las parteras hacen mucho más que atender partos También brindan atención integral que abarca la salud reproductiva de una mujer e incluye:

- ▶ Atención prenatal como ecografías, análisis de sangre y controles de rutina
- ▶ Controles y exámenes físicos posparto
- ▶ Ayudar a la recuperación emocional y física
- ▶ Detectar la depresión posparto
- ▶ Brindar cuidados por desgarros vaginales o heridas de cesárea,
- ▶ Problemas para orinar
- ▶ Atención reproductiva que incluye opciones de control de la natalidad, pruebas de Papanicolaou y exámenes de detección de infecciones de transmisión sexual
- ▶ Tratamiento de infecciones vaginales y del tracto urinario.

Algunas también ofrecen atención para recién nacidos en las semanas posteriores al nacimiento, que incluye:

- ▶ Ayuda para encontrar un pediatra,
- ▶ Asesoría de lactancia.

Comprender el rol de las parteras

Muchas mujeres primero buscan una partera durante el embarazo porque desean tener una experiencia de parto más “natural” y libre de intervenciones. Sin embargo, elegir una partera no significa que deba parir en su casa, aunque esa es una opción, o que no pueda decidir inducir el parto o controlar el dolor con una epidural u otra forma de anestesia.

Muchas mujeres, de hecho, prefieren parir en un hospital o en un entorno de atención médica mientras su partera las monitorea durante el parto, controla cualquier complicación y ayuda a nacer al recién nacido y extraer la placenta. Los médicos pueden estar disponibles si fuera necesario o deseado, y el consultorio de Carole colabora con obstetras para ver a cada una de sus pacientes al menos una vez durante sus embarazos. Sin embargo, no todas las parteras colaboran con obstetras.

“Cuando trabaja con una partera en colaboración con un obstetra, aún tiene las mismas opciones y capacidades de tratamiento disponibles para la atención materna”, explica Carole.

Lo que las parteras no pueden hacer

Las parteras no pueden realizar una cesárea, pero pueden ayudar en esos partos. No obstante, Carole sutura de forma rutinaria cualquier desgarro alrededor de la vagina o el perineo que ocurra durante un parto vaginal y puede realizar una episiotomía cuando sea necesario (un pequeño corte para permitir que la cabeza del bebé pase más fácilmente).

Las parteras pueden recetar epidurales, pero no pueden administrarlas. Las epidurales son administradas por un anestesiólogo.

“Las parteras pueden ofrecer atención personalizada para el embarazo y el parto. Si tiene algún problema de salud como presión arterial alta o ha tenido un embarazo de alto riesgo, la alentamos a que forme un equipo con su partera y un obstetra”, añade.

Parteras frente a Doulas

Una idea errónea que Carole a menudo disipa se concentra en el papel de las parteras en comparación con las doulas. Si bien las dos tienen algunas funciones que se superponen, hay una diferencia clave.

Las parteras brindan atención médica y su principal responsabilidad es proteger la salud física de la madre y el bebé. No todas las parteras también son enfermeras, como lo es Carole, pero todas tienen formación médica.

Las doulas, por otro lado, no llevan a cabo tareas clínicas. Las doulas principalmente ofrecen apoyo durante el trabajo de parto y el nacimiento, ayudando a las mujeres a permanecer tranquilas y cómodas, brindándoles masajes prácticos y ofreciendo sugerencias sobre las posiciones óptimas para el trabajo de parto y el pujo.

“Las parteras y las doulas son profesionales, pero una doula no necesita tener educación médica”, dice Carole. “Están ahí para ofrecerle a la mujer cualquier apoyo emocional y físico que necesite. Pero las parteras asumen la responsabilidad médica por la madre y el bebé”.

Consejos para buscar la atención de una partera

Si está interesada en buscar la atención de una partera, Carole ofrece esta guía:

- ▶ Consulte con su seguro médico para saber si cubre los servicios de una partera.
- ▶ Visite el sitio web del ACNM (midwife.org) para obtener más información acerca de las parteras y de qué forma su atención se alinea con sus necesidades
- ▶ Entreviste a la partera que esté considerando.
- ▶ Haga una lista de preguntas para la partera para determinar si se adapta bien a sus necesidades. Las preguntas pueden referirse a factores como la experiencia de parto que prefiere o el horario y la disponibilidad de la partera. ⚙️



Obtenga más información sobre los servicios de maternidad disponibles en el centro médico Pascack Valley Medical Center en HMHforU.org/PVMaternity.

¿Se trata de acidez

Nuestra gastroenteróloga nos explica cómo se siente la acidez estomacal y cuándo podría indicar una enfermedad por reflujo gastroesofágico o algo más.

Para una afección tan frecuente, que afecta entre el 18 y el 27 por ciento de los adultos en los Estados Unidos en un determinado momento, la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), comúnmente conocida como reflujo, puede aparecer de formas sorprendentemente diversas. La presentación más común es la acidez estomacal.

La acidez estomacal consiste en el reflujo del ácido estomacal hacia el esófago, el conducto que lleva los alimentos desde la boca hasta el estómago. Cada persona puede tener síntomas distintos, explica **Elizabeth John, M.D.**, gastroenteróloga del grupo médico **Mountainside Medical Group**.

Cómo se puede sentir la acidez estomacal

La Dra. John dice que los pacientes con frecuencia describen los síntomas de acidez estomacal de distintas formas:

- ▶ Sensación de ardor en el pecho, en general al acostarse
- ▶ Dolor justo debajo del esternón
- ▶ Regurgitación o náuseas
- ▶ Sensación que se irradia al cuello
- ▶ Dolor de pecho extremo

Muchas personas también confunden la acidez estomacal con la ERGE. Sin embargo, la acidez estomacal en realidad es el síntoma o la presentación más común de la ERGE, una afección crónica que puede provocar varias complicaciones potencialmente graves si no se trata.

“La ERGE también puede aparecer de formas inusuales, como dolor en el pecho, tos crónica, ronquera, erosión dental o sensación de que hay algo atascado en la garganta”, explica la Dra. John. “La ERGE es un diagnóstico muy complejo y puede tener algunas consecuencias graves”.



Elizabeth John, M.D.
Gastroenteróloga
888-973-4MSH (4674)
Montville

Desencadenantes y factores de riesgo

Muchas personas saben lo que desencadena sus ataques de acidez estomacal, que incluye:

- ▶ Comer alimentos grasos o picantes, frutas cítricas, productos derivados del tomate o chocolate negro
- ▶ Beber cafeína o alcohol
- ▶ Comer mucho o muy tarde a la noche
- ▶ Tomar ciertos medicamentos

No obstante, estos factores desencadenantes difieren de los factores de riesgo generales para la acidez estomacal y la ERGE. La Dra. John señala:

- ▶ Una persona tiene un mayor riesgo de desarrollar ERGE si está embarazada, tiene más de 50 años o fuma.
- ▶ Otros factores predisponentes incluyen tener sobrepeso u obesidad; tener una hernia de hiato o protuberancia en la parte superior del estómago por encima del diafragma; o ciertos trastornos del tejido conectivo.
- ▶ Para algunos, la banda muscular circular alrededor de la base del esófago, que normalmente se relaja para permitir que los alimentos y las bebidas fluyan hacia el estómago antes de volver a cerrarse, no funciona correctamente, lo que hace que el ácido del estómago regrese al esófago.

“Si tiene acidez estomacal una vez cada seis meses, probablemente no se trate de ERGE”, afirma la Dra. John. “Pero si le ocurre una vez a la semana, probablemente tenga ERGE”.

estomacal o algo más?

Esté atento a las señales de alarma

La exposición repetida al ácido estomacal puede ser peligrosa para el esófago a largo plazo, dice la Dra. John. Las complicaciones incluyen un estrechamiento del esófago conocido como estenosis péptica, daño al revestimiento del esófago, una afección precancerosa llamada esófago de Barrett y cáncer de esófago.

La Dra. John dice que ciertas “señales de alarma” deberían indicarle que la ERGE puede causar un problema mayor:

- ▶ Problemas o dolor al tragar; lo que podría indicar un bloqueo o una inflamación grave
- ▶ Pérdida de peso
- ▶ Heces parecidas al alquitrán o vómito con apariencia similar a los granos de café
- ▶ Anemia, que puede desencadenarse por la pérdida de sangre dentro del esófago
- ▶ Los medicamentos de venta libre para la acidez estomacal, como los inhibidores de la bomba de protones o los bloqueadores de H2, no mejoran los síntomas

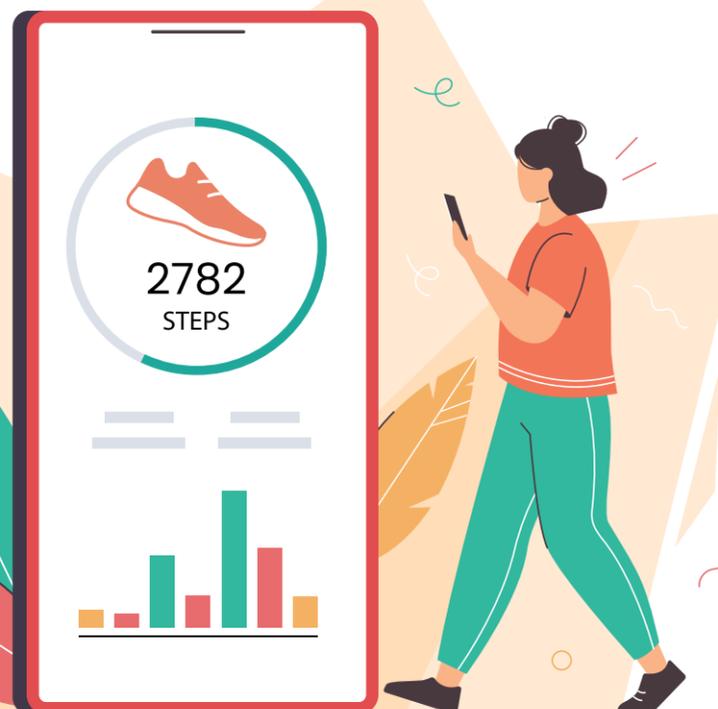
“Si tiene alguno de estos signos, definitivamente es hora de ver a un médico”, afirma la Dra. John. 🌟

En línea

Descubra de qué forma los especialistas en gastroenterología del centro médico Mountainside Medical Center pueden ayudarlo a tratar la acidez estomacal o los signos de ERGE en: [HMHforU.org/MountainsideGI](https://www.HMHforU.org/MountainsideGI).

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 **Manisha Parulekar, M.D.**, directora de la división de Geriátría y codirectora del Centro para la Pérdida de Memoria y Salud Cerebral en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

“Estar activo no solo beneficia su cuerpo, también puede mejorar la salud de su cerebro y su estado de ánimo”, afirma.

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 la Dra. Parulekar. “Puede mejorar la



Manisha Parulekar, M.D.

Especialista en medicina geriátrica

800-822-8905

Hackensack

salud de su cerebro, la salud del corazón, su salud general y su estado de ánimo”.

Cómo dar más pasos

Aumente su recuento de pasos con estas ideas:

- ▶ 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 televisión desde una caminadora.
- ▶ Salga a dar una vuelta por cinco minutos después de cada comida. Sumará pasos al recuento.
- ▶ 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. 🧠

iStock.com/Hanna Siemashka



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/Ponemariova_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 Instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**, ayuda

En línea

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

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.

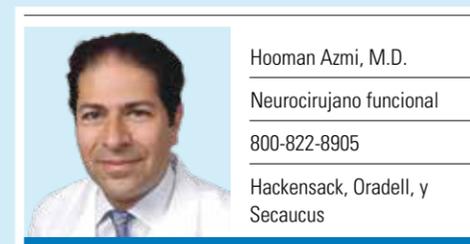
ParkinSINGS

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.

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 innovadoras 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.



Hooman Azmi, M.D.

Neurocirujano funcional

800-822-8905

Hackensack, Oradell, y Secaucus

istock.com/Sergey Labodenko

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.

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.

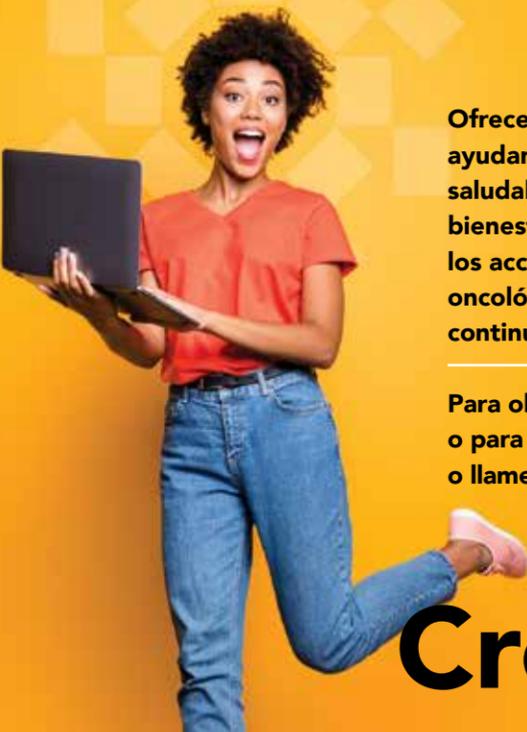
Otra asociación, con la empresa de productos sanitarios Medtronic y Rune Labs, ofrece a los pacientes con Parkinson un reloj Apple gratuito si usan una batería Medtronic en su dispositivo de DBS. Con el reloj Apple Watch, los pacientes pueden usar un software de detección de movimiento

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](https://www.HMHforU.org/Events) o llame al 800-560-9990.

Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y clases de mayo a julio de 2022

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

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

UBICACIONES DE HOSPITALES

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

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



Atención oncológica

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
- ▶ **Deje de fumar** Para pedir una cita, llame al 551-996-2038.

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.

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

18 de mayo, del mediodía a la 1 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

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

Diabetes

Exámenes de detección
Exámenes gratis: HgA1c, presión arterial, pulso y pulsioximetría.

8 de mayo y 12 de junio, de 9 a 11:30 a. m., Save Latin America, 138 39th St., Union City

20 de mayo y 17 de junio, de 10 a. m. a 12:30 p. m., Dvine Konektion, 611 56th St., West New York

23 de mayo y 20 de junio, de 10 a. m. al mediodía, Holy Redeemer, 569 65th St., West New York

8 de junio, de 8 a 11 a. m., Nazareth, 5800 Palisade Ave., West New York

- ▶ **Control de la diabetes** 7 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual



Salud del corazón

Cocinar con el corazón: ¡La dieta Mind! A medida que envejecemos, es posible que experimentemos momentos que nos generen preocupación acerca de la salud de nuestro cerebro. Una dieta saludable es una forma de apoyar la salud del cerebro. Únase a este programa de dos partes dirigido por nuestro nutricionista y aprenda a prestar atención a su dieta.

10 y 17 de mayo, del mediodía a la 1:30 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

- ▶ **RCP de la AHA (American Heart Association) en cualquier lugar** 24 de mayo, de 10 a 11 a. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood
- ▶ **Angioscreen** Tarifa especial: \$49.95, se requiere inscripción. Llame para conocer las fechas, horas y ubicaciones.



Neurociencia

Cuestión de equilibrio: Control de las caídas Programa gratuito de prevención de caídas de ocho semanas diseñado para reducir el miedo de sufrir caídas y aumentar los niveles de actividad de los adultos mayores.

1, 8, 15, 22 y 29 de junio y 6, 13 y 20 de julio, de 10 a. m. al mediodía, Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

- ▶ **Entrenamiento para la memoria** 6, 8, 14 y 22 de junio, de 1:30 a 3:30 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood



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

- ▶ **El Plan Pareja** 11 de julio, de 6:30 a 7:30 p. m., evento virtual

▶ **Visita al Centro de Maternidad** 5 y 22 de mayo y 12 y 26 de junio, de 5:30 a 6:15 p. m., Mountainside

▶ **Clase de cuidado y seguridad infantil** 8 de mayo, 12 de junio y 10 de julio, de 7 a 9:30 p. m., evento virtual

▶ **Clase sobre lactancia** 24 de mayo y 7 de junio, de 7 a 10 p. m., evento virtual

▶ **Curso de parto** 27 de mayo y 10 de junio, de 9 a. m. a 4 p. m., evento virtual

▶ **Niño seguro** Tarifa: \$40, evento virtual. Visite [HMHforU.org/Events](https://www.HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas.

▶ **Seguridad en casa con un niño seguro** Tarifa: \$15, evento virtual. Visite [HMHforU.org/Events](https://www.HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas.

Bienestar general

Pérdida de la audición: Los riesgos ocultos Únase a nuestro audiólogo y descubra las conexiones entre la audición y la salud, así como los mitos sobre los audífonos. Se realizarán exámenes. 3 de mayo, de 12:30 a 1:30 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

▶ **¿Está al día con sus vacunas?** 26 de abril, de 1 a 2 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

▶ **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. Visite [HMHforU.org/WeightLoss](https://www.HMHforU.org/WeightLoss) para encontrar un seminario cerca de su casa.

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

Las hermanas Jamie DeLaura (derecha) y Alyssa Dunnigan (izquierda) recaudaron fondos y corrieron en el maratón de la ciudad de Nueva York para beneficiar a los niños que cuidan todos los días como enfermeras.



Todo por los niños

Las enfermeras y hermanas Jamie DeLaura y Alyssa Dunnigan corrieron el maratón de la ciudad de Nueva York para recaudar fondos para Tackle Kids Cancer.

No fueron las primeras en llegar, pero las hermanas y enfermeras del hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital**, Jamie DeLaura y Alyssa Dunnigan, fueron ganadoras en el maratón de la ciudad de Nueva York TCS 2022 que se llevó a cabo el 6 de noviembre de 2022.

Las hermanas corrieron la carrera para recaudar fondos muy necesarios para la investigación del cáncer pediátrico y los programas para pacientes de Tackle Kids Cancer, un programa filantrópico que forma parte de la fundación Hackensack Meridian Health Foundation que beneficia al instituto oncológico infantil Children's Cancer Institute en Hackensack Meridian Children's Health.

"Cruzar la línea de llegada fue muy emotivo para mí", recuerda Jamie. "Los niños con los que trabajo y sus familias son algunas de las personas más fuertes que conozco. Hacemos todo lo posible para asegurarnos de que sigan siendo niños, a pesar de su diagnóstico".

Alyssa añade: "Poder hacer esto y realizar una donación a la fundación que tiene un impacto sobre esos niños fue un honor increíble. Hacer cosas en la vida para tener un impacto positivo sobre los demás siempre te hará sentir bien. Al trabajar en este hospital con los niños, somos testigos del modo en el que el apoyo realmente puede cambiar la vida de un niño".

Dedicación, compromiso y pasión

"Entrenar para un maratón requiere mucha dedicación, compromiso y pasión por uno mismo y por el deporte", afirma Jamie, que corrió aproximadamente tres días a la

semana; Alyssa corrió cuatro. "La enfermería requiere lo mismo".

Alyssa dice que ambas actividades requieren fortaleza mental y emocional. "Como enfermera, debes usar constantemente el cerebro y estar de pie para hacer el trabajo", dice. "Enorgullecerse de las cosas que hacemos es muy importante, y realmente no hay nada que haya hecho que se compare con correr este maratón".

Sus logros son una fuente de orgullo para las demás personas que trabajan con ellas. "Estamos muy agradecidos con Jamie y Alyssa por esforzarse y recaudar dinero para el programa Tackle Kids Cancer", dice Amy Glazer, directora ejecutiva de Tackle Kids Cancer y Children's Health para la fundación Hackensack Meridian Health Foundation. "Elas conocen mejor que nadie lo que deben enfrentar los niños y sus familias cuando reciben un diagnóstico de cáncer. Retribuir a sus propios pacientes apoyando la misión de Tackle Kids Cancer es un verdadero acto de bondad".



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

FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO

PRSR STD
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-051_NMP



¡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).

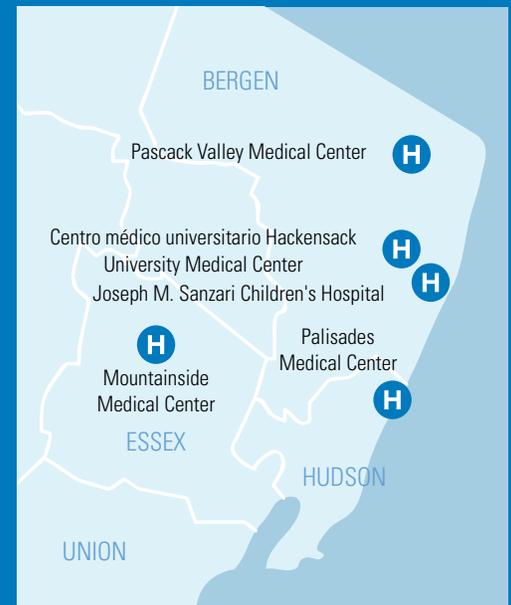
Seminario web: Terapia electroconvulsiva La verdad no tan aterradora acerca de una terapia que cambia la vida para la depresión resistente al tratamiento, los trastornos del estado de ánimo y las formas graves de autismo. Únase a **Eric Alcera, M.D.**, y **Muhammed Abbas, M.D.**, mientras hablan sobre 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