

HEALTH U



Hackensack
Meridian Health

¿EL PROTECTOR SOLAR
EN AEROSOL REALMENTE
FUNCIONA?

Página 19

*Medidas para reducir el
riesgo de cáncer de piel*

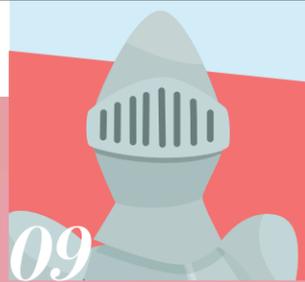
Página 18

**CINCO MOTIVOS
PARA ESTAR AL AIRE
LIBRE ESTE VERANO**

Página 6

¡DEJE QUE ENTRE EL SOL!





30

Innovación transformar la investigación médica en tratamientos

Una nueva esperanza

Los niños que se someten a un tratamiento contra el cáncer o que enfrentan otras afecciones o tratamientos que amenazan su fertilidad ahora tienen opciones prometedoras para su futuro.

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 **Inmersión helada**
Además: ■ Beneficios de estar al aire libre para la salud mental ■ ¿La proteína vegetal es mejor que la carne? ■ Receta de ensalada de edamame y frijoles negros ■ ¿Qué está de moda?

Enfoque del médico

10 **Conozca a Hany M. Gendy, M.D.**
Médico de medicina interna en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—Manalapan.

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

12 **¿Corre riesgo de padecer una enfermedad cardíaca?**
Complete nuestro cuestionario y averíguelo.

14 **Un empujón para la salud de las rodillas**
Consejos para posponer o prevenir la cirugía de reemplazo de rodilla. Además: Diferencias entre el reemplazo de rodilla parcial y total

16 **Asistencia perfecta**
Cinco razones para evitar faltar a las sesiones de fisioterapia.

17 **Primeros signos del cáncer de próstata**
Seis síntomas a los que debe prestar atención y todo lo que debe saber sobre los exámenes de detección.

18 **Esté seguro bajo el sol**
Medidas para reducir su riesgo de cáncer de piel. Además: ¿Los protectores solares en aerosol funcionan?

20 **El misterio del estreñimiento**
Consejo para los padres para evitar el estreñimiento en niños.

21 **¿Llegó el momento?**
Cómo diferenciar las contracciones de Braxton Hicks de las contracciones de parto.

22 **Paz mental**
Las mejores formas de obtener alivio para el dolor de cabeza. Además: Suplementos y vitaminas para las migrañas.

24 **¿Extirpar o no extirpar?**
¿Es necesario extirpar todos los tumores benignos? Además: Un padre y esposo regresa a sus actividades después de recibir tratamiento para un tumor cerebral agresivo.

26 **Manténgase informado**
Los nuevos medicamentos ayudan a las personas que no pueden perder peso solo a través de dieta y ejercicio. Además: La cirugía ayuda a un hombre a lograr su peso objetivo.

28 **Derribando mitos de salud de TikTok**
Los mitos de salud abundan en TikTok. Nuestro experto derriba cinco de ellos. Además: Las últimas tendencias en TikTok que debería evitar.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

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

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

34 **Un asunto de familia**
Dos hermanos gemelos realizan una donación generosa al hospital que atendió a su padre.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

35 **Duerma tranquilo**
Las cifras que debe conocer para tener una buena noche de descanso.

En la portada: iStock.com/Fabier14

HEALTH U
INFORMACIÓN EXCLUSIVA EN LÍNEA



Descubra 10 consejos para ayudar a que su bebé duerma toda la noche en [HMHforU.org/BabySleep](https://www.hmhforu.org/BabySleep).



¿El infarto y el paro cardíaco son lo mismo? Nuestros expertos nos informan en [HMHforU.org/HeartAttackStroke](https://www.hmhforu.org/HeartAttackStroke).



¿Está lidiando con la incontinencia? Aprenda cómo hacer que su vejiga deje de tener escapes: [HMHforU.org/BladderLeak](https://www.hmhforu.org/BladderLeak).



Sintonice nuestro podcast de HealthU. Para obtener más detalles, visite [HMHforU.org/Podcast](https://www.hmhforu.org/Podcast).

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

HealthU fue galardonada con el premio Platino de Hermes Creative 2023, APEX 2022 y resultó finalista del premio Content Marketing Awards (Marketing de Contenidos) 2021.





Bob Garrett y los miembros del equipo de Hackensack Meridian Health comenzaron el verano participando en la carrera de Spring Lake Five Mile Run que se llevó a cabo el 27 de mayo de 2023.



Hackensack Meridian Health N.º 1 en DEI

Diversity Inc. nombró a Hackensack Meridian Health como el mejor hospital/sistema de atención médica en los EE. UU. en diversidad, equidad e inclusión. "Como red de atención médica, creemos que estamos especialmente calificados para emprender la lucha contra la inequidad en la salud. Estamos muy agradecidos de que Diversity Inc. reconozca nuestro esfuerzo y homenajeamos a todos los miembros de nuestro equipo que han contribuido a este logro", dice el CEO Bob Garrett.

Obtenga más información en fair360.com/top-50-list/2023.

Una dosis de vitamina D

No puedo evitar alegrarme cada año cuando comienza el verano. Hay algo especial con la llegada de los días más largos, las temperaturas más cálidas y los pastos verdes, ¿no es cierto?

Pero hay algo de ciencia detrás de la euforia del verano: Las investigaciones demuestran que la exposición a la luz solar tiene un impacto positivo en nuestros niveles de serotonina, la hormona que nos hace sentir felices. La exposición regular a la luz del sol puede ayudarnos a levantar el ánimo y mejorar nuestra concentración. Diríjase a la página 6 para conocer aún más beneficios para la salud mental que provienen de estar al aire libre.

Por supuesto, el sol del verano también implica un riesgo para nuestra piel. Cuando pasamos más tiempo al aire libre, debemos proteger nuestra piel de los dañinos rayos ultravioleta (UV). En la página 18, puede encontrar consejos útiles para reducir el riesgo de cáncer de piel, así como consejos sobre cómo aplicar protectores solares en aerosol de manera efectiva.

Personalmente, espero cada verano para realizar mis entrenamientos al aire libre y disfrutar del aire fresco. De hecho, siempre empiezo el verano participando en la carrera Spring Lake Five Mile Run junto con mis compañeros del equipo de Hackensack Meridian Health. Este comienzo no oficial del verano tiene menos que ver con cronometrar el tiempo y más con la comunidad y camaradería.

Otra maravillosa tradición de verano en Hackensack Meridian Health: Los miembros de nuestro equipo mantienen jardines comunitarios en varios de nuestros hospitales. Cada año, los miembros de nuestro equipo cosechan productos para beneficiar a las comunidades locales. Cultivamos una variedad de productos, que incluyen remolacha, espárragos, col rizada, papas, nabos, repollo, lechuga, albahaca, tomates y mucho más. No es solo una forma de retribuir a nuestras comunidades. También es una actividad entretenida que los miembros de nuestro equipo disfrutaban de realizar año tras año.

Esperamos que esté disfrutando de sus tradiciones veraniegas junto con sus seres queridos y que lo esté haciendo con buena salud. 🌞

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 Elliot Frank, M.D.

Equipo de producción Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón

Editorial y servicios creativos Donovan Foote, Michelle Jackson, GLC

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

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

EN ESTA SECCIÓN

- 6 De qué forma estar al aire libre impacta sobre su salud
- 7 ¿La proteína vegetal es mejor que la carne?
- 7 Receta de ensalada de edamame y frijoles negros

Inmersión helada

¿Los baños de hielo realmente pueden mejorar su salud?

Los baños de hielo, también conocidos como baños de inmersión en agua fría, en general funcionan como un método de recuperación para deportistas para aliviar y prevenir el dolor muscular, pero a medida que crece el interés en los baños de hielo entre la población en general, muchas personas sienten curiosidad por sus beneficios fuera de la recuperación física. **Jorge Corzo, M.D.**, especialista de medicina física y rehabilitación en los centros médicos **Bayshore Medical Center** y **Riverview Medical Center**, informa.



Jorge Corzo, M.D.

Especialista de medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Red Bank

istock.com/avgust01/seamartini

Antes de intentar tomar un baño de hielo

Nunca tome un baño de hielo solo, especialmente si es la primera vez que lo hace. Usted no sabe cómo su cuerpo reaccionará a la temperatura fría del agua y, tal como hemos visto en los riesgos enumerados anteriormente, existe el riesgo de que sufra un deterioro grave en sus capacidades físicas y cognitivas.

Conozca sus antecedentes médicos y sus afecciones antes de tomar un baño de hielo para determinar qué impacto podría tener sobre sus afecciones preexistentes. Si no está seguro de poder tomar un baño de hielo de manera segura, hable con su médico para analizar los posibles beneficios y riesgos.

Tome un baño de hielo bien informado y con la mente abierta. Asegúrese de tener toda la información posible antes de intentarlo y siga las sugerencias de su médico. Los baños de hielo pueden ser una experiencia emocionante, pero su salud está primero.

"Es importante tener en cuenta que la investigación sobre los baños de hielo es muy poco concluyente", informa el Dr. Corzo. "Aunque para los deportistas profesionales es común someterse a alguna forma de terapia de frío, actualmente no hay investigaciones sólidas que señalen los beneficios generales para la salud".

Beneficios potenciales de los baños de hielo

- ▶ Control del estrés
- ▶ Apoyo para la depresión
- ▶ Refuerzo de la función inmunitaria
- ▶ Disminución de la fatiga
- ▶ Disminución de la inflamación
- ▶ Aumento de la libido
- ▶ Mejor control glucémico para las personas con diabetes

Riesgos potenciales de los baños de hielo

- ▶ Hipotermia
- ▶ Ahogamiento
- ▶ Shock frío
- ▶ Deterioro cognitivo
- ▶ Pérdida del control muscular en las extremidades
- ▶ Riesgos cardiovasculares para las personas con afecciones cardíacas preexistentes

En línea

Obtenga consejos para permanecer activo y ejercitarse de forma segura en HMHforU.org/Exercise.

Salud al aire libre

Estar al aire libre puede tener un impacto positivo sobre su salud mental. Aquí le explicamos cómo funciona.



Patrick Kane, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Neptune

¿Alguna vez alguien le sugirió que “tome un poco de aire fresco” cuando no se sentía bien? Pasar tiempo al aire libre y reconectarse con la naturaleza es una manera excelente de mejorar su salud física y mental.

Aquí incluimos cinco razones por las que estar al aire libre puede mejorar su estado de ánimo.

1 Es una gran fuente de vitamina D.
Estar al aire libre lo expone a la luz solar, que su piel utiliza para producir vitamina D como nutriente para su cuerpo. La vitamina D puede ayudar a mejorar el sistema inmunitario, fortalecer los huesos y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades y varios tipos de cáncer.

2 Puede ser la calma después de la tormenta.
“Mover el cuerpo y estar al aire libre rodeado de la naturaleza puede ayudar a que el cuerpo se recupere después de eventos estresantes de la vida”, afirma el psiquiatra **Patrick Kane, M.D.** Estar rodeado de naturaleza puede reducir los niveles de cortisol y la tensión muscular.

3 Es una excelente manera de fomentar la conexión con otras personas.
Ya sea que se una a un grupo de runners, juegue al frisbee o salga a caminar con su familia después del trabajo, estar al aire libre puede ser una gran oportunidad para vincularse y disfrutar de la naturaleza junto con otras personas.

4 Dormiré como un bebé.
¿Alguna vez notó que después de pasar un día al aire libre, en la playa o en el jardín trasero de su casa duerme más profundamente? Nuestro ritmo circadiano, también conocido como nuestro reloj interno, regula el funcionamiento de nuestro cuerpo. Las investigaciones demuestran que se ve directamente afectado por la cantidad de luz solar a la que estamos expuestos. La luz brillante lo ayudará a sentirse más alerta y despierto durante el día, a conciliar el sueño más fácilmente y sentirse más cansado por la noche.

5 La luz del sol puede ayudar con los sentimientos de depresión
La investigación sugiere que la exposición a la luz solar afecta el nivel de serotonina del cuerpo, una sustancia química que juega un papel vital en su estado de ánimo. La exposición regular a la luz del sol puede ayudar a levantarle el ánimo y mejorar su concentración.

Si necesita apoyo profesional para su salud mental, busque un médico cerca de su casa en [HMHforU.org/MentalHealthDoc](https://www.hmhforu.org/MentalHealthDoc).

Refuerzos naturales para la salud

Conectar su cuerpo con el entorno natural puede tener un papel importante en su salud. Aquí incluimos tres formas en que puede fomentar esta conexión:

Jardinería: Pasar tiempo al aire libre y plantar y cuidar sus propias flores o cultivos puede aumentar sus sentimientos de felicidad, éxito y productividad.

Baño de bosque: Esta actividad consiste en “tomar la medicina o la atmósfera del bosque”. Puede practicar baños de bosque cuando camina, anda en bicicleta o se relaja en un entorno forestal, como un área con muchos árboles.

Conexión con la tierra: La conexión con la tierra o Earthing consiste en realizar actividades en las que se sumerge en una experiencia “terrenal”. Estas actividades incluyen caminar descalzo, acostarse sobre el suelo o nadar en una masa de agua natural. La playa o el parque local pueden ser un gran escenario para practicar la conexión con la tierra.

¿La proteína vegetal es mejor que la carne?

Las dietas a base de plantas parecen tener cada vez más popularidad, desde la dieta mediterránea hasta la dieta vegana y la dieta de alimentos crudos. Nuestro experto, **Adedayo Adebayo, RDN**, nutricionista en el centro médico **Bayshore Medical Center**, explica todo lo que debemos saber.

Beneficios para la salud de las proteínas vegetales

Las proteínas vegetales son una fuente importante de nutrientes y brindan muchos beneficios para la salud:

- ▶ Es posible que tengan menos calorías, menos grasas no saludables y menos colesterol que la proteína animal.
- ▶ Aportan nutrientes como niacina, tiamina, B5, B6, B7 y vitaminas A y K.
- ▶ Las proteínas vegetales proporcionan fibra, que contribuye a la digestión y puede reducir el riesgo de cáncer y problemas cardíacos.
- ▶ Los estudios han demostrado que comer varias porciones de proteínas vegetales al día puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto.

Riesgos asociados con las proteínas vegetales

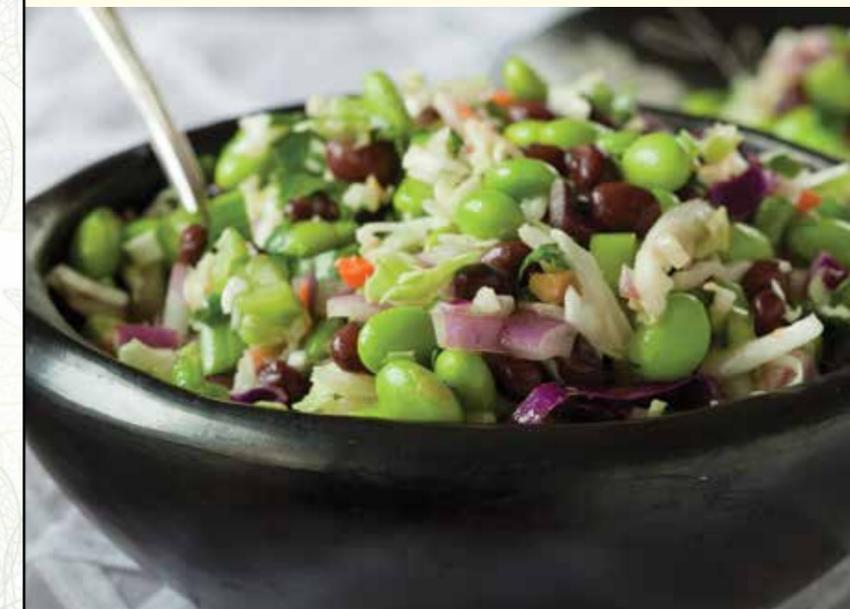
Las proteínas vegetales a menudo son fuentes de proteínas incompletas, lo que significa que no tienen los nueve aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento y la reparación muscular. “No comer una variedad de proteínas vegetales puede hacer que no obtenga todos los aminoácidos esenciales”, explica Adedayo. “Esto puede producir una disminución de la inmunidad, problemas digestivos, depresión, problemas de fertilidad, disminución del estado de alerta mental, crecimiento lento en los niños y otros problemas de salud”.

Para asegurarse de no tener una deficiencia de aminoácidos, incorpore una variedad de productos vegetales en su dieta, especialmente de estas fuentes de proteínas casi completas:

- ▶ Quinoa
- ▶ Trigo sarraceno
- ▶ Mantequilla de maní
- ▶ Tofu
- ▶ Semillas de chía
- ▶ Hummus
- ▶ Edamame

Si depende principalmente de fuentes vegetales para obtener proteínas, asegúrese de obtener suficiente vitamina B12. “Si sigue una dieta a base de plantas, busque alimentos enriquecidos con vitamina B12 o considere tomar un suplemento”, dice Adedayo.

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



Ensalada de edamame y frijoles negros

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- 1 paquete de 10 onzas de edamame congelado sin cáscara, descongelado
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados (o 1 ½ tazas de cocidos)
- ½ taza de cebolla roja, picada
- 2 tazas de apio (alrededor de 3 tallos medianos), en rodajas finas
- ½ taza de cilantro, finamente picado (opcional)
- 2 tazas de repollo, picado, o mezcla de ensalada de col

Aderezo

- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de jengibre picado
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal (opcional)

Preparación

- 1 En un tazón grande, mezcle todos los vegetales.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo y luego agréguelos a la mezcla de vegetales.
- 3 Refrigere hasta que esté frío, aproximadamente 1 hora, luego sirva.

Información nutricional

Por ración con aderezo: 383 calorías, 22g de proteína, 56g de carbohidratos (21g de fibra), 8g de grasas (1g saturadas, 7g monoinsaturadas/polinsaturadas), 49mg de sodio (con sal opcional: 323mg de sodio)

Cocina condimentada

Este es un buen plato para preparar con anticipación porque mejora a medida que se marina.

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

¿Cómo sé si tengo un coágulo de sangre en la pierna?

Vikalp Jain, M.D., informa:

Cuando se forma un coágulo de sangre, también llamado trombosis venosa profunda, el coágulo puede obstruir el flujo sanguíneo y provocar síntomas incómodos, que incluyen:



Si el coágulo se desprende del lugar donde se formó puede causar una afección potencialmente mortal conocida como embolia pulmonar, que ocurre cuando el coágulo viaja a través de los vasos sanguíneos y entra en los pulmones. Por lo tanto, si cree que puede tener un coágulo de sangre en la pierna, consulte con su médico o visite un centro de atención de urgencia o sala de emergencias lo antes posible para evitar complicaciones.

Incluso aunque no haya notado síntomas de trombosis venosa profunda, busque atención de emergencia si tiene algún síntoma de embolia pulmonar, que incluyen:

- ▶ Dificultad repentina para respirar o falta de aire
- ▶ Dolor en el pecho que empeora cuando intenta respirar profundamente
- ▶ Tos repentina, especialmente si produce mucosidad con sangre
- ▶ Latidos más rápidos
- ▶ Mareos o pérdida del conocimiento



Vikalp Jain, M.D.
Cirujano vascular
800-822-8905
Neptune y Eatontown

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

¿Qué se siente al tener cáncer de colon?

Michael P. Del Rosario, M.D., informa:

Desafortunadamente, es posible que muchas personas con cáncer colorrectal no sientan nada extraño. Los primeros signos de cáncer colorrectal suelen ser sutiles. Existe la idea equivocada de que si no siente nada anormal en el abdomen, no hay razón para considerar la posibilidad de cáncer colorrectal. Ser asintomático es frecuente, lo que hace que la detección proactiva sea tan importante.

El Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. recomienda la realización de exámenes de detección del cáncer colorrectal a los 45 años para las personas con riesgo promedio. Hable con su médico para saber si es candidato para esta prueba o si experimenta estos síntomas durante un período prolongado:

- ▶ Fatiga
- ▶ Cambios en las evacuaciones intestinales
- ▶ Sangrado rectal o sangre en las heces
- ▶ Dolor abdominal sin motivo aparente
- ▶ Pérdida de peso sin motivo aparente



Michael P. Del Rosario, M.D.
Cirujano de colon y recto
800-822-8905
Manahawkin

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

¿Qué significa tener un sangrado después de tener sexo?

Blair Gumnick, D.O., informa:

Existen muchos motivos por los cuales una mujer puede tener un sangrado después del coito vaginal. Es posible que se deba evaluar la situación, pero podría tratarse de algo sencillo de resolver.



Blair Gumnick, D.O.
Ginecobstetra
800-822-8905
Wall Township y Jackson

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



¿Cómo puedo evitar que me piquen los mosquitos?

Dauda Rogers, M.D. informa:



Evite estar al aire libre durante el "horario pico" de los mosquitos; quédese adentro al amanecer y al anochecer.

Elimine el agua estancada alrededor de su casa. Revise las cubiertas de las piscinas, los botes de basura, las canaletas y los bebederos de pájaros, por ejemplo.

Aplique repelente de mosquitos que contenga DEET. Si prefiere evitar el DEET, busque un repelente natural, como el aceite de eucalipto limón.

Coloque mosquiteros en ventanas y puertas, y repare cualquier agujero que tengan para mantener a los mosquitos fuera de su casa.

Mantenga el pasto corto. Haga que haya menos lugares donde los mosquitos puedan esconderse.

Coloque un ventilador oscilante en el jardín. Esto puede ayudar a ahuyentar a los mosquitos.



Dauda Rogers, M.D.
Médico de atención primaria
800-822-8905
Eatontown

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

Los motivos más comunes incluyen:

Infección o inflamación del cuello uterino	Las infecciones de transmisión sexual, como la gonorrea y la clamidiasis, así como las infecciones que no se transmiten por las relaciones sexuales, como las infecciones por hongos y la vaginosis bacteriana, pueden causar sangrado. Incluso una reacción a los condones de látex, los espermicidas o las duchas vaginales puede causar inflamación.
Pólipos cervicales	Estos pequeños crecimientos en general no son cancerosos, pero pueden causar un sangrado intermitente. Si los pólipos cervicales causan sangrado o secreción regular, o producen infecciones, pueden extirparse.
Sequedad vaginal	La fricción durante el coito vaginal puede causar sangrado si la vagina está seca. La sequedad vaginal ocurre con mayor frecuencia en mujeres que ya atravesaron la menopausia, pero puede ocurrir a cualquier edad.
Embarazo	Es común que las pacientes embarazadas sangren con el coito. Aun así, cada vez que una mujer embarazada tenga un sangrado debería consultar con su médico.
Cáncer ginecológico	El signo temprano más común del cáncer de cuello uterino, útero, vagina y ovario es el sangrado anormal.
Ruptura de un quiste en los ovarios	El sexo enérgico puede causar la ruptura de los quistes ováricos. La ruptura no es necesariamente un indicio de que algo anda mal, pero las rupturas graves pueden causar dolor abdominal, sangrado abundante e infección, y requieren atención médica.
Cirugía	Si se sometió a una histerectomía o vaginoplastia (un procedimiento para reconstruir o reparar la vagina), y tiene relaciones sexuales antes de que se complete el proceso de cicatrización, es posible que tenga un sangrado u otras complicaciones más graves.

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

Enfoque del médico

HANY M. GENDY, M.D.
Especialista en medicina interna
Hackensack Meridian Health
Atención primaria—Manalapan

El “estilo de vida americano” atrajo tanto al especialista en medicina interna Hany M. Gendy, M.D., que hizo que EE. UU. se convirtiera en su hogar permanente después de crecer y estudiar medicina en Egipto. “Durante una década vine para las vacaciones de verano. Luego, en 1998, decidí quedarme y estudiar para mi examen de licencia médica de EE. UU. para poder ejercer aquí”, cuenta.

El Dr. Gendy, que habla árabe además de inglés, terminó sus exámenes y comenzó su residencia en el año 2001.

“Aquí en los Estados Unidos, todos son libres de tomar sus propias decisiones y aprovechar las oportunidades educativas y profesionales”, dice. “Quiero cuidar a las personas y, según mi opinión, este es el mejor lugar para hacerlo”.

¿Por qué eligió la atención primaria?

Creo que se alinea muy bien con mis objetivos en la medicina y en la vida. Nadie está mejor preparado para ayudar a otros a mejorar su calidad de vida que los médicos de atención primaria. He tenido algunos pacientes durante casi 20 años y ya estoy pensando en los próximos 20.

¿Qué otra pasión tiene además de la medicina?

El fútbol es mi pasión. Solía jugar en el equipo de mi escuela secundaria y luego en el equipo de la facultad de medicina. Era un buen jugador. El fútbol no solo nos ayuda a estar físicamente activos, sino también de forma mental y social. Realmente nos hace jugar en equipo y aprender a llevarnos bien.



Hany M. Gendy, M.D., jugaba en el equipo de fútbol de su escuela y sigue siendo un gran fanático del fútbol en la actualidad.

Soy un gran admirador de las ligas de fútbol inglés, especialmente del nivel más alto, la Premier League. Allí se encuentra mi equipo favorito, el Liverpool.

¿A qué celebridad le gustaría conocer?

Tendría que ser Mo Salah, el delantero del Liverpool. Le preguntaría cómo mantiene su consistencia cuando otros jugadores tienen altibajos. Él nació en una zona muy pobre de Egipto, y ahora es un icono.

¿Qué actividades hace para mantener su cuerpo y mente?

Yo medito. Aprendí que a veces los síntomas físicos de los pacientes reflejan lo que está ocurriendo en sus mentes. Si los resultados de los análisis de sangre y las imágenes son normales y el paciente sigue quejándose, deberíamos seguir investigando. También corro 2½ millas al día los días laborales y 3 millas los demás días, y tengo que empezar el día de esta manera. Voy a la playa y, durante las vacaciones, doy paseos en bote, hago esnórquel y nado; mi lugar favorito es el Mediterráneo. 🌊

Para programar una cita con el Dr. Gendy o un médico cerca de su casa, llame al **800-822-8905** o visite nuestro sitio web.

Enfoque en U

Temas de salud que más le interesan

Pasaporte a la Salud

Tres trucos para mantenerse saludable cuando viaje este verano.

1 Prométase no usar el ascensor

Evite el ascensor y opte por las escaleras cada vez que pueda. Además de ayudarlo a alcanzar la meta de pasos diarios, esto lo ayudará a evitar los gérmenes en un ascensor lleno de gente.

2 Ingiera una comida nutritiva después de cada alimento tentador no nutritivo

Algunos de nosotros tendemos a excedernos con los refrigerios y la comida rápida cuando estamos de viaje, pero no deje que esto descarrile todo su viaje. Por cada delicia que disfrute, planifique una comida saludable, con un enfoque en las proteínas magras y los vegetales.

3 Domine el desajuste de horario

Adáptese a su nueva zona horaria antes de irse de vacaciones. Por ejemplo, durante unos días antes de viajar, acuéstese una hora más tarde y despiértese una hora más tarde de lo habitual si viaja hacia el oeste.



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

¿Corre riesgo de padecer una enfermedad cardíaca?

Complete nuestro cuestionario y averígüelo:

¿Es un hombre de más de 45 años?

Sí No

¿Sufre de diabetes?

Sí No

¿Tiene 13 kg (30 lb) o más de sobrepeso?

Sí No

¿Es una mujer de más de 55 años o posmenopáusica?

Sí No

¿Fuma?

Sí No

¿Hace ejercicio menos de tres veces por semana?

Sí No

¿Alguien de su familia cercana tiene antecedentes de enfermedad cardíaca o diabetes?

Sí No

¿Su presión arterial es de 140/90 o superior?

Sí No

¿Es negro americano o latinoamericano?

Sí No

¿Su colesterol total es de más de 200?

Sí No



Si su respuesta es "Sí" a tres o más de estas preguntas, puede tener un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Escanee el código QR para programar una cita de control en línea o llame al 800-822-8905 para buscar un médico.



¿Es hora de hacerse un control?

Los exámenes de control, las herramientas de prevención y las pruebas de diagnóstico pueden ayudarlo a comprender su afección cardíaca o el riesgo de enfermedad cardíaca y conocer qué opciones de prevención o tratamiento pueden ser necesarias.

La mayoría de los exámenes de control pueden comenzar tan pronto como a los 20 años y la frecuencia dependerá de sus antecedentes médicos. Los factores que contribuyen a los exámenes más frecuentes incluyen:

- ▶ Sexo
- ▶ Edad
- ▶ Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca
- ▶ Raza
- ▶ Obesidad
- ▶ Ser fumador
- ▶ Mala alimentación
- ▶ Estrés

Aquí brindamos un panorama de algunas de las opciones de exámenes de control y pruebas por imágenes disponibles en Hackensack Meridian Health.

AngioScreen

En 15 minutos, el AngioScreen detecta enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, ya que combina varias evaluaciones y mediciones, que incluyen presión arterial, pulso, ultrasonido y electrocardiograma. Cualquiera puede realizarse un AngioScreen, incluso aquellos que no tienen un riesgo alto o experimentan síntomas.

Tomografía computarizada para la cuantificación del calcio

Una tomografía computarizada para la cuantificación del calcio es una exploración de 10 minutos que se realiza en un centro de imágenes y puede ayudar a identificar signos de enfermedad cardíaca. Este examen busca placas endurecidas que contengan calcio en las arterias alrededor del corazón.

HeartFlow

El HeartFlow se basa en los resultados de las tomografías computarizadas cardíacas que arrojaron resultados preocupantes, y genera imágenes 3D personalizadas y codificadas por colores de las arterias coronarias de un paciente sin necesidad de visitas adicionales al hospital o pruebas por separado. Con esta información, los médicos pueden cuantificar el riesgo individual de un paciente de sufrir un infarto durante los próximos cinco años cuando se identifica un bloqueo.

Para obtener más información sobre las opciones de exámenes de control, o para programar un examen cerca de su casa, visite [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.hmhforu.org/HeartScreen).

Un empujón para la salud de las rodillas

A veces, no hay más opciones que realizar un reemplazo de rodilla. Sin embargo, hay cosas que puede hacer para prolongar la salud de las articulaciones de la rodilla y posponer o prevenir la necesidad de una cirugía.



Varios factores influyen en su necesidad de una cirugía de reemplazo de rodilla, incluida la predisposición genética y el modo en el que utilizó su cuerpo.

“Normalmente, los extremos de la articulación de la rodilla están cubiertos por un cartílago suave y brillante”, explica **Gregory Roehrig, M.D.**, cirujano ortopédico de cadera y rodilla en los centros médicos universitarios **Jersey Shore University Medical Center** y **Ocean University Medical Center**. “Esto mantiene el espacio abierto, permitiendo que los ligamentos permanezcan en tensión, manteniendo la alineación de la rodilla. Cuando el cartílago se desgasta, los extremos del hueso comienzan a frotarse entre sí, causando fricción, rigidez y dolor. Los ligamentos pueden aflojarse y la rodilla puede desarrollar una deformidad como una “rodilla vara” o “rodilla valga”.

Sin embargo, hay cosas que puede hacer a cualquier edad para prolongar la salud de las articulaciones de la rodilla y posponer o prevenir la necesidad de un reemplazo de rodilla.

Cómo contribuir a la salud de las rodillas

La mejor manera de mantener las rodillas saludables es a través de mantener buenos hábitos de por vida, que incluyen:

- ▶ Llevar una dieta equilibrada que lo ayude a mantener un peso saludable
- ▶ Evitar fumar, lo que puede aumentar el estrés oxidativo y debilitar los huesos
- ▶ Mantenerse activo
- ▶ Mejorar la flexibilidad con ejercicios regulares de elongación

Existen numerosas formas de brindar apoyo y conservar las rodillas débiles. “A veces, estas opciones preservan las rodillas para toda la vida, pero para otras personas, son más bien una táctica dilatoria”, explica el Dr. Roehrig. Algunos ejemplos incluyen los siguientes:

- ▶ Rodilleras de venta libre
- ▶ Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos de venta libre
- ▶ Cremas tópicas y parches para el dolor
- ▶ Medicamentos inyectables, como cortisona y ácido hialurónico, para aliviar el dolor

El Dr. Roehrig agrega que los pacientes que viven con dolor de rodilla a menudo preguntan acerca de si los suplementos nutricionales son de ayuda. “Desafortunadamente, la información sobre este tema es escasa, pero hay evidencia contradictoria y se está trabajando mucho en el uso de la glucosamina, el colágeno condroitín y la cúrcuma, entre otros antioxidantes, y cómo podrían preservar el cartílago. Mis colegas no quirúrgicos también ofrecen opciones de

medicina regenerativa como plasma rico en plaquetas, células madre y otros”.

Cinco señales de que sus rodillas pueden necesitar una cirugía de reemplazo

- 1 Dolor en las rodillas que lo enlentece independientemente de los remedios que haya probado
- 2 Inestabilidad o debilidad que hace que la rodilla se tuerza, lo que posiblemente haga que se caiga
- 3 Cojear a causa del dolor; que hace que sobreexija otras partes del cuerpo como la espalda o la cadera
- 4 Rigidez que no mejora a medida que avanza el día.
- 5 Necesidad de tomar varios medicamentos, como AINE o incluso narcóticos, para el dolor

Para aquellos que eventualmente necesiten un reemplazo de rodilla para aliviar el dolor y permitir una buena función, las técnicas quirúrgicas más novedosas han reducido significativamente los riesgos quirúrgicos y mejorado los resultados. ⚙️

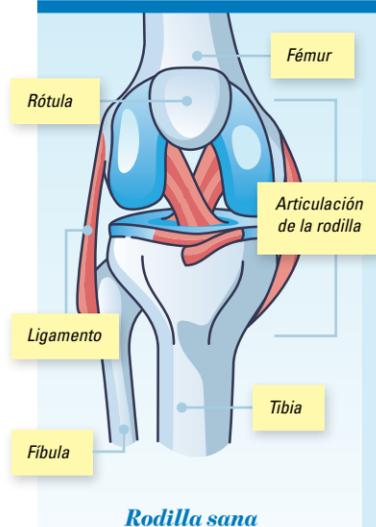


Gregory Roehrig, M.D.

Cirujano ortopédico de cadera y rodilla

800-822-8905

Manasquan, Freehold y Toms River



Rodilla sana

Reemplazos parciales o totales de rodilla

Si está planeando una cirugía de reemplazo de rodilla, aquí le mostramos cómo saber si es candidato para un reemplazo parcial o total.

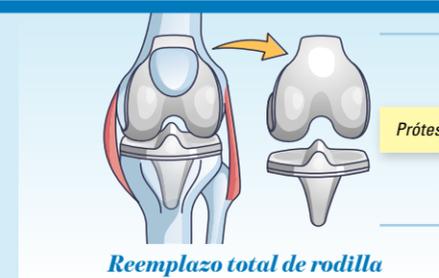
La cirugía de reemplazo de rodilla es un procedimiento frecuente diseñado para aliviar el dolor y la rigidez de la articulación de la rodilla. Luego de que la artritis o una lesión dañan la articulación, la cirugía de reemplazo de rodilla ayuda a recuperar y mejorar la funcionalidad diaria y restaurar la integridad de la rodilla.

Cuando hay daño en el cartílago de la rodilla, su médico de atención primaria en general lo derivará a un especialista en ortopedia, quien lo ayudará a comprender cuál es la mejor opción de tratamiento para usted. El tratamiento quirúrgico puede ser apropiado si el dolor ya no puede aliviarse con tratamientos no quirúrgicos, como medicamentos y fisioterapia.

Diferencias entre el reemplazo de rodilla parcial y total

La rodilla está formada por tres compartimentos principales, cuyas condiciones de funcionamiento independientes determinan si necesita un reemplazo de rodilla parcial o total:

- 1 **Lateral:** La parte externa de la rodilla, opuesta a la interna.
- 2 **Patelofemoral:** La parte de la rodilla que sostiene a la rótula y conecta el muslo con el hueso de la pierna.
- 3 **Interno:** La parte de la rodilla que va por dentro de la articulación.



La cirugía de reemplazo de rodilla total reemplaza toda la articulación con una prótesis interna artificial. Por lo general, el reemplazo total ocurre cuando dos o más compartimentos de la articulación presentan un daño significativo y requieren un implante para respaldar la función normal, o si un paciente tiene una complicación como una deformidad por artritis de larga duración.

La cirugía de reemplazo de rodilla parcial solo abarca los compartimentos dañados de la articulación de la rodilla, utilizando compartimentos de metal o plástico para reparar



las áreas dañadas. En algunos casos, solo un compartimento de la rodilla está afectado. En este caso, la persona puede ser candidata para un reemplazo parcial de rodilla.

Un cirujano ortopédico lo ayudará a comprender cuál es el mejor procedimiento para usted a través de evaluar su historia clínica, su rango de movimiento, fuerza y estabilidad. Si necesita una cirugía, el cirujano planificará la implantación de una prótesis articular de plástico, metal o materiales cerámicos de grado médico que imiten la función de una articulación de rodilla sana y natural.

Realice nuestra evaluación de riesgos para la salud para obtener información sobre la salud de su rodilla o cadera



Asistencia perfecta

Nuestro experto nos da cinco razones para evitar faltar a las sesiones de fisioterapia.

“Si su médico le ordenó sesiones de fisioterapia para una lesión, enfermedad o incluso los cambios físicos y posturales que ocurren simplemente con el paso de los años, es importante asistir a las sesiones de forma constante” dice **Suann Chen, M.D.**, especialista de medicina física y rehabilitación en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**.

“Es posible que haya días en los que esté cansado, le resulte inconveniente, esté ocupado o sienta que el progreso es lento y quiera faltar a la sesión”, dice la Dra. Chen. “Sin embargo, recibir fisioterapia de forma constante es la clave para obtener los mejores resultados”.

Aquí compartimos cinco razones importantes para hacer el esfuerzo, incluso si es un desafío, y asistir a su sesión programada de fisioterapia.

1 Puede retrasar su recuperación

Cada sesión es clave para mejorar su fuerza y agilidad, y faltar a las sesiones retrasará su recuperación. Ya sea que asista a fisioterapia para curar lesiones o para rehabilitar afecciones cardíacas o neurológicas, no podrá lograr los beneficios si no trabaja con su fisioterapeuta. Las sesiones que pierda finalmente retrasarán o anularán los resultados y las metas que quiera lograr.

2 Es posible que el dolor no desaparezca por sí solo

La Dra. Chen explica: “La fisioterapia puede ayudar a mejorar la alineación y el rango de movimiento de varias articulaciones; esto puede ayudar a reducir el dolor y mejorar su capacidad de movimiento general para realizar sus tareas diarias”.

3 Puede ponerse en riesgo de sufrir lesiones futuras

La fisioterapia puede ayudarlo a desarrollar fuerza y aprender la mecánica corporal adecuada que es clave para prevenir futuras lesiones.

4 Puede ser costoso

Si su afección empeora porque no asistió a las sesiones de fisioterapia, es posible que necesite una hospitalización prolongada o procedimientos médicos adicionales. Como resultado, es posible que deba hacer un mayor uso de los beneficios del seguro y tenga gastos de su bolsillo adicionales.

5 Puede perderse de recibir apoyo en su recuperación

Su fisioterapeuta trabaja con usted y su equipo médico para garantizar que reciba la mejor atención posible. Asistir a las sesiones de fisioterapia le permite participar activamente en el establecimiento de sus metas y el desarrollo de un programa de ejercicios. Además, su fisioterapeuta puede brindarle recursos comunitarios para abordar sus inquietudes.

A veces, las consideraciones prácticas pueden dificultar la asistencia a las sesiones. Si tiene problemas con el transporte, preferencias horarias u otros factores que son problemáticos para usted, hable sobre ese tema con su fisioterapeuta, quien podrá trabajar con usted en la programación, o bien derivarlo a profesionales que puedan ayudarlo con otros problemas. 🌟



Suann Chen, M.D.

Especialista de medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Brick

En línea

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

istock.com/mouu007

istock.com/Oxana Litvinova

Primeros signos del cáncer de próstata

El cáncer de próstata en estadio temprano a menudo es asintomático. No obstante, aquí le informamos acerca de seis signos a los que debe prestar atención, y todo lo que debe saber sobre los exámenes de detección.

El cáncer de próstata es una afección grave que afecta a millones de hombres en todo el mundo. Sin embargo, si se detecta a tiempo, puede tratarse con bastante facilidad. “El cáncer de próstata es una de las formas de cáncer más tratables si se lo detecta a tiempo. Sin embargo, es muy importante que los hombres estén atentos a los posibles signos de advertencia para que puedan buscar atención médica si fuera necesario” afirma **Emad Rizkala, M.D.**, urólogo en el centro médico **Bayshore Medical Center**.

Signos tempranos del cáncer de próstata

El cáncer de próstata no suele causar síntomas perceptibles en sus primeras etapas. “Si bien el cáncer de próstata estadio temprano a menudo es asintomático, hay algunos signos que deben ser tenidos en cuenta”, afirma el Dr. Rizkala.

Los síntomas pueden incluir:

1. Dificultad para orinar
2. Necesidad frecuente de orinar
3. Chorro de orina débil o interrumpido
4. Dolor en la espalda, caderas o pelvis
5. Dolor o sensación de ardor al orinar o eyacular
6. Disfunción eréctil repentina

“Los síntomas urinarios no significan que tenga cáncer de próstata. Sin embargo, es importante estar atento a estos signos y hablar con su médico si experimenta alguno de ellos”, dice el Dr. Rizkala.

Exámenes de detección del cáncer de próstata

A los 50 años, los hombres deben comenzar a hablar con su médico sobre las ventajas y desventajas de los exámenes anuales de detección del cáncer de próstata. Dado que el cáncer de próstata en general afecta a hombres entre los 60 y 69 años, es importante comenzar estas charlas con anticipación.



Emad Rizkala, M.D.

Urólogo

800-822-8905

Old Bridge, Holmdel y Freehold

Los hombres con un mayor riesgo de cáncer de próstata deben comenzar a hablar sobre los exámenes de detección a los 40 años. Los factores de riesgo incluyen:

- ▶ Ascendencia afroamericana
- ▶ Antecedentes familiares de cáncer de próstata
- ▶ Antecedentes familiares de cáncer avanzado de páncreas, ovario o mama (especialmente si los genes BRCA1 o BRCA2 son positivos)

Los exámenes de detección consisten en una combinación de un simple análisis de sangre para medir el nivel del antígeno prostático específico (PSA) y un examen rectal digital.

- ▶ Un análisis de sangre del PSA mide el nivel del PSA en sangre. Un nivel alto de PSA indica un posible problema con la próstata, a menudo un crecimiento anormal u otros problemas no cancerosos de la próstata.
- ▶ Un examen rectal digital es un procedimiento que se utiliza para evaluar el tamaño, la forma y el estado general de la próstata. Durante el examen, el médico se colocará un guante e insertará un dedo lubricado en el recto para palpar la pared posterior de la glándula prostática en busca de cambios, como un agrandamiento, sensibilidad o bultos.

“No espere a tener síntomas para hacerse un examen. Si tiene más de 50 años, o tiene un riesgo alto de cáncer de próstata, hable con su médico acerca de los distintos exámenes de detección”, dice el Dr. Rizkala. 🌟

En línea

Programa una visita para realizarse un examen de detección del cáncer de próstata en [HMHforU.org/CancerScreen](https://www.HMHforU.org/CancerScreen).

Esté seguro bajo el sol

Adopte estas medidas para reducir su riesgo de cáncer de piel.

El cáncer de piel es la forma más frecuente de cáncer en los Estados Unidos. La buena noticia es que esta enfermedad es extremadamente tratable si se detecta a tiempo. La principal causa del cáncer de piel es la exposición excesiva a los rayos ultravioleta (UV), por lo tanto, es muy importante proteger la piel.

“Puede tomar algunas medidas para reducir el riesgo de cáncer de piel, como usar protector solar y evitar las camas solares”, dice **Prashant Desai, M.D.**, oncólogo radioterapeuta en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**.

A continuación, brindamos algunas maneras de proteger su piel contra el cáncer de piel.

Use protector solar todo el año

Use un protector solar de amplio espectro con un SPF de 30 o superior. El Dr. Desai recomienda aplicar protector solar 30 minutos antes de salir y, cuando esté al aire libre, volver a aplicar protector solar cada dos horas.

Evite el sol entre las 10 a. m. y las 2 p. m.

Los rayos ultravioleta son más altos entre las 10 a. m. y las 2 p. m., por lo tanto, evite salir durante esas horas.

Evite las camas solares o los baños de sol deliberados

Los rayos UV de las camas solares pueden causar cáncer de piel. “No existe tal cosa como un bronceado base o un bronceado seguro. Si su piel cambia de color, usted está dañando su ADN y aumentando considerablemente el riesgo de desarrollar cáncer de piel en el futuro”, afirma el Dr. Desai. Un bronceado logrado con un autobronceante es mucho más seguro que un bronceado UV y no causa cáncer de piel.

Use ropa que brinde protección contra el sol

Las prendas con protección solar ofrecen protección adicional contra los rayos UV y pueden ser refrescantes en un día caluroso y soleado. Ser calvo o tener el cabello fino puede aumentar significativamente sus probabilidades de desarrollar cáncer de piel, por lo tanto, use un sombrero para cubrirse la cara, el cuello y las orejas.

Mantenga un buen estado de salud en general

Tomar decisiones saludables, como llevar una dieta rica en antioxidantes, mantenerse hidratado con agua, evitar las bebidas con azúcar agregada y hacer ejercicio con regularidad pueden reducir su riesgo de desarrollar cualquier cáncer. “La mayoría de las personas piensa que el único factor de riesgo para el cáncer de piel es la exposición al sol, pero muy pocos saben que fumar aumenta en igual medida el riesgo de desarrollar cáncer de piel en el futuro. Por lo tanto, no fume”, recomienda el Dr. Desai.

Preste atención a los cambios en la piel

Los signos a tener en cuenta incluyen:

- ▶ Manchas descoloridas en la piel
- ▶ Cambios en las pecas o los lunares
- ▶ Una llaga que no se cura
- ▶ Una úlcera que no se cura

Considere realizarse exámenes de piel regulares

“Al igual que se realiza un examen físico anual, un médico debe revisar su piel una vez al año”, dice el Dr. Desai. Los controles regulares de la piel son especialmente importantes para las personas que ya han tenido cáncer de piel. También debe autoexaminar su cuerpo y verificar si observa signos anormales. Los cánceres de piel suelen ser tratables si se detectan a tiempo. 🌞



Prashant Desai, M.D.
Oncólogo radioterapeuta
800-822-8905
Brick, Neptune y Red Bank

¿Los protectores solares en aerosol funcionan?

Los protectores solares en aerosol pueden ahorrar tiempo durante el proceso de aplicación, pero debe realizar algunos pasos adicionales para que sean tan efectivos como las lociones.

El protector solar en aerosol puede ser efectivo para proteger la piel, siempre y cuando lo aplique correctamente y con la frecuencia suficiente.

“Algunas personas que usan protector solar en aerosol se limitan a aplicarlo sin verificar si realmente está cubriendo toda la piel de forma correcta. Posiblemente no estén protegiéndose del sol de forma efectiva”, afirma **Patrick Correa, D.O.**, médico de medicina general en el centro médico **Riverview Medical Center**. “Sin embargo, si presta mucha atención al proceso de aplicación, puede protegerse de los rayos del sol con un protector solar en aerosol”.

Cómo aplicar protector solar en aerosol

Para usar el protector solar de manera efectiva, coloque una cantidad suficiente de producto en la piel para brindar protección solar, luego distribúyalo de manera uniforme, de modo que todas las áreas estén bien cubiertas.

Para asegurarse de aplicar el protector solar en aerosol de forma correcta:

- ▶ **Preste atención al lugar de la piel donde roció el protector solar.** Observe si la piel parece húmeda y brillante donde acaba de rociarlo. Si su piel se ve seca, no colocó suficiente producto.
- ▶ **Una vez que toda su piel esté húmeda** y brillante por el protector solar húmedo, frótelo antes de que se seque para asegurarse de que se distribuya de manera uniforme. Esto ayuda a garantizar que no quede ningún lugar sin producto.
- ▶ **Si alguien más le rocía protector solar en la espalda**, pídale que observe si su piel parece mojada antes de dejar de rociarlo. Pídale que frote el producto rociado alrededor de su espalda, de modo que cubra la piel de manera uniforme.
- ▶ **No se rocíe el protector solar en la cara** ya que el producto podría entrar accidentalmente en los ojos o la boca, o podría inhalarlo. En cambio, rocíe el protector solar en su mano hasta formar un pequeño charco de líquido en la palma. Luego frótese las manos y aplique el protector solar líquido en la cara.
- ▶ **Y, lo más importante, recuerde volver a aplicárselo.** “Colocarse protector solar una vez e ir a la playa y permanecer allí durante ocho horas no le brindará una protección solar suficiente”, explica el Dr. Correa. “Debe volver a aplicarse el protector solar cada 1½ a 2 horas. Si pasa mucho tiempo en el agua, vuelva a aplicar incluso con más frecuencia, ya que estar en el agua eliminará una buena parte del protector solar que haya aplicado. Transpirar y secarse con una toalla también removerá el protector solar”.

Busque protectores solares a base de zinc, que están disponibles en forma de aerosol. El zinc es conocido por ser un elemento seguro. En lo que respecta al SPF, elija cualquier protector solar que tenga por lo menos un SPF 30.



Patrick Correa, D.O.
Médico de medicina general
800-822-8905
Tinton Falls

El misterio del estreñimiento

Los padres a menudo le piden consejos a Jennifer Jimenez, M.D., sobre el estreñimiento en los niños. Esto es lo que ella les dice.

El estreñimiento es un problema frecuente entre los niños y puede causar malestar y angustia. **Jennifer Jimenez, M.D.**, gastroenteróloga pediátrica en el hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital**, les dice a los padres que presten atención a estos signos de estreñimiento:

- ▶ Heces duras y pequeñas
- ▶ Evacuaciones intestinales poco frecuentes (menos de dos o tres por semana)
- ▶ El niño dice que le duele ir al baño
- ▶ Dolor o calambres estomacales
- ▶ Cambios inusuales en el apetito



Jennifer Jimenez, M.D.
Gastroenteróloga pediátrica
800-822-8905
Neptune

Consejos para evitar el estreñimiento en los niños

“Aliento a qué los padres de niños pequeños hagan estas cinco cosas de forma regular para evitar el estreñimiento de sus hijos o incluso ayudar a aliviar un estreñimiento menor”, dice la Dra. Jimenez.

- 1** Asegúrese de que su hijo tome muchos líquidos, preferiblemente agua:
 - ▶ Niños entre 1 y 3 años: 4 vasos al día (incluye agua y leche)
 - ▶ Niños entre 4 y 8 años: 5 vasos al día
 - ▶ Niños mayores de 7 años: Entre 7 y 8 vasos al día
- 2** Asegúrese de que su hijo lleve una dieta saludable que incluya muchos alimentos ricos en fibra, como frijoles, lentejas, avena, salvado, cereales integrales como arroz integral y quinoa, frutas como manzanas y peras, verduras como brócoli y espinacas, y frutos secos como almendras.
- 3** Asegúrese de que su hijo haga suficiente actividad física, ya sea corriendo en el patio trasero o dando un paseo familiar.
- 4** Evite darle a su hijo demasiados alimentos que puedan causar estreñimiento, como productos lácteos en exceso, carnes procesadas, algunos granos como el arroz y la pasta, y refrigerios azucarados.
- 5** Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente por las noches. No dormir lo suficiente puede causar estreñimiento porque interrumpe los ritmos naturales del cuerpo y afecta negativamente la digestión, lo que lleva a una disminución de la motilidad intestinal.

En qué momento debería hablar con su pediatra sobre el estreñimiento

Por lo general, el estreñimiento en los niños es temporal y no es grave. Sin embargo, a veces puede provocar complicaciones o ser un signo de una afección subyacente. Hable con su médico si el estreñimiento dura más de dos semanas, o antes si nota alguno de estos síntomas:

- ▶ Fiebre
- ▶ Vómitos
- ▶ Pérdida de peso sin motivo aparente
- ▶ Sangre en las deposiciones
- ▶ Sangrado proveniente del recto
- ▶ Hinchazón

En línea

Encuentre un pediatra cerca de su casa en [HMHforU.org/Pediatrician](https://www.hmhforu.org/Pediatrician).

¿Llegó el momento?

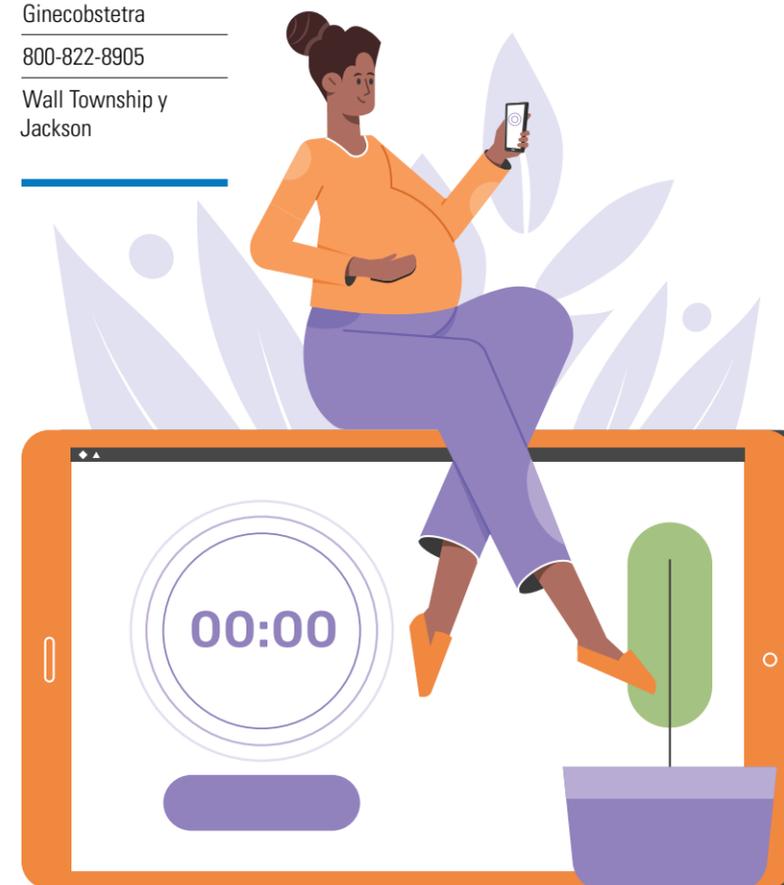
Aquí le explicamos cómo distinguir entre las contracciones de Braxton Hicks y las contracciones de parto al final del embarazo.



Joseph Bouganim, M.D.
Ginecobstetra
800-822-8905
Wall Township y Jackson

Si está embarazada y siente algunos calambres, inmediatamente se pregunta: “¿será el momento? ¿Estaré teniendo contracciones de parto?”

“Las llamadas contracciones de Braxton Hicks, falsas alarmas o ‘contracciones de práctica’ ocurren en más del 90 por ciento de las mujeres embarazadas” explica **Joseph Bouganim, M.D.**, ginecobstetra en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.



Cómo diferenciarlas

“El útero tiene una capa muscular gruesa y, como cualquier otro músculo del cuerpo, tiene la capacidad de contraerse”, explica el Dr. Bouganim. “Tanto las contracciones de Braxton Hicks como las contracciones verdaderas se pueden sentir en la parte inferior de la espalda o en la parte inferior del abdomen, pero solo las contracciones verdaderas conducen al trabajo de parto”.

La única forma de diferenciar verdaderamente entre el trabajo de parto y las contracciones de Braxton Hicks es revisar el cuello uterino para ver si hay dilatación (que lo puede hacer su médico). Sin embargo, existen algunas diferencias clave que pueden ayudarla a determinar qué tipo de contracciones está teniendo.

Contracciones de Braxton Hicks:

- ▶ Contracciones incómodas e irregulares que no tienen un patrón definido.
- ▶ Por lo general, ocurren con una frecuencia no mayor que una o dos veces por hora.
- ▶ Pueden durar de 15 segundos a un par de minutos.
- ▶ Se pueden sentir en la parte delantera o superior del útero, y solo por un momento breve.
- ▶ Por lo general, se alivian con el descanso o la hidratación.

Contracciones de parto:

- ▶ Más intensas, dolorosas y frecuentes con el pasar de las horas.
- ▶ Tienen una duración mayor, de 30 a 70 segundos, y tienen un inicio, un medio y un final definidos.
- ▶ Es un dolor que la obliga a quedarse quieta mientras espera a que pase.
- ▶ El dolor que se siente comienza en la parte superior del abdomen y desciende hacia la pelvis.
- ▶ Puede persistir a pesar del reposo o la hidratación.

En qué momento llamar a su médico

No dude en ponerse en contacto con su médico si tiene inquietudes sobre cualquier síntoma o cambio en su cuerpo. Comuníquese con su médico o acuda a su consultorio de inmediato si observa:

- ▶ **Contracciones constantes:** Las contracciones de Braxton Hicks por lo general no son constantes y se detienen con hidratación y reposo. Si está teniendo un patrón repetitivo y persistente de contracciones, comuníquese con su médico.
- ▶ **Disminución del movimiento fetal:** Preste atención a cuánto se mueve normalmente su bebé a lo largo del día y, si nota que dejó de moverse, comuníquese con su médico.
- ▶ **Pérdida de líquido o sangrado vaginal** “No debería preocuparse demasiado por las contracciones de Braxton Hicks, pero es importante que hable abiertamente con su ginecobstetra sobre qué siente y cuándo lo siente, e identificar un patrón, si lo hay”, recomienda el Dr. Bouganim.

En línea

Encuentre una clase de parto cerca de su casa en: [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events).

Paz mental



Nuestro experto comparte las mejores y más rápidas formas de aliviar el dolor de cabeza.

En el ajetreado mundo actual, los dolores de cabeza se han vuelto cada vez más frecuentes, a menudo provocados por el estrés, la falta de sueño, la deshidratación una combinación de los tres factores.

Mientras que algunos dolores de cabeza pueden ser una simple molestia, otros pueden ser debilitantes o un signo de una afección más grave. **Monte Pellmar, M.D., FAAN**, director de Medicina especializada en dolor de cabeza en el Instituto de Neurociencia Hackensack Meridian en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, nos comparte algunas formas de aliviar el dolor de cabeza.

Medicamentos para aliviar el dolor

Los analgésicos de venta libre (OTC) o recetados pueden ayudar a aliviar los dolores de cabeza. No debe tomar medicamentos más de 14 días al mes, ya que pueden provocar más dolores de cabeza. "Si no encuentra alivio con los analgésicos de venta libre, su médico puede encontrar un tratamiento mejor. Hay distintos medicamentos y opciones de tratamiento disponibles, dependiendo de cuál sea la causa", explica el Dr. Pellmar.

Permanecer sentado en una habitación oscura

"El dolor de cabeza a menudo puede agravarse por la luz. Por eso, busque una habitación cómoda, oscura y tranquila para descansar. Permanecer sentado durante 20 a 30 minutos puede ser beneficioso", afirma el Dr. Pellmar.

Acupuntura

La acupuntura es un método cada vez más popular para aliviar el dolor. Esta técnica implica la aplicación de agujas finas para estimular naturalmente los compuestos analgésicos del cuerpo.

Meditación de respiración

Otra solución fácil y no médica que cualquiera puede probar son los ejercicios de respiración. Las respiraciones lentas y rítmicas pueden ayudar a aliviar la tensión muscular.

Compresas frías y calientes

A veces, el uso intermitente de compresas frías o calientes sobre la cabeza puede ayudar a aliviar el dolor. Se puede aplicar una bolsa de hielo cubierta con una toallita, durante no más de 10 minutos, en la frente o las mejillas o, de forma alternativa, una bolsa de calor. Esto puede mejorar algunos tipos de dolor de cabeza.

Masajes

Los masajes pueden parecer una opción lujosa, pero a menudo son una opción terapéutica para el dolor. Algunos dolores de cabeza pueden desencadenarse por la tensión muscular en la parte superior del cuerpo o el cuello debido a una mala postura o una rutina de ejercicios rigurosa. La terapia con masajes puede reducir la tensión muscular y ayudar con el dolor crónico.

"Pregúntele a su médico si la terapia con masajes es apropiada, y podrá derivarlo a un profesional que trate puntos específicos de dolor en el cuerpo, incluso en la cabeza y el cuello", explica el Dr. Pellmar.

Aromaterapia

La aromaterapia es una opción natural que es fácil de realizar en casa. Se ha demostrado que ciertos aromas, como la menta, el eucalipto y la lavanda, desencadenan respuestas positivas y hasta curativas en el cerebro.

Consejos para reducir el riesgo de dolor de cabeza

Los consejos clave para la salud en general, y específicamente para el alivio del dolor de cabeza, son dormir lo suficiente cada noche, comer alimentos saludables de forma regular y beber suficiente agua.

La calidad del sueño es tan importante como la cantidad. Esto puede mejorarse eliminando los estimulantes como pantallas, azúcar, alcohol y cafeína, y probar en cambio una actividad relajante antes de acostarse.

Si no puede deshacerse del dolor de cabeza, o si el dolor es grave o está asociado con otros síntomas o afecciones, consulte con un médico. Este puede ser un signo de un problema más grave. 🌀



Monte Pellmar, M.D., FAAN

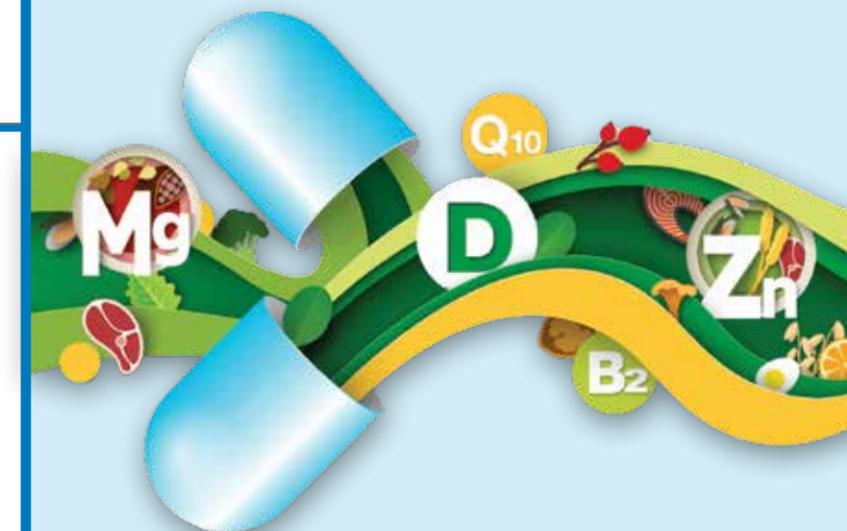
Especialista en medicina del dolor de cabeza

800-822-8905

Neptune

En línea

Encuentre un especialista en dolor de cabeza en [HMHforU.org/HeadacheDoc](https://www.HMHforU.org/HeadacheDoc).



Vitaminas y suplementos para el alivio de la migraña

Las migrañas pueden ser debilitantes, pero algunas vitaminas y suplementos pueden brindarle el alivio que necesita.

Las migrañas son dolores de cabeza intensos que a menudo se acompañan de un dolor punzante o una sensación pulsante, generalmente en un lado de la cabeza. La buena noticia es que hay medidas que puede adoptar para disminuir el dolor asociado con los ataques de migraña, así como la frecuencia de dichos episodios.

Los estudios demostraron que algunas vitaminas y suplementos pueden aliviar algunos de estos síntomas, pero se desconocen los efectos a largo plazo de este tratamiento.

¿Qué vitaminas y suplementos pueden ayudar?

Vitamina B2 (riboflavina): Algunos estudios han demostrado que tomar vitamina B2 podría ser útil para el tratamiento y la prevención de las migrañas.

Vitamina D: Tener una deficiencia de vitamina D puede contribuir al aumento de los ataques de migraña.

Magnesio: Especialmente efectivo durante los ataques de migraña premenstrual, el magnesio es vital para mantener la función nerviosa, la presión arterial y controlar las migrañas.

Coenzima Q10 (CoQ10): La CoQ10 puede reducir la frecuencia de las migrañas.

Zinc y Omega 3: El zinc y el omega 3 también pueden ser beneficiosos para las migrañas.

Algunos de estos suplementos no son adecuados para mujeres embarazadas, lactantes, con afecciones subyacentes o que estén tomando otros medicamentos. Consulte siempre a su médico antes de añadir suplementos nuevos en su dieta.

Extirpar o no extirpar

No todos los tumores son cancerosos. Aquí encontrará todo lo que debe saber sobre los tumores benignos y cómo se pueden tratar.

El descubrimiento de cualquier tumor da miedo. “A menudo, cuando los pacientes escuchan la palabra ‘tumor’ tienen miedo de recibir un diagnóstico de cáncer”, dice **Nitesh V. Patel, M.D.**, codirector del Programa de Oncología Neuroquirúrgica del Instituto de Neurociencia Hackensack Meridian en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Sin embargo, no todos los tumores son cancerosos”.

Los tumores pueden ser benignos o malignos (cancerosos) y pueden encontrarse en casi cualquier parte del cuerpo. Aquí encontrará todo lo que debe saber sobre los tumores benignos y cómo se pueden tratar:

¿Cuál es la diferencia entre un tumor benigno y uno canceroso?

Un tumor benigno:

- ▶ Crece en una parte del cuerpo.
- ▶ Tiene un borde definido y no invade ni destruye el tejido cercano.
- ▶ Por lo general, no crece tan rápido como un tumor maligno
- ▶ Normalmente, no tiene mutaciones o anomalías genéticas significativas.

Por otro lado, los tumores cancerosos:

- ▶ Es más probable que se infiltren en el tejido circundante e incluso potencialmente se rompan y propaguen a otros sitios del cuerpo.
- ▶ Presentan anomalías en el núcleo celular y mutaciones genéticas.

“Por lo general, podemos determinar el diagnóstico de un tumor sobre la base del historial del paciente y las características de las imágenes”, explica el Dr. Patel. “Sin embargo, un diagnóstico preciso en general requiere que nuestros neuropatólogos expertos examinen una muestra de tejido”.

¿Es necesario extirpar un tumor benigno?

“Eso depende”, dice el Dr. Patel. Si el tumor benigno es pequeño, no crece y no causa ningún daño al paciente, se puede dejar. Incluso los tumores benignos en el cerebro



o alrededor del cerebro solo deben extirparse si están causando, o es probable que causen, problemas neurológicos.

Sin embargo, si el tumor muestra signos de crecimiento, un médico puede decidir que lo mejor es extirparlo siempre que el paciente pueda tolerar la cirugía. Por ejemplo, se puede recomendar la cirugía para un paciente de 60 años con un tumor que muestra un pequeño crecimiento porque es probable que tolere mejor la cirugía ahora que cuando sea mayor. También se puede extirpar si interfiere con la capacidad funcional del paciente o por motivos estéticos.

Por otro lado, si un paciente tiene un tumor que está creciendo muy lentamente, pero tiene 85 años y presenta otras complicaciones de salud, es posible que los riesgos de la cirugía sean mayores que dejar el tumor en su lugar.

¿Qué pasa cuando se descubre un tumor?

No todos los bultos y las protuberancias en el cuerpo son tumores. Existen otras causas tales como quistes, infecciones o abscesos. Si está preocupado por un bulto en su cuerpo, haga una cita con su médico.

Si se determina que se trata de un tumor canceroso, su médico analizará las opciones de tratamiento. Al detectarlo temprano, aumentan las posibilidades de un tratamiento exitoso. Si el tumor es benigno, el Dr. Patel explica que lo habitual es simplemente observarlo en intervalos de seis o 12 meses para asegurarse de que no haya crecido ni cambiado. ⚙️

En línea

¿Tiene un riesgo alto de cáncer? Programe un examen de detección en una ubicación cerca de su casa. [HMHforU.org/CancerScreen](https://www.hmhforu.org/CancerScreen).

iStock.com/Meilun

De vuelta a la rutina



Eliano Mesquita regresó a su trabajo en la construcción solo una semana después de la cirugía mínimamente invasiva para extirparle un tumor cerebral.



Nitesh V. Patel, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Neptune

Eliano Mesquita está de regreso con su esposa, sus tres hijas y su trabajo en la construcción luego de someterse a una cirugía, quimioterapia y radiación para tratar un tumor cerebral agresivo y de rápido crecimiento.

Cuando Eliano Mesquita, un trabajador de la construcción de 42 años, salía de una obra en octubre de 2022, comenzó a sentir dolor de cabeza. Al llegar a una carretera cercana, el dolor era tan intenso que tuvo que detenerse.

“Llamé a mi esposa, le dije que no me sentía bien, falté a mi segundo trabajo ese día y fui directamente a casa”, recuerda Eliano. “Cuando mi esposa me vio con tanto dolor, me llevó a la sala de emergencias”.

Acudir al centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** resultó ser una decisión que salvó la vida de Eliano, a quien le diagnosticaron un tumor cerebral en el lóbulo frontal derecho y debió someterse a una cirugía cerebral solo tres días después.

Mantenerse positivo después de un diagnóstico grave

Cuando llegó al hospital, Eliano les dijo a los médicos que anteriormente le habían diagnosticado un glioma de bajo grado luego de sufrir una lesión en la cabeza durante un partido de fútbol. Las imágenes que se tomaron en ese momento mostraron la presencia de un glioma de bajo grado (LGG), que es un tumor maligno de crecimiento lento. A lo largo de los años, Eliano se realizó varias pruebas por imágenes para monitorear el tumor.

Los médicos de Eliano inmediatamente ordenaron una tomografía computarizada y una resonancia magnética, que revelaron que el tumor se había convertido en un glioma de alto grado, un tumor agresivo y de rápido crecimiento que requería tratamiento quirúrgico.

Nitesh V. Patel, M.D., codirector del Programa de Oncología Neuroquirúrgica del Instituto de Neurociencia Hackensack Meridian en Jersey Shore, se reunió

con Eliano y le explicó que, debido a la ubicación del tumor, podía realizar la cirugía utilizando técnicas quirúrgicas mínimamente invasivas, haciendo solo una pequeña incisión y afeitando solo una pequeña parte de la cabeza.

“Justo después de la cirugía, recuerdo que el enfermero tuvo que ayudarme a caminar y dos días después ya me sentía bien y estaba listo para irme a casa”, recuerda Eliano. “Solo tenía un pequeño vendaje por la incisión, y el Dr. Patel apenas me afeitó el cabello. Ni siquiera parecía que hubiera tenido una cirugía en el cerebro”.

De regreso con su familia y al trabajo

Eliano fue dado de alta del hospital, sin necesidad de realizar una rehabilitación, justo a tiempo para celebrar su cumpleaños junto con su familia.

“Estaba tan feliz de poder estar en casa con mi esposa y mis hijas”, recuerda Eliano. “Una semana después de la cirugía, ya estaba de regreso en la obra y volví a manejar después de dos semanas”.

Tres semanas después de la cirugía, Eliano comenzó la terapia de radiación bajo la dirección de **Douglas Miller, M.D.**, y el tratamiento de quimioterapia bajo la dirección de **Eduardo Correia, M.D.** El Dr. Correia habla portugués con fluidez, que es el idioma nativo de Eliano.

“Mis médicos me hicieron sentir extremadamente cómodo”, afirma Eliano. “Fue genial poder hablar con el Dr. Correia en mi idioma nativo. Me sentí como en casa”.

Hoy, Eliano está agradecido por la atención que recibió. “Tuve suerte al dar con los médicos correctos en el hospital correcto”, dice. “La atención que recibí fue increíble y estoy muy feliz con todo mi equipo”.

Manténgase informado

Nueve cosas que necesita saber sobre los nuevos medicamentos disponibles para las personas que no pueden perder peso solo con la dieta tradicional y el ejercicio.



Karl Strom, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Holmdel, Manahawkin y Glen Ridge

Escanee el código QR para realizar nuestra evaluación de riesgos para la salud relacionada con la pérdida de peso.



1 Los medicamentos para bajar de peso no son aptos para todo el mundo

Los medicamentos para bajar de peso son más adecuados para las personas:

- ▶ Con un índice de masa corporal (IMC) superior a 27
- ▶ Que no pueden perder peso con dieta y ejercicio, programas especiales o reuniones estructuradas

2 La mayoría de los medicamentos funcionan a través de hacerlo sentir lleno

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) aprobó seis medicamentos para uso a largo plazo para el tratamiento de la obesidad. La mayoría de estos medicamentos funcionan a través de hacerlo sentir menos hambriento o más lleno. “Imitan una hormona gastrointestinal que el cuerpo produce después de ingerir una comida completa”, explica el Dr. Strom. “Reducen el hambre y cambian la respuesta de la insulina, que lo hace dejar de comer”.

3 Algunos medicamentos para bajar de peso son medicamentos para la diabetes

Un tipo de medicamento aprobado por la FDA, un fármaco inyectable llamado semaglutida, recibió por primera vez la aprobación para el tratamiento de la diabetes tipo 2 en el año 2017. En el año 2021, la FDA aprobó un tipo diferente de semaglutida para tratar a los pacientes con otros problemas de salud. “Estos dos medicamentos son el mismo fármaco, pero se administran en dosis diferentes”, explica el Dr. Strom.

4 Los medicamentos para bajar de peso no son una “solución rápida”

Cuando se recetan, trabajan en conjunto con una dieta baja en calorías y una mayor cantidad de actividad física.

5 Los medicamentos para bajar de peso pueden ser costosos

Muchas compañías de seguros no los cubren argumentando que su uso es “cosmético” y no son médicamente necesarios, dice el Dr. Strom. El suministro para un mes puede costar aproximadamente \$1,000.

6 Los medicamentos para bajar de peso pueden ser una alternativa a la cirugía

A veces, la cirugía para bajar de peso es el mejor tratamiento de la obesidad para pacientes con un IMC alto y ciertas comorbilidades. Sin embargo, en algunos casos, los medicamentos para bajar de peso, cuando se combinan con dieta y ejercicio, pueden ser una alternativa a la cirugía.

7 Es posible que se requieran medicamentos a largo plazo

La obesidad es una enfermedad crónica, y es posible que algunas personas necesiten continuar tomando medicamentos para evitar recuperar el peso que han perdido.

8 Ciertas personas no deberían tomar medicamentos para bajar de peso

No se debe recetar medicamentos para bajar de peso a personas que han tenido o tienen antecedentes familiares de cáncer medular de tiroides. Las personas que tengan una rara afección denominada neoplasia endocrina múltiple tipo 2, que afecta las glándulas productoras de hormonas del cuerpo, tampoco son candidatas para tomar estos medicamentos.

9 Tenga en cuenta los posibles efectos secundarios

La FDA advierte a los pacientes que estén atentos a los efectos secundarios más frecuentes:

- ▶ Síntomas gastrointestinales como náuseas o vómitos, diarrea y estreñimiento
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Fatiga
- ▶ Mareos

El Dr. Strom espera que cualquier persona que esté considerando tomar medicamentos para bajar de peso consulte a un médico para obtener un diagnóstico y un tratamiento adecuado, y que no los tome por su cuenta. “Para muchos pacientes, podemos recetar medicamentos para bajar de peso en lugar de una cirugía”, dice. “En el futuro, esperamos que haya aún más avances y un mayor desarrollo de estos medicamentos, incluidos los medicamentos combinados efectivos que posiblemente deban inyectarse con menos frecuencia”.

Después de que el peso de Michael Podolla llegara a las 339 libras, su esposa, Kathi, le recomendó que intentara someterse a una cirugía para bajar de peso.



Bajo control

Después de una exitosa cirugía para bajar de peso, Michael Podolla siente que tiene el control de su salud: come lo que quiere, pero en porciones más pequeñas y no se siente privado de nada.

Michael Podolla, de 68 años, siempre fue goloso. Le encantaban los dulces y cada semana comía regularmente dos galones de helado. A lo largo de los años, su aumento de peso y su trabajo en la construcción y como techista tuvieron un impacto sobre su cuerpo.

El residente de Morganville, Nueva Jersey, debió realizarse dos cirugías en una rodilla y es probable que la otra necesite un reemplazo. Tomaba medicamentos para el dolor de espalda crónico, presión arterial alta, coágulos de sangre y colesterol alto.

Cuando su peso subió a 339 libras, su familia comenzó a preocuparse cada vez más por su salud. Su esposa, Kathi, leyó sobre la cirugía de manga gástrica y le rogó a su esposo que hablara con su médico al respecto. Michael finalmente accedió a hacer averiguaciones.

Una solución para bajar de peso

A mediados de 2021, cuando Michael se reunió con el cirujano bariátrico **Richard Greco, M.D.**, descubrió que era un buen candidato para el procedimiento. En la cirugía de manga gástrica se extrae una gran parte del estómago, dejando una “manga” del estómago con el tamaño y la forma de una banana, explica el Dr. Greco.

La reducción del tamaño del estómago produce dos cosas:

- ▶ El estómago mucho más pequeño hace que aquellos que se someten a la cirugía no puedan comer tanto porque se llenan más rápido.
- ▶ No sienten tanta hambre como antes de la cirugía porque la parte del estómago que se extirpa es donde se produce la mayor parte de



Richard Greco, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Holmdel, Iselin y Manahawkin

la hormona estimulante del hambre del cuerpo, llamada grelina.

La cirugía significaba que Michael tendría que hacer cambios significativos en su vida tanto antes como después del procedimiento. Antes de que pudiera someterse a la cirugía, tuvo que pasar por varios meses de asesoramiento nutricional, perder algo de peso y hacer ensayos de los cambios en las comidas que tendría que hacer después de la cirugía.

Después de la cirugía, tendría que comenzar una dieta líquida y hacer una transición gradual a los alimentos “normales”, y tendría que adaptarse a comer de otra manera por el resto de su vida.

La actitud correcta para la cirugía de pérdida de peso

Una vez que se comprometió, lo hizo con todo. “Michael perdió 13 libras durante los tres meses de asesoramiento nutricional preoperatorio”, dice el Dr. Greco. “Eso es fantástico y un buen indicador de que a esa persona le va a ir bien”.

La cirugía de Michael tuvo lugar el 10 de mayo de 2021 y fue la primera cirugía bariátrica robótica realizada en el centro médico **Bayshore Medical Center** y la primera vez que el Dr. Greco utilizó un robot para el procedimiento.

“A veces, eso puede ser un poco abrumador para un paciente”, explica el Dr. Greco. “Pero le expliqué que no es el robot quien realiza la cirugía; yo estoy utilizando al robot para hacer la cirugía”.

El peso objetivo de Michael después de la cirugía era de 225 libras. En la actualidad, se mantiene estable en 195 libras y dejó de tomar todos los medicamentos, excepto los del colesterol. Come los alimentos que quiere, pero come porciones mucho más pequeñas y se da cuenta de que no tiene hambre o antojos por los dulces como antes.

Lo mejor de todo es que Michael se siente genial. Por primera vez en años, tiene energía para hacer cosas y moverse sin dificultad. “Solía comer todo el tiempo y mucha comida chatarra”, recuerda. “No extraño esa vida para nada”.

Derribando mitos de salud de TikTok



Las publicaciones en TikTok sobre temas de salud abundan. Pero ¿cuál es un buen consejo y cuál es un mito dañino?

Kunal Gupta, M.D., gastroenterólogo del centro médico **Bayshore Medical Center**, derriba cinco mitos comunes sobre la salud.



Kunal Gupta, M.D.
Gastroenterólogo
800-822-8905
Freehold, Monroe Township y Holmdel

iStock.com/Helen Datsko/Kudryavtsev Pavel/uncle-rico/bamtlou

1 Los granos son malos para el intestino
Algunas personas tienen intolerancia al trigo o enfermedad celíaca. Sin embargo, para las personas sin intolerancia o alergia, los granos, en particular los granos integrales, no son perjudiciales para el intestino. “Los granos integrales son buenos para el intestino porque la fibra contribuye al crecimiento de bacterias beneficiosas”, explica el Dr. Gupta.

2 Evitar el agua durante las comidas
Según algunos videos de TikTok, se debe evitar beber agua mientras come o después de comer porque diluirá el ácido del estómago y ralentizará la digestión. “No hay evidencia científica de que el agua interfiera con la digestión de ninguna manera”, afirma el Dr. Gupta. “El agua es necesaria para la buena salud y la supervivencia. Ayuda a descomponer los alimentos y absorber los nutrientes, y es importante para mantener las heces blandas y prevenir el estreñimiento”.

3 Comer frutas solo con el estómago vacío
Otra idea equivocada frecuente es que la fruta solo se debe comer con el estómago vacío porque no se digiere con otros alimentos y se pudre en el estómago. “Las cosas no se pueden pudrir en el estómago”, explica el Dr. Gupta. “La fruta se puede comer en cualquier momento con o sin otros alimentos y no afectará el momento de la digestión”.

4 La limpieza del colon promueve el bienestar
No existe evidencia científica acerca de que la limpieza del colon, a través de colonias, enemas de café o cualquier otro método, promueva o mejore la salud general. “Las limpiezas de colon pueden causar efectos nocivos como deshidratación o desequilibrios electrolíticos”, explica el Dr. Gupta.

5 Los parásitos son responsables de la mayoría de los problemas intestinales
Este mito promueve la limpieza de parásitos para resolver la mayoría de los problemas intestinales. Si bien las infecciones parasitarias se extienden a escala mundial, no son frecuentes en lugares con buenas condiciones de higiene y un control estricto del agua y los alimentos. Si vive en los EE. UU. y tiene problemas intestinales, esta no es la causa más probable. “Pero incluso si tiene parásitos, busque tratamiento médico porque las limpiezas caseras no tienen ningún valor”, dice el Dr. Gupta. 🦠

En línea

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

Hora de desconectarse

Algunas de las últimas modas de salud en TikTok pueden no ser efectivas o incluso representar un riesgo.

Muchas sugerencias de salud se vuelven virales, pero algunas son extremadamente peligrosas. Aquí incluimos algunas tendencias de salud en TikTok que nuestro experto dice que debemos evitar.

Dormir con la boca tapada

El consejo: Taparse la boca con cinta adhesiva al dormir para mejorar los ronquidos y disminuir el mal aliento.

Por qué no debería hacerlo: Si bien la respiración nasal conlleva numerosos beneficios, los médicos no utilizan este método para tratar los trastornos del sueño u otras dolencias. “Taparse la boca podría provocar una obstrucción de la respiración, interrupción del sueño o irritación de la piel”, explica el médico de medicina general **Timothy Wu, M.D.** “Si tiene problemas para respirar por la nariz durante la noche, hable con su médico acerca de las opciones de tratamiento seguras”.



Timothy Wu, M.D.
Especialista en medicina general
800-822-8905
Toms River

Vabbing

El consejo: Usar los fluidos vaginales como perfume para que las feromonas naturales del cuerpo puedan atraer más fácilmente a las posibles parejas.

Por qué no debería hacerlo: Esto es antihigiénico y puede causar mal olor corporal. Todavía existe mucho debate acerca de si los humanos tienen feromonas, y el órgano de los mamíferos para detectar esos olores apenas funciona en los humanos.

Colocar ajo en nariz

El consejo: Poner un diente de ajo crudo en la nariz para despejar la congestión.

Por qué no debería hacerlo: Puede empeorar el problema. El olor a ajo es irritante para la nariz, y esto hará que la nariz produzca más mucosidad de la que ya tenía. “También podría provocar otros problemas, como una erupción en la nariz o una infección en caso de que una pequeña parte se atasque en la nariz”, dice el Dr. Wu.

La pesca del moco

El consejo: Extraer la mucosidad de los ojos con el dedo o hisopos de algodón.

Por qué no debería hacerlo: Eliminar la mucosidad de los ojos hace que la mucosidad regrese en mayor cantidad. “La mucosidad tiene la función de proteger el ojo, y la eliminación constante puede exponer sus ojos a infecciones y traumatismos debido al proceso de pesca con el dedo u otro instrumento”, explica el Dr. Wu.

Café con limón para bajar de peso

El consejo: Agregar limón al café para quemar grasa.

Por qué no debería hacerlo: Esta tendencia de salud no es necesariamente peligrosa, pero tiene un gusto horrible y no funciona. No hay evidencia de que el limón en el café quemara grasa.

Dry Scooping

El consejo: Consumir una cucharada de proteína en polvo antes del entrenamiento para permitir que el cuerpo absorba el polvo más rápido y obtener un mejor entrenamiento.

Por qué no debería hacerlo: Esto es extremadamente peligroso. Puede provocar problemas respiratorios e incluso ataques cardíacos. “Estos polvos están diseñados para consumirse a un ritmo más lento a través del líquido”, explica el Dr. Wu. “Intentar acelerar este proceso puede tener efectos muy nocivos”.

Hacer “contouring” con el protector solar

El consejo: Colocar protector solar estratégicamente en la cara para crear líneas de bronceado contorneadas. Esto permite omitir la rutina de maquillaje.

Por qué no debería hacerlo: Esto representa un riesgo para su piel. “Cualquier bronceado significa que la piel fue dañada”, explica el Dr. Wu. “Además, el efecto de contorno no se logra realmente con esta técnica porque es imposible controlar el modo en el que el sol pega en la cara”.

Pollo cocido en medicamentos para el resfriado

El consejo: Cocinar el pollo en un medicamento para el resfriado como NyQuil.

Por qué no debería hacerlo: Hervir un medicamento puede concentrarlo mucho más y cambiar sus propiedades de otras maneras. Incluso si no come el pollo, la inhalación de los vapores del medicamento mientras lo cocina podría hacer que niveles altos del medicamento entren en su cuerpo y dañen sus pulmones.

Suscríbase al boletín electrónico de **HealthU** para recibir más consejos sobre las últimas tendencias de salud: [HMHforU.org/Enews](https://www.HMHforU.org/Enews).

Nueva esperanza

Los niños de Nueva Jersey que se someten a un tratamiento contra el cáncer o que enfrentan otras afecciones o tratamientos que amenazan su fertilidad ahora tienen opciones más prometedoras para el futuro.



Burton Eliot Appel, M.D.
Hematólogo-oncólogo
pediátrico
800-822-8905
Hackensack

Los tratamientos que salvan vidas están ayudando a los niños a combatir enfermedades y trastornos graves como nunca antes. Gracias a estos tratamientos, las tasas de supervivencia están mejorando y muchos niños pueden vivir por más tiempo y lograr una alta calidad de vida.

Sin embargo, ciertos tratamientos pueden causar efectos secundarios luego de unos años, denominados efectos tardíos, que incluyen una disminución o alteración permanente de la fertilidad tanto en niños como en niñas. La quimioterapia y la radioterapia pueden dañar los órganos reproductivos y dañar el tejido responsable de producir óvulos o espermatozoides, lo que dificulta o imposibilita que estos niños puedan concebir en el futuro.

“En el pasado, los médicos se concentraban únicamente en ayudar a los pacientes a vencer el cáncer y no consideraban los efectos tardíos sino hasta después de que ocurrían”, explica el hematólogo y oncólogo pediátrico **Burton Eliot Appel, M.D.**, director asociado del Instituto oncológico infantil en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children’s Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Sin embargo, a medida que las tasas de supervivencia para el cáncer y otras enfermedades mejoraron, ahora podemos hacer hincapié en la reducción de los riesgos a largo plazo, incluida la infertilidad”.

En la actualidad, las técnicas de preservación de la fertilidad, como la congelación de óvulos o espermatozoides o incluso la preservación de tejido ovárico o testicular, pueden ser una opción para algunos pacientes pediátricos. El programa de preservación de la fertilidad Children’s Health de Hackensack Meridian, el único programa de este tipo en Nueva Jersey, ofrece una gran cantidad de apoyo sincero y educación junto con opciones prometedoras para mejorar en gran medida la calidad de vida de estos pacientes.

¿Qué implica la preservación de la fertilidad?

El Dr. Appel, que dirige el programa de preservación de la fertilidad en el hospital de niños, señala que no todos los tratamientos de quimioterapia o radiación producen infertilidad. Los medicamentos utilizados y la dosis total son factores importantes para determinar el riesgo de infertilidad.

Tampoco todas las pérdidas de fertilidad son permanentes. Algunos niños y adolescentes pierden su fertilidad por un corto período debido al tratamiento y, a veces, el tratamiento puede causar una infertilidad completa e irreversible.

En el hospital de niños, el programa incluye lo siguiente:

- ▶ Banco de esperma para pacientes masculinos
- ▶ Criopreservación (congelación) de tejido testicular para pacientes masculinos de todas las edades, realizada bajo el patrocinio de un ensayo clínico
- ▶ Criopreservación (congelación) de tejido ovárico para pacientes femeninas
- ▶ Congelación de óvulos para algunas pacientes pospuberales

Hacer que las familias se sientan cómodas

Cuando los niños necesitan tratamientos que pueden afectar su fertilidad en el futuro, es importante que los padres hablen con su equipo de atención médica sobre este riesgo, e incluyan a sus hijos en la conversación cuando tengan la edad suficiente para entender.

Presentar un tema tan complejo requiere sensibilidad, intuición y una gran experiencia al brindar la información solo al niño o al padre y al niño, afirma la enfermera de práctica avanzada Rachel Heaney, APN, que trabaja en el programa de preservación de la fertilidad del hospital de niños.

“Dejamos en claro que esta no es la conversación más fácil, explicar lo que sucede y las cosas que son ‘raras’ o de las que el niño aún no habló con un adulto”, explica. “Les explicamos que pensamos en su futuro y que, así como una familia ahorra dinero para el futuro, nosotros hacemos algo similar haciendo planes para el futuro. Quiero que los padres y los niños tengan la plena confianza de que ninguna pregunta es tonta y que es importante que se sientan cómodos”.

El hospital de niños recientemente incorporó el rol de un enfermero orientador en la preservación de la fertilidad para mejorar la comunicación con las familias. “La incorporación de este puesto tuvo un gran impacto”, afirma el Dr. Appel. “Significa que un experto pueda sentarse con los pacientes y las familias y hacer el trabajo detallado que se requiere, a veces en un período muy corto que no incluye semanas o meses para pensar en la preservación de la fertilidad”.

La enfermera orientadora Laurie Donnelly, RN, se convierte en el recurso continuo de información y coordinación para la familia, que incluye ayuda con los documentos de asistencia financiera, ya que este servicio a menudo no está cubierto por el seguro. “Mi función es útil cuando el paciente y la familia deben incorporar una gran cantidad de información confusa y complicada de forma rápida mientras, al mismo tiempo y de forma entendible, se encuentran bajo mucho estrés”, explica Laurie.

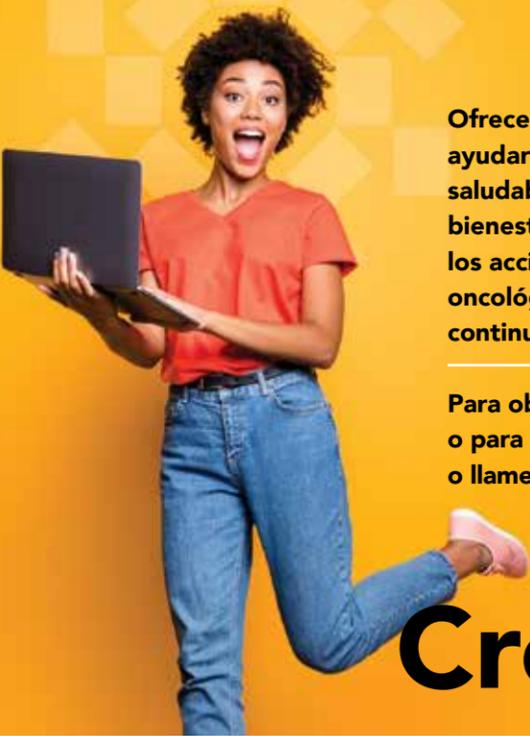
Infundir optimismo

El Dr. Appel afirma que el programa de preservación de la fertilidad puede brindar optimismo y claridad a las familias que se encuentran transitando una situación difícil. “Queremos que las familias sepan que esperamos que sus hijos sobrevivan a esta enfermedad y tengan las mismas oportunidades que los demás niños”, dice.

Pero el equipo también recuerda a padres e hijos que la decisión es de ellos. “Les explicamos que queremos tener una charla sobre la preservación de la fertilidad y lo que implica, pero la decisión es completamente de la familia”, afirma el Dr. Appel. 🌟

En línea

Obtenga más información sobre nuestra atención oncológica pediátrica reconocida a nivel nacional en [HMForU.org/KidsCancer](https://www.HMHforU.org/KidsCancer).



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 las clases de agosto a noviembre de 2023

Eventos especiales

Prevención, evaluación y monitoreo del cáncer rectal y de colon Únase a Steven C. Tizio, M.D., y conozca los factores de riesgo, la prevención y las opciones de tratamiento para el cáncer de colon y cómo detectarlo de manera temprana puede salvarle la vida. Durante la inscripción habrá kits gratuitos para la prueba de detección de cáncer colorrectal para realizar en su casa.

18 de septiembre, de 11 a. m. al mediodía, y 18 de septiembre de 6 a 7 p. m., evento virtual



Alimentación saludable para el corazón: ¡Estilo hispano!

Aprenda sobre las dietas Mediterránea y DASH y cómo contribuyen a la salud del corazón. Se presentarán recetas hispanas para celebrar el mes de la Herencia Hispana.

4 de octubre, del mediodía a 1 p. m., evento virtual



Salud conductual

Septiembre es el mes nacional de la recuperación Cada persona. Cada familia. Cada comunidad.

Este seminario web tratará sobre el estigma y mejorará la forma en que puede acceder a los recursos disponibles, para que cada persona, familia y comunidad pueda celebrar la recuperación de la adicción.

12 de septiembre, de 6 a 7 p. m., evento virtual

▶ **¡Las vacaciones están por llegar! ¿Cómo puedo afrontarlas?**
25 de octubre, de 7 a 8 p. m., evento virtual



Salud del corazón



Hipertensión y colesterol:

Todo lo que necesita saber

Aprenda cómo manejar la presión arterial y controlar el colesterol, la diferencia entre el colesterol bueno y el malo, las opciones de tratamiento y los factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

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

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

▶ **Las Dietas DASH y Mediterránea** 28 de agosto, de 2 a 3 p. m., Stafford Library, 129 North Main St., Manahawkin

▶ **Las mujeres y la enfermedad cardíaca** 19 de septiembre, de 10 a 11 a. m., Stafford Library, 129 North Main St., Manahawkin

▶ **Vivir con insuficiencia cardíaca** 27 de septiembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Stock.com/TarikVision/bonchar/Denis Novikov/Dmitry Kovalechuk

Stock.com/Elena Khusnutdinova/Olga Naumova

Diabetes

Tome el control de su salud:

Diabetes Este programa de seis semanas basado en evidencia desarrollado por la Universidad de Stanford le enseñará formas de controlar la diabetes y vivir de la mejor manera posible.

1, 8, 15, 22 y 29 de septiembre y 6 de octubre, de 10 a. m. al mediodía, Stafford Library, 129 N. Main St., Manahawkin

▶ **La diabetes y usted** 15 de agosto, de 2 a 3 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave., Lavallette

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

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

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

Centro médico Old Bridge Medical Center
1 Hospital Plaza
Old Bridge

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

UBICACIONES DE HOSPITALES

Centro médico Riverview Medical Center
1 Riverview Plaza
Red Bank

Centro médico Southern Ocean Medical Center
1140 Route 72 West
Manahawkin



Atención oncológica

Un resumen del cáncer de próstata Mina M. Fam, M.D., revisará los conceptos básicos del cáncer de próstata, los grupos de riesgo, las opciones de tratamiento y el pronóstico.

13 de septiembre, de 2 a 3 p. m., evento virtual

▶ **Una nueva oportunidad para dejar de fumar** 7, 11, 14 y 18 de agosto; 11, 15, 18 y 22 de septiembre; 16, 20, 23 y 27 de octubre; de 10 a 11 a. m., Riverview Rechnitz Conference Center

▶ **Una nueva oportunidad para dejar de fumar** 26 y 28 de septiembre y 3 y 5 de octubre, de 6 a 7 p. m., Ocean University Medical Center, East Wing Conf. Center

▶ **Taller sobre cómo seguir adelante y sobrevivir al cáncer** 6, 13, 20 y 27 de septiembre y 4 y 11 de octubre; del mediodía a las 2 p. m., evento virtual

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

▶ **Obesidad y cáncer** Oradora: Dena G. Arumugam, M.D., 20 de septiembre, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual.

▶ **Puntos de inflexión Avances en la detección temprana y el diagnóstico del cáncer de mama** Oradora: Harriet Beth Borofsky, M.D., 10 de octubre, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual

Bienestar general

La importancia de una buena higiene dental Únase a los residentes de la clínica dental en Jersey Shore y descubra por qué mantener su higiene bucal es importante para el resto de su salud.

28 de septiembre, del mediodía hasta la 1 p. m., Senior Citizens Activities Network (SCAN), Monmouth Mall (subsuelo, al lado de Mall Management), 180 Route 35 South, Eatontown



▶ **Acto de equilibrio: Prevención de caídas** 21 de septiembre, de 2 a 3 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave., Lavallette

▶ **Exámenes de salud gratuitos** 27 de septiembre, de 8:30 a 10:30 a. m., Freehold Family YMCA, 470 East Freehold Road

▶ **Exámenes de salud gratuitos** 27 de septiembre, de 8:30 a 10:30 a. m., Red Bank YMCA, 166 Maple Ave.

▶ **Salud femenina: Perimenopausia y Menopausia** Orador: Lawrence VanHorn, M.D., 27 de septiembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual

▶ **Alimentación saludable en las fiestas** Oradora: Lisa M. Sussman, PsyD, 16 de noviembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual.

▶ **Pierda peso con hipnosis** 11 de octubre, de 7 a 8 p. m., evento virtual

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

▶ **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).

Pediatría

Charlas para padres, madres o tutores

Ansiedad y recordatorios para el regreso a clases Para los padres de niños desde el preescolar hasta la universidad, únase a nuestros expertos pediátricos Ulrick Vieux, M.D., y Alyssa Rios, M.D., mientras analizan cómo prepararse para el regreso a clases, que incluye cómo responder a la ansiedad.

24 de agosto, de 7 a 8 p. m., evento virtual

▶ **Crianza positiva 101** Oradores: Brett A. Biller, PsyD, y Steven Kairys, M.D., 28 de septiembre, del mediodía hasta la 1 p. m., evento virtual.

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

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

Neurociencia

Pérdida de memoria vs. enfermedad de Alzheimer Conozca la diferencia entre la pérdida de memoria normal y anormal en comparación con la enfermedad de Alzheimer y obtenga consejos para mantener su mente alerta. Habrá exámenes de memoria disponibles.

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

▶ **¿Está durmiendo bien por las noches?** 28 de septiembre, de 10 a 11 a. m., Stafford Library, 129 N. Main St., Manahawkin





Los hermanos Lambros (derecha) y Dimitrios Lambrou (izquierda) Lambrou están agradecidos con el equipo del centro médico universitario Ocean University Medical Center por ayudar a garantizar que su padre pueda celebrar su cumpleaños número 78.

Un asunto de familia

Los hermanos gemelos Lambros y Dimitrios Lambrou hicieron una generosa donación al centro médico universitario Ocean University Medical Center después de que su padre recibiera atención cardíaca especializada.

Para muchos, como Lambros R. Lambrou, un quiropráctico con sede en el condado de Monmouth, el tiempo lo es todo. En junio de 2022, Lambros pasó un tiempo con Jereme Kokes, un buen amigo y fideicomisario de la Fundación del centro médico universitario **Ocean University Medical Center** para recorrer el hospital local y conocer todas sus prestaciones.

Durante su tiempo juntos, también hablaron sobre los planes para el nuevo Centro cardíaco y vascular Dr. Robert H. y Mary Ellen Harris, que estaba a punto de completarse. Esa charla pronto resultaría trascendental.

Solo cuatro días después, Lambros llamó a su madre para deseárselo un feliz cumpleaños. Al no poder comunicarse con ella, llamó a su padre. Su padre respondió el teléfono y le dijo, con voz cansada y lenta, que estaba subiéndose a una ambulancia porque tenía dolor en el pecho.

Él sabía exactamente a dónde dirigir a su padre: El Departamento de Emergencia de Ocean.

Lambros, su madre y su hermano gemelo y socio comercial, Dimitrios Lambrou, corrieron al hospital, donde se les informaron que su padre y esposo estaba teniendo un infarto. En el laboratorio de cateterismo cardíaco, dentro de los 30 minutos de su llegada a Ocean, **Arthur Okere, M.D.**, restauró el flujo sanguíneo al músculo cardíaco a través de una angioplastia, insertando un stent para mantener abiertas las arterias que rodean el corazón.

"El primer stent no funcionó, pero el Dr. Okere fue persistente", dice Lambros. "Pasar de la puerta al globo en tan poco tiempo no tiene precedentes. Nos quedamos impactados. El Dr. Okere y su equipo salvaron la vida de nuestro padre en minutos".

Lambros le contó a Dimitrios que había recorrido el hospital solo cuatro días antes. Juntos, agradecidos por la increíble atención que recibió su padre, los hermanos donaron \$100,000 a la fundación.

"Mis padres emigraron a los Estados Unidos desde Grecia y crecimos en un

hogar amoroso, trabajador y centrado en los valores. No solo estamos muy agradecidos por la atención que recibió nuestro padre, sino que esto también es un testimonio para otras familias como la nuestra. Todos podemos marcar una gran diferencia a través de pequeños actos de filantropía en nuestras comunidades locales", afirma Lambros.

El generoso obsequio también reconoce a todos los administradores y personal administrativo que llevaron a cabo las llamadas de seguimiento de su padre. "Desde programar citas hasta ayudar a nuestro padre a obtener las recetas que necesitaba, cada miembro del equipo de Ocean es un héroe y merece ser reconocido", afirma Lambros, quien recientemente se unió al consejo directivo de la fundación.

El padre de Lambros y Dimitrios celebró recientemente su cumpleaños número 78. Aunque el verano de su padre fue desafiante, ya que debió focalizarse en la recuperación y no pudo hacer su viaje anual a Grecia con su esposa, hoy se encuentra mucho mejor.

"Estamos sinceramente muy agradecidos por la generosidad que han demostrado Lambros y Dimitrios", dice Matthew Lang, director ejecutivo de la fundación. "Estas donaciones ayudan a garantizar que el hospital esté mejor preparado para atender a la comunidad y son un maravilloso tributo para el equipo".

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.

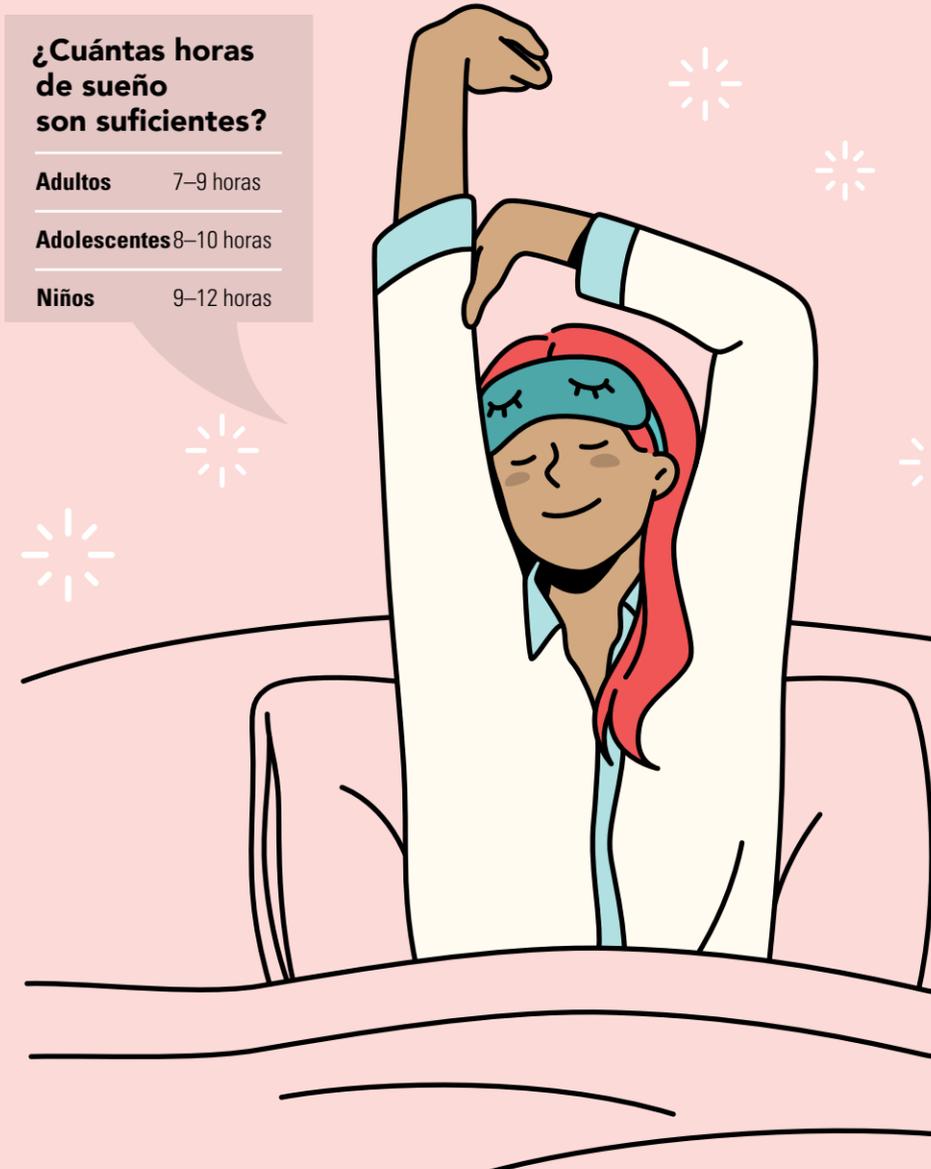


Duerma tranquilo

Las cifras que debe conocer para tener una buena noche de descanso.

¿Cuántas horas de sueño son suficientes?

Adultos	7-9 horas
Adolescentes	8-10 horas
Niños	9-12 horas



Etapas del sueño

Sueño ligero

Etapa 1: Hace la transición entre la somnolencia y la vigilia. Se relajará y tal vez se contraerá a medida que avanza lentamente a la etapa dos. **1-5 minutos**

Etapa 2:

Su cuerpo y sus músculos se relajan. Los latidos del corazón, la respiración y las ondas cerebrales se ralentizan. **10-60 minutos**

Sueño profundo

Etapa 3: La etapa de sueño más profundo suele ocurrir temprano en la noche. Es la etapa en la que el cuerpo realiza el crecimiento y la reparación de tejidos esenciales. **20-60 minutos**

Sueño REM

Etapa 4: Esta es la etapa en la que es más probable que tenga sueños. **90 minutos después de quedarse dormido y cada 90 minutos durante el sueño**

En línea

Si siente cansancio crónico o excesivo, hable con un médico acerca de sus síntomas. Podrían recomendarle un estudio del sueño para comprender qué está provocando su cansancio. Pida una cita con un especialista del sueño cerca de su casa en [HMHforU.org/SleepDoctor](https://www.hmhforu.org/SleepDoctor).



Hackensack
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-057_S

Hágase un chequeo

Incluso una sola hora al año dedicada a realizarse un control anual puede generar beneficios en los próximos años. Estas son las cinco razones principales por las que debe programar un chequeo anual de control:



Aprender conductas saludables

A medida que envejecemos, nuestras necesidades de salud cambian. Durante un chequeo anual de control, su médico puede hacerle sugerencias para que realice mejoras saludables en su estilo de vida.



Identificar los factores de riesgo de enfermedad

Su médico puede ayudarlo a detectar cualquier posible factor de riesgo de enfermedad y recomendarle exámenes de control o cambios en el estilo de vida para reducir ese riesgo.



Mantener bajos los costos de atención médica

Es mucho menos costoso prevenir una enfermedad o afección crónica que tratarla, por lo tanto, los controles anuales pueden ayudarlo a mantener bajos los costos de atención médica.



Diagnosticar enfermedades en las primeras etapas

A menudo, las enfermedades son más tratables cuando se descubren en las primeras etapas. La atención preventiva puede ayudar a detectarlas desde el principio.



Obtener atención preventiva

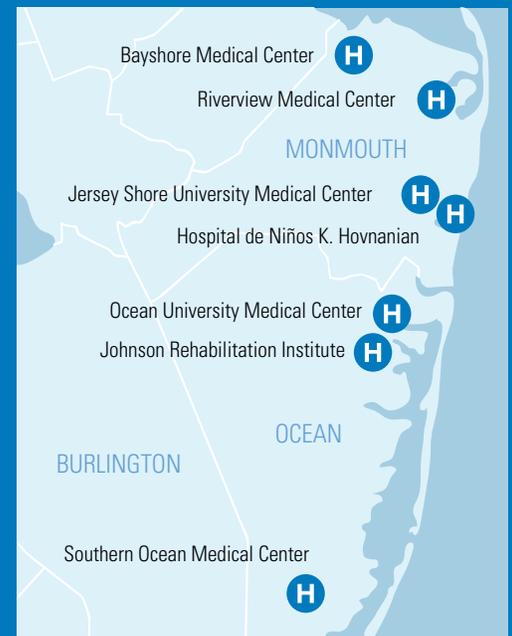
Puede utilizar su visita de control anual para ponerse al día con las vacunas necesarias y saber qué exámenes de detección puede necesitar según su edad u otros factores.



Programa
un chequeo
anual con un
médico cerca
de su casa.

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

Nuestros hospitales cerca de su casa:



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



Hackensack Meridian Children's Health clasificó a nivel nacional

Por tercer año consecutivo, el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y el hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital** en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** obtuvieron el primer puesto en Nueva Jersey para la categoría de Mejor Hospital de Niños según el informe anual *U.S. News & World Report*. Están clasificados en cuatro especialidades pediátricas, más de lo que ha logrado cualquier red de hospitales infantiles en Nueva Jersey.

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



Hackensack
Meridian Health

SEGUIMOS MEJORANDO