

HEALTH U

EJERCICIOS MATUTINOS SENCILLOS

Página 5

NUEVA
ESPERANZA
PARA LA ANEMIA
DREPANOCÍTICA

Página 30

*Signos de alerta del
cáncer de ovario*

Página 10

CONSEJOS ALIMENTICIOS
PARA BAJAR EL COLESTEROL

Página 7



Hackensack
Meridian Health



*Esta
primavera,
haga florecer
su salud*

PARA LEER ESTA
REVISTA EN
ESPAÑOL, VISITE
[MHforU.org/
Spanish2](http://MHforU.org/Spanish2).

Contenido *Primavera 2022*



Hackensack
Meridian Health Theatre

at the Count Basie Center for the Arts

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



10

Enfoque en Usted Temas de salud que más le interesan

Debajo de la superficie

El cáncer de ovario puede ser un “asesino silencioso” porque en general no se detecta en etapas tempranas. Además: Una cirugía asistida por robot ofrece una recuperación rápida para una mujer con un quiste en el ovario.



¿Se está por mudar? Descargue la más completa lista de control para mudanzas que lo ayudará en la transición de su atención médica en [HMHforU.org/MovingChecklist](https://www.hmhforu.org/MovingChecklist).

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 **Ejercicios matutinos para personas ocupadas**
Además: ■ Qué debe saber sobre las lámparas de la terapia de luz
■ Cuatro formas de reducir el colesterol
■ Receta de la ensalada griega grillada
■ ¿Qué está de moda?

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

12 **6 signos de que necesita rehabilitación del suelo pélvico**
Si los músculos de su suelo pélvico están débiles o no funcionan de forma correcta, aquí le explicamos lo que puede esperar.

13 **Cabezas en alto**
¿Qué tipo de dolor de cabeza está sufriendo, y qué puede hacer al respecto?

15 **Cómo prevenir un accidente cerebrovascular**
Diez formas de reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Además: Una cirugía permite que un paciente con Parkinson regrese a su amor por crear arte.

17 **¿Una aspirina al día?**
Qué debe saber sobre las últimas indicaciones para prevenir un infarto.

18 **Bajo presión**
¿Por qué las articulaciones duelen durante los días lluviosos? Además: Una ávida golfista coloca la pelota en el tee después de un reemplazo parcial de rodilla.

20 **Ventaja local**
Cómo prevenir las lesiones deportivas más frecuentes en niños. Además: Una fractura de hombro no disminuye la velocidad de una joven jineta.

22 **9 pasos para una mejor salud intestinal**
Alimentos y hábitos que pueden promover una buena digestión y mejorar la salud intestinal.

24 **Una alternativa al CPAP**
Un innovador tratamiento implantable para la apnea del sueño ofrece una nueva esperanza.

26 **Conviértase en un ex fumador**
¿Qué ocurre en su cuerpo después de dejar de fumar? Además: Signos de la enfermedad de vapeo (página 28).

Enfoque del médico

29 **Conozca a Mihir Patel, M.D.**
Médico de medicina general del centro médico universitario Ocean University Medical Center.

Innovación *transformar la investigación médica en tratamientos*

30 **Buscando una cura**
Hackensack Meridian Children's Health se encuentra en el centro de un nuevo tratamiento que potencialmente podrá curar la anemia depreanocítica.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

32 **Su calendario para la primavera 2022**
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

34 **Retribuir se siente bien**
La ex miembro del equipo, Sharon Dymnioski, le retribuye al hospital después de su jubilación.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

35 **Tómese un descanso mental**
La salud mental es clave para la salud general.



Descubra seis motivos por los cuales su frecuencia cardíaca es alta, y qué hacer al respecto, en [HMHforU.org/HeartRate](https://www.hmhforu.org/HeartRate).



El embarazo conlleva muchas decisiones. Aquí le explicamos por qué la vacuna contra el COVID es una de las importantes. [HMHforU.org/PregnancyVax](https://www.hmhforu.org/PregnancyVax).

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



Salud por generaciones

Dicen que todo cambia cuando nos convertimos en padres. Nuestra rutina diaria se ve distinta, nuestras prioridades cambian, y pareciera que nuestros corazones se expanden hacia tamaños desconocidos. Hace tiempo que sé que todo eso es verdad, pero hace poco descubrí que ocurre exactamente lo mismo cuando te conviertes en abuelo.

A comienzos de año, me convertí en abuelo por primera vez con el nacimiento de mi nieta. Fue un momento feliz, y un gran recordatorio de que debo priorizar mi salud. Si queremos ser participantes activos en las vidas de nuestros hijos y nietos, y formar parte de todos sus logros, nuestra salud debe estar en primer lugar.

Parte de colocar nuestra salud en primer lugar significa tener una buena alimentación y permanecer activo a través del ejercicio regular: Esto no siempre es fácil cuando estamos ocupados todo el día. En esta edición, encontrará tres consejos útiles para hacerse un lugar en su atareada agenda para realizar actividad física (página 5). En la página 7, encontrará una receta de cuatro pasos para realizar una ensalada griega grillada utilizando ingredientes deliciosos, nutritivos y saludables para el corazón. Siempre puede encontrar consejos adicionales para una



Bob Garrett se convirtió en abuelo por primera vez este año con el nacimiento de su nieta.

alimentación saludable y ejercicios en [HMHforU.org](https://www.HMHforU.org).

Además, lo animo a que esté al día con los exámenes preventivos. Si hace tiempo que no visita a su médico de atención primaria, programe una consulta de control anual para examinarse y recibir recomendaciones para su salud. Si no tiene un médico, puede buscar uno cerca de su

domicilio en [HMHforU.org/FindADoc](https://www.HMHforU.org/FindADoc). También puede encontrar una guía de fácil referencia para saber en qué momento debe realizarse los exámenes en [HMHforU.org/GetScreened](https://www.HMHforU.org/GetScreened).

Por último, los animo a todos, incluso a los abuelos como yo, a que reciban la vacuna y los refuerzos contra el COVID-19 y que continúen respetando los protocolos apropiados. Los últimos años nos han enseñado mucho sobre la resiliencia, y con frecuencia pienso en lo que le contaré a mi nieta algún día acerca de lo que fue vivir en estos tiempos desafiantes.

Sé que parte de la historia será acerca de cuán afortunado fui de trabajar con personas comprometidas a dar todo de sí independientemente de cuál sea el desafío. La otra parte tratará sobre el modo en el que muchos de nosotros nos unimos en nuestra comunidad en un tiempo de gran necesidad para cuidar de las personas a nuestro alrededor. 🌟

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 Michael McCauley, Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón

Editorial y servicios creativos Donovan Foote, Director de arte, GLC;
Michelle Jackson, Directora de contenidos, 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.

© 2022 Hackensack Meridian Health. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

Bienestar para

Usted

Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable

EN ESTA SECCIÓN

- 6 ¿Las lámparas de la terapia de luz funcionan realmente?
- 7 Cuatro formas de reducir el colesterol
- 7 Receta de la ensalada griega grillada

¡Ponte de pie y brilla!

Ejercicios matutinos sencillos para personas ocupadas

Muchos de nosotros planeamos ejercitarnos a diario, pero con frecuencia llega la hora de acostarnos y no pudimos encontrar el momento para realizar una actividad física significativa.

Hacerse un hueco en el día para realizar ejercicio es beneficioso de muchas formas: Ayuda a levantar el ánimo, potencia los niveles de energía, controla el peso, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora la calidad del sueño. Si bien puede parecer abrumador encontrar tiempo adicional en su agenda para realizar actividad física, vale la pena hacerlo. Muchos sienten que son mejores padres, cónyuges, parejas, amigos y empleados cuando se ejercitan de forma regular.

La especialista en medicina general **Gopi Patel, M.D.**, brinda tres consejos para realizar ejercicios mientras mantiene una agenda ocupada.



Gopi Patel, M.D.

Especialista en medicina general

800-822-8905

Jackson

1

Divida el tiempo

Los adultos deben realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada por día, o 150 minutos por semana. Si no siempre cuenta con media hora completa para dedicarse a hacer ejercicio, puede dividir el tiempo en dos o tres partes durante el curso del día.

2

Inclúyalo en la agenda

Reserve un momento del día para realizar ejercicio, anótelos en su agenda y cumpla con ese compromiso del mismo modo en el que cumple con una reunión de trabajo o una cita médica.

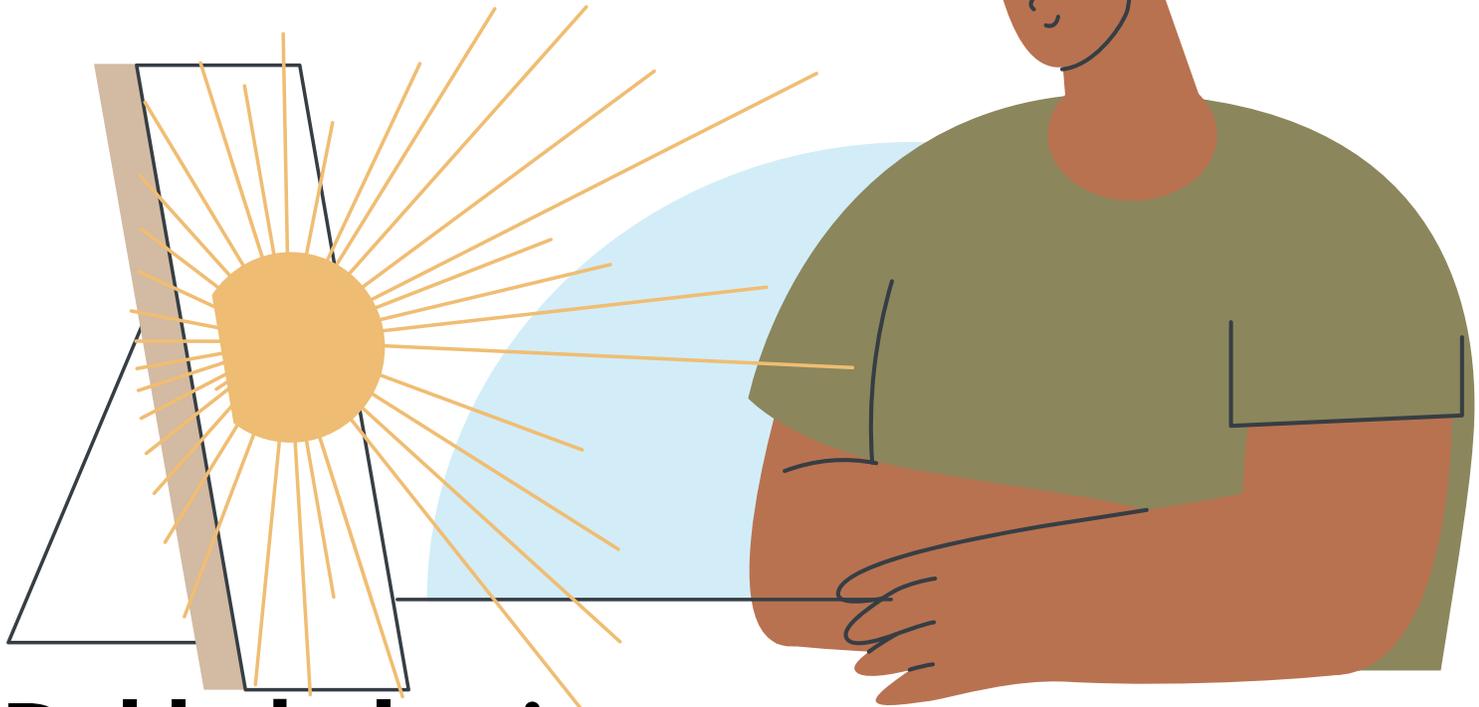
3

No lo deje para último momento

Considere ejercitarse durante la mañana antes de que el trabajo o los planes familiares inesperados puedan arruinar sus planes de realizar un poco de actividad física. Comenzará el día sintiéndose satisfecho tras haber completado una tarea importante de su lista de quehaceres del día. Dejar lista la ropa para ejercitarse la noche anterior puede resultar útil; al menos tendrá una cosa menos en la que pensar por la mañana.

En línea

Encuentre más consejos para tener una vida más saludable a través del ejercicio en [HMHforU.org/Exercise](https://www.hmhforu.org/Exercise).



Del lado luminoso

¿Las lámparas de la terapia de luz pueden ayudar con los síntomas de depresión?

La terapia de luz, también conocida como fototerapia, se utiliza de forma segura para tratar una cantidad de enfermedades, pero el uso más frecuente es para un tipo de depresión denominado trastorno afectivo estacional o SAD (por sus siglas en inglés).

Las personas con SAD tienen síntomas de depresión durante ciertos momentos del año, especialmente en los meses con menos horas de luz solar.

“La terapia de luz no es una cura, pero demostró que ayuda a reducir los síntomas de la depresión, tales como la falta de energía, la dificultad para dormir, la ansiedad y los sentimientos de tristeza, desesperanza e irritabilidad”, explica **Eric C. Alcera, M.D.**, un especialista en salud conductual en Hackensack Meridian Health.

De qué forma la luz del sol afecta al cerebro

Es posible que las personas con SAD quieran dormir más y estar menos activas. Los científicos creen que esto se debe al modo en el que la luz solar afecta al cerebro. “La luz puede estimular las partes del cerebro que controlan el estado de ánimo, el apetito y el sueño, lo cual puede contribuir al modo en que una persona se siente”, afirma el Dr. Alcera. “Cuando hay menos luz solar, es posible que algunas personas no produzcan suficiente melatonina, una hormona del cerebro

involucrada en el sueño, o serotonina, otra hormona que maneja el estado de ánimo, el apetito y el sueño”.

Los investigadores también sospechan que el ritmo circadiano se altera cuando hay falta de luz solar. “El cerebro tiene un reloj biológico conocido como ritmo circadiano, que en general consta de un período de 24 horas, que regula las funciones del cuerpo”, explica el Dr. Alcera. “Por lo tanto, durante los momentos del año en los que hay menos luz solar, algunas personas se deprimen”.

Cómo funcionan las lámparas de la terapia de luz

Durante la terapia de luz, una persona se sienta frente a una lámpara y se expone a una luz blanca muy brillante durante un determinado período de tiempo. La luz puede fijarse en un nivel lux más bajo, que es el modo en el que se mide la iluminación, y luego aumentarse de forma gradual. Dependiendo de la persona, el tratamiento puede durar de 20 minutos a tres horas, y una persona

puede recibir terapia de luz una o más veces al día, durante días consecutivos hasta que los síntomas mejoren. Un médico puede asesorarlo acerca de la duración de la terapia de luz.

En general, los síntomas mejoran en unos pocos días, pero puede tardar hasta un par de semanas. Una vez que los síntomas mejoran, puede suspender o reducir la terapia de luz. “Es importante llevar un rastro de cómo se siente y por cuánto tiempo utilizó la terapia de luz cada día, y que se comunique con su médico para que el tratamiento pueda ajustarse según se requiera”, dice el Dr. Alcera.

Si experimenta efectos secundarios molestos tales como dolor de cabeza, fatiga visual, náuseas o agitación, pase menos tiempo expuesto a la luz y consulte con su médico.

Dónde obtener una lámpara de terapia de luz

Puede comprar una lámpara de terapia de luz o caja de fototerapia en línea o en una tienda de artículos para el hogar. Las empresas de dispositivos médicos también las venden. Cuestan entre \$20 y \$500. Hable con su médico acerca de qué dispositivo de fototerapia es el adecuado para usted.

“Si los síntomas de depresión, baja energía y mala calidad del sueño persisten a pesar de la terapia de luz, consulte con su médico o experto en salud mental para determinar si necesita otras intervenciones”, dice el Dr. Alcera.

Obtenga más información sobre los servicios de salud conductual de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/MentalHealth](https://www.hmhforu.org/MentalHealth).



Eric C. Alcera, M.D.

Especialista en salud conductual

800-822-8905

Brick y Red Bank

4 Formas de reducir el colesterol

Aproximadamente un tercio de los estadounidenses tiene niveles de colesterol mayores a lo normal, y casi el 10 por ciento tiene niveles de colesterol total de 240 mg/dL o superiores, lo que los expone a un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. “Ya no nos concentramos en el colesterol total, sino que observamos los componentes buenos [HDL], malos [LDL] y peligrosos [triglicéridos] del colesterol para llegar a un mejor entendimiento del riesgo de infarto o accidente cerebrovascular, así como a las formas para mejorarlos”, explica **Justin Herrel, M.D.**, especialista en medicina general en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**.



Justin Herrel, M.D.

Especialista en medicina general

800-822-8905

Brick

Los cambios en el estilo de vida pueden contribuir a reducir los niveles de colesterol a un rango aceptable. Ingerir alimentos nutritivos, realizar ejercicio de forma regular, perder peso y dejar de fumar pueden reducir los niveles de colesterol LDL o aumentar los niveles de colesterol HDL.

Considere estas opciones:

1 Ingiera más fibra. Las frutas, verduras, frijoles y alimentos integrales como la avena o la cebada pueden contribuir a reducir los niveles de colesterol LDL.



2 Reduzca el consumo de grasa animal (grasa saturada). Las grasas saturadas, que generalmente encontramos en la carne de res, cerdo, queso, manteca, piel del pollo y aceite de coco, pueden elevar el LDL y los niveles de colesterol total.



3 Evite las grasas trans. Para contribuir a reducir los niveles de colesterol LDL, busque aceites saludables para el corazón como el aceite de oliva o el aceite de aguacate en lugar de cocinar con aceites vegetales parcialmente hidrogenados como la margarina.



4 Apunte a una dieta mediterránea. Aumentar la ingesta de frutos secos, aguacate, aceite de oliva, pescado (p. ej., salmón o atún), semillas de lino y verduras de hoja verde en su dieta puede ayudarlo a reducir los niveles de colesterol LDL.



Para obtener más consejos sobre alimentación saludable, visite [HMHforU.org/Nutrition](https://www.hmhforu.org/Nutrition).

Buena alimentación

Recetas saludables en cinco pasos o menos



Ensalada griega grillada

Rinde 2 raciones

Ingredientes

2 cucharitas de aceite de oliva
 ½ cucharita de pimienta negra
 2 cabezas de lechuga romana, cortadas a la mitad de forma longitudinal, con los extremos cortados
 2 cucharitas de queso feta, desmenuzado

Cubiertas

1 taza de tomates cherry, cortados a la mitad
 1 taza de pepino, en cubos
 ¼ taza de cebolla morada, en trozos o al escabeche
 ¼ taza de aceitunas Kalamata, descarozadas y cortadas a la mitad (opcional)
 2 cucharadas de hierbas, tales como orégano y eneldo
 1 cucharita de aceite de oliva
 1 cucharada de vinagre de vino tinto

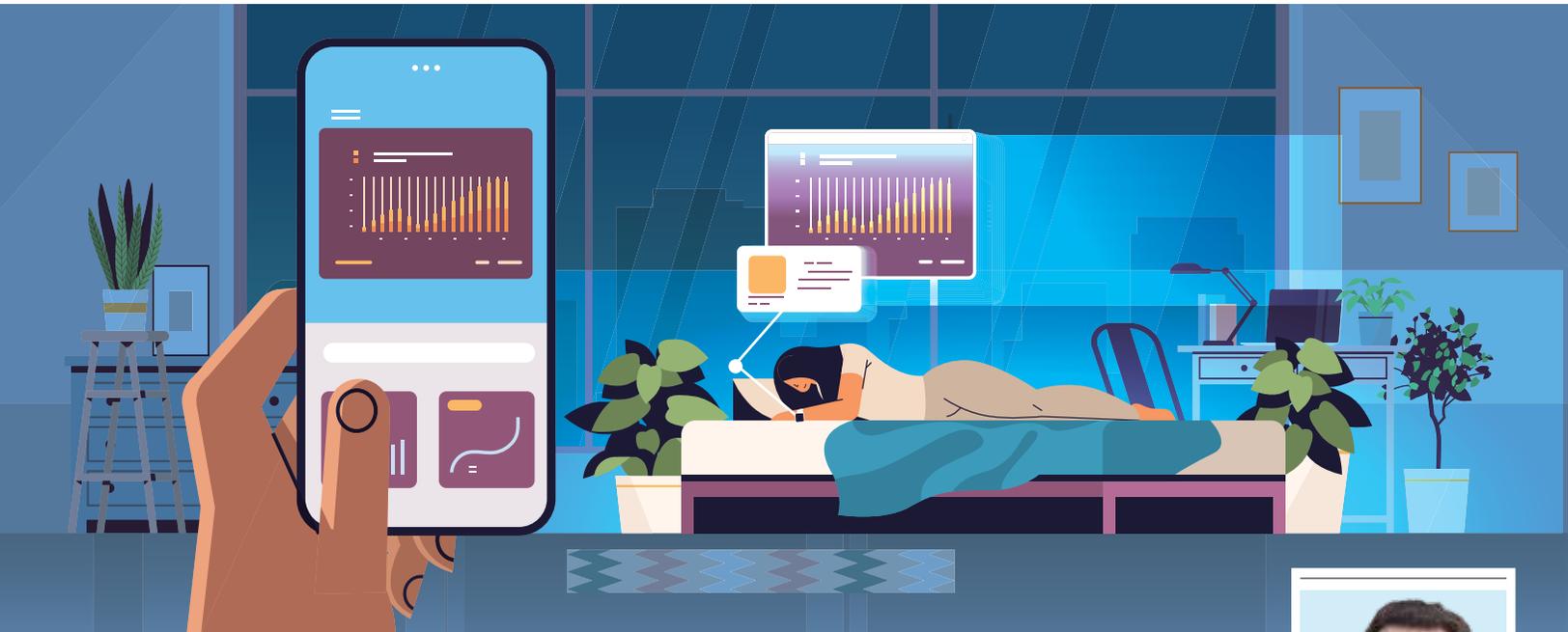
Pasos

- Mezclar los ingredientes del aderezo con el vinagre y el aceite y luego reservar.
- En una sartén, calentar el aceite de oliva y la pimienta a temperatura media-alta.
- Antes de que el aceite comience a humear, añadir la lechuga romana, con el lado del corte hacia abajo. Aplastar la lechuga con una tapa pesada. Luego de 2 a 4 minutos, la lechuga debería tener un buen sellado. Dar vuelta y cubrir por otro minuto o dos, y luego emplatar.
- Colocar una cantidad generosa de la mezcla sobre la lechuga, espolvorear con el queso feta en la parte superior y servir.

Cocina condimentada

Si va a usar esta ensalada como almuerzo o cena, añada más proteína agregando lentejas, frijoles, pollo o pescado enlatado. Para hacer una versión Nicoise de este plato, añada atún, un huevo y papas. Además, la lechuga sirve de gran base para otras sobras.

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



¿Los dispositivos portátiles pueden ayudarlo a dormir?

Frederic Dewil, M.D., opina:

Los rastreadores de sueño portátiles (relojes, anillos, pulseras, etc.) son relativamente nuevos, y la información que brindan no es tan confiable como la que los médicos pueden obtener durante un estudio de sueño. No pueden determinar de forma confiable si usted se está quedando dormido o si ya está dormido y, dado que no pueden evaluar con exactitud cuán profundo es el sueño, no son buenos jueces de la calidad general del sueño, al menos por ahora. Tampoco son expertos reconociendo pequeñas siestas como períodos de sueño.

No obstante, los rastreadores de sueño pueden alentarlos a descansar más y ayudarlo a crear buenos hábitos de sueño. Pueden llevar un registro del tiempo que pasa en la cama, aunque no muestren

exactamente por cuánto tiempo estuvo dormido. Si realmente quiere mejorar su calidad de sueño, y los datos muestran que no está teniendo entre 7 y 9 horas de descanso, un dispositivo portátil puede alentarlos a ir a la cama a horario de manera consistente para asegurarse de permanecer el tiempo suficiente en la cama.

Si rastrea su sueño durante un par de semanas y observa patrones problemáticos, tales como dar vueltas en la cama en medio de la noche, puede ser útil analizar los datos con su médico para determinar si es posible que tenga insomnio, apnea del sueño u otro problema que esté afectando su sueño.



Frederic Dewil, M.D.

Pulmonólogo

800-822-8905

Manahawkin

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

¿Qué causa la congelación cerebral?

Sandra Escandon, M.D., opina:

La congelación cerebral con frecuencia es referida como dolor de cabeza por helado y el término médico es neuralgia del ganglio esfenopalatino. Ocurre cuando la sustancia helada toca el paladar o la parte posterior de la garganta, modificando su temperatura.

Se cree que el dolor de la congelación cerebral es provocado por la estimulación del nervio trigémino, que transporta la información sensorial de su cara y alrededor de su cabeza hacia el cerebro.

Una vez que se activa, los vasos sanguíneos se contraen por el frío. Para ajustar el cambio drástico de temperatura, el cuerpo envía más sangre para calentar el área afectada, haciendo que los vasos sanguíneos se hinchen. Se cree que el dolor por congelación cerebral es provocado por la constricción y posterior flujo de sangre.



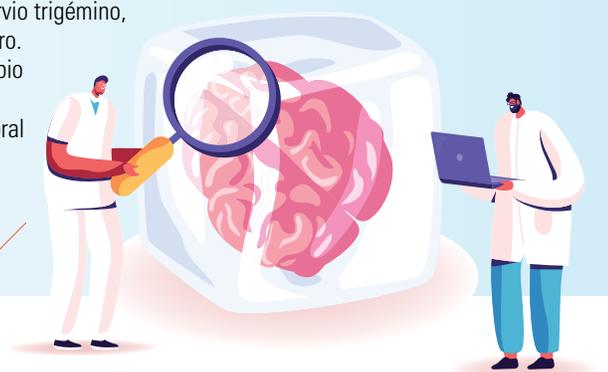
Sandra Escandon, M.D.

Neuróloga

800-822-8905

Toms River y Brick

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



¿Puede desarrollar alergias siendo adulto?

Qasim Husain, M.D., FACS, FAAOA, opina

Si bien la mayoría de las alergias se presentan durante la niñez, sin dudas es fácil desarrollarlas durante la adultez.

De hecho, cada vez es más frecuente que los adultos desarrollen alergias. Esto puede deberse a distintos factores:

Nuevas exposiciones. Algunas personas no están expuestas a niveles suficientes de alérgenos durante la niñez, pero alcanzan ese umbral durante la adultez. Esto puede ocurrir cuando se muda a un área nueva o adopta una mascota nueva.

Un ambiente cambiante. Hay más cantidad de polen y moho en nuestra

atmósfera, así como una calidad de aire interno deficiente, y estilos de vida cada vez más sedentarios. Estos factores pueden hacer que algunas personas que nunca tuvieron alergias comiencen a desarrollar síntomas.

Compromiso del sistema inmunitario. La exposición a alérgenos durante una enfermedad o el embarazo puede aumentar la sensibilidad.

Foco excesivo sobre la limpieza ("la hipótesis de la higiene"). En las últimas décadas, nos preocupamos cada vez más por usar jabones antibacteriales, desinfectante para manos a base de alcohol y cloro

para limpiar las superficies. Como resultado, no utilizamos nuestros sistemas inmunitarios para combatir a los pequeños invasores y, por lo tanto, nuestros cuerpos pueden tener una reacción desmedida con los síntomas de alergia más preocupantes.

Si nota síntomas de alergia poco después de una actividad, tal como comer un determinado alimento, tomar un medicamento nuevo, acariciar un gato o cortar el césped, pida una cita para consultar a su médico. El médico puede recomendarle que consulte a un especialista en alergias para que le haga algunas pruebas a fin de determinar a qué es alérgico.



Qasim Husain, M.D., FACS, FAAOA

Otorrinolaringólogo,
rinólogo y alergista
otorrinolaringologista

800-822-8905

Holmdel, Neptune y
Manahawkin

Obtenga más información en
HMHforU.org/AdultAllergies.

¿Con qué frecuencia debe lavar la ropa?

Georgios Giannakopoulos, D.O., opina:

Depende de algunos factores. Puede usar la siguiente guía.

▶ Lave la ropa nueva antes de usarla.

Lave estos artículos después de cada uso:

- ▶ Medias
- ▶ Ropa interior
- ▶ Ropa de baño
- ▶ Camisetas
- ▶ Camisas ceñidas y que se usen directamente sobre la piel
- ▶ Ropa de entrenamiento que haya transpirado
- ▶ Ropa manchada
- ▶ Ropa que usó mientras estaba enfermo

Lave estos artículos después de dos o tres usos:

- ▶ Sostén
- ▶ Pijamas
- ▶ Ropa cómoda que usa en su casa cuando llega de trabajar

Lave estos artículos después de cuatro o cinco usos:

- ▶ Jeans
- ▶ Pantalones
- ▶ Sweaters
- ▶ Sudaderas
- ▶ Ropa de vestir

Obtenga más información en
HMHforU.org/Clothes.

Debajo de la superficie

¿Conoce los signos de alerta del cáncer de ovario?



Mark Borowsky, M.D.
Oncólogo ginecológico
800-822-8905
Neptune, Red Bank,
Brick, Manahawkin y
Jackson

Cada año, a más de 21,000 mujeres americanas se les diagnostica cáncer de ovario, pero aproximadamente solo el 20 por ciento de los cánceres de ovario se detectan de forma temprana, una estadística desalentadora que surge de varios factores clave, afirma **Mark Borowsky, M.D.**, director de Oncología ginecológica en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “El problema con el cáncer de ovario es que no se presenta con muchos síntomas sino hasta que está bastante avanzado”, explica. “Tampoco existe un examen efectivo porque, desafortunadamente, las pruebas con las que contamos no pueden detectar este cáncer de forma confiable en una etapa temprana”.

Los signos tempranos del cáncer de ovario pueden incluir:

- ▶ Hinchazón
- ▶ Cansancio
- ▶ Dolor o presión abdominal
- ▶ Náuseas
- ▶ Sensación de estar demasiado llena después de comer
- ▶ Exceso de gases
- ▶ Cambios en los hábitos de evacuación intestinal
- ▶ Cambios en los hábitos de evacuación de la vejiga
- ▶ Dolor en la parte baja de la espalda
- ▶ Cambios menstruales
- ▶ Relaciones sexuales dolorosas

Si alguno de estos síntomas persiste, o si lo siente de forma frecuente, el Dr. Borowsky la recomienda que consulte con su médico.

Los factores de riesgo para el cáncer de ovario pueden incluir:

- ▶ Fuertes antecedentes familiares de cáncer de mama o cáncer de ovario
- ▶ Mutación del gen BRCA1, BRCA2 y otros genes determinados, detectada a través de una prueba genética
- ▶ Antecedentes personales o familiares de cáncer de mama en ambos senos
- ▶ Herencia Judía Ashkenazi

Opciones de tratamiento

El cáncer de ovario incluye una cirugía seguida de quimioterapia administrada de forma intravenosa o en la cavidad abdominal. Otras opciones que a veces se utilizan incluyen una técnica que infunde medicamentos contra el cáncer tibios directamente en la cavidad abdominal en el momento de la cirugía, una técnica referida como HIPEC.

Otra estrategia que se está utilizando en la actualidad consiste en administrar la mitad de la quimioterapia antes de la cirugía, una técnica denominada quimioterapia neoadyuvante.

“Esta estrategia, donde la quimioterapia tiene lugar antes de la cirugía, rápidamente se está convirtiendo en el tratamiento más frecuente para el cáncer de ovario”, observa el Dr. Borowsky. “Permite que la cirugía se realice con un nivel de morbilidad y mortalidad quirúrgicas mucho menor, y a veces incluso cambia la cirugía desde un procedimiento mayor con abdomen abierto y una hospitalización y recuperación prolongadas, a una cirugía laparoscópica o asistida por robot mínimamente invasiva”.

El Dr. Borowsky afirma que la mayor mejora en el tratamiento de pacientes con cáncer de ovario en la última década fue la introducción de tres medicamentos orales de quimioterapia, conocidos como inhibidores de PARP, como tratamiento de mantenimiento para las mujeres con cáncer de ovario.

“Con el uso de este régimen de mantenimiento después de la cirugía y quimioterapia tradicional, estamos observando que algunas mujeres pasan períodos más largos sin una recurrencia de la enfermedad”, añade. 🌀

En línea

Obtenga más información sobre la atención integral y los tratamientos para los cánceres ginecológicos en [HMHforU.org/OvarianCancer](https://www.HMHforU.org/OvarianCancer).

De vuelta a los ejercicios



La cirugía asistida por robot eliminó el quiste ovárico de Karen McDermott al mismo tiempo que le ofreció una recuperación rápida.

Karen McDermott, de 63 años, residente de Wall, Nueva Jersey, siempre tuvo un estilo de vida activo. La maestra de educación física jubilada disfruta de ir al gimnasio, tomar clases de gimnasia fitness y pasar tiempo en la playa.

Durante la última primavera, cuando los problemas en su vejiga hicieron que consulte con un urólogo, una ecografía reveló que Karen tenía un quiste en el ovario.

Afortunadamente, el quiste parecía ser benigno y no estaba causando demasiado dolor, solo una molestia ocasional cuando Karen se acostaba por las noches. El médico de Karen le recomendó controlar de cerca al quiste y estar atentos a su crecimiento.

Varios meses después, Karen se realizó el control anual con su ginecólogo **Robert Penney, M.D.**, afiliado al centro médico **Riverview Medical Center**.

“Una ecografía pélvica mostró que el quiste en su ovario había crecido de forma significativa desde el último control”, afirma el Dr. Penney. “Además, ahora había una masa creciendo alrededor del quiste”.

Enfoque asistido por robot

El Dr. Penney le dio tres opciones: esperar y controlarlo para ver si el quiste seguía creciendo, extirpar el ovario y quiste afectados, o someterse a una histerectomía.

“Mi tía falleció de cáncer de

ovario, y mi mamá de cáncer de mama. Debido a mis antecedentes familiares, decidí tomar el camino más agresivo y someterme a una histerectomía”, explica Karen, que optó por un procedimiento asistido por robot en Riverview para que le extirparan el útero y los ovarios.

“Karen fue una candidata excelente para la cirugía robótica”, cuenta el Dr. Penney. “La cirugía robótica tiene muchos beneficios, que incluyen una recuperación más rápida y más fácil para los pacientes, menos dolor postoperatorio, incisiones más pequeñas con menos cicatrices para obtener mejores resultados cosméticos, y un regreso acelerado a las actividades diarias.”

De regreso a la acción

Solo cinco días después de la histerectomía robótica, Karen estaba de regreso en el gimnasio y disfrutando de su clase de Zumba. La semana inmediatamente posterior a la cirugía, pudo ir al gimnasio un total de cuatro veces.

“En el gimnasio, todos me decían: ‘No puedo creer que estés aquí, ¿no has tenido una cirugía hace poco?’ No podían creer que pudiera estar a los saltos tan rápido”, recuerda Karen. En la actualidad, Karen no siente dolor y continúa disfrutando de un estilo de vida activo.



Robert Penney, M.D.

Obstetra/
ginecólogo

800-822-8905

Holmdel, Shrewsbury
y Atlantic Highlands

6 Signos de que necesita rehabilitación del suelo pélvico

Si los músculos de su suelo pélvico están débiles o no funcionan de forma correcta, aquí le explicamos lo que puede esperar.

El suelo pélvico es considerado la base de la zona media e incluye un grupo de músculos esqueléticos ubicados dentro de la pelvis que apoyan y contribuyen a la función intestinal, de la vejiga y sexual.

Si los músculos del suelo pélvico son débiles o no están funcionando de forma correcta, puede experimentar síntomas incómodos, inconvenientes o vergonzosos.

Rosalind Cox-Larrieux, PT, PRPC, fisioterapeuta del centro médico **Bayshore Medical Center**, nos comparte seis motivos por los cuales es posible que necesite rehabilitación pélvica.

1 **Está teniendo incontinencia urinaria o fecal.** Los problemas con el suelo pélvico a veces causan pérdida de orina o materia fecal, también denominado incontinencia, debido a que los músculos están estirados, debilitados o relajados en el momento incorrecto. Cuando estornudar, toser o hacer ejercicio produce una pérdida, se denomina incontinencia de esfuerzo.

2 **Está constipado o tiene dificultades para orinar.** La constipación crónica (dolor al hacer fuerza o la incapacidad de evacuar) y el dolor al orinar pueden ser síntomas de disfunción del suelo pélvico.

“Cuando los músculos del suelo pélvico no están completamente relajados, puede ser difícil vaciar la vejiga o el recto”, explica Rosalind.

3 **Está teniendo urgencias urinarias o fecales.** Las necesidades repentinas de orinar o mover el intestino que lo hacen correr al baño pueden ser señales de un trastorno del suelo pélvico.

4 **Tiene un prolapso de los órganos pélvicos.** El prolapso de los órganos pélvicos es una afección que ocurre cuando los músculos y ligamentos del suelo pélvico se debilitan, haciendo que los órganos pélvicos se caigan en la pelvis. Similar a una hernia, este trastorno puede hacer que los órganos se abulten en la vagina o el recto. El prolapso de

órganos pélvicos con frecuencia ocurre en las mujeres después del parto, una histerectomía o la menopausia.

5 **Tiene dolor pélvico.** El dolor pélvico constante, que incluye el dolor en sus genitales o recto, puede ser una señal de un problema con los músculos del suelo pélvico. Algunas personas también pueden sentir dolor en la ingle, caderas, abdomen bajo o espalda baja al sentarse.

6 **Está teniendo disfunción sexual.** Dado que la disfunción del suelo pélvico puede afectar al útero y la vagina en las mujeres, puede causar síntomas tales como dolor durante las relaciones sexuales. Los hombres con disfunción del suelo pélvico pueden tener disfunción eréctil.

Tratamiento para la disfunción del suelo pélvico

La buena noticia es que un fisioterapeuta especializado en rehabilitación del suelo pélvico puede ser de ayuda. Después de una evaluación inicial, los pacientes en general asisten a una sesión de 45 minutos de fisioterapia una vez por semana durante seis a ocho semanas.

“Si un paciente tiene mucha debilidad muscular, les mostramos cómo ejercitarse comenzando en una posición recostada y luego avanzando hasta una posición sentada y de pie”, explica Rosalind.

Los fisioterapeutas también trabajan sobre la mecánica corporal, el entrenamiento postural y la respiración. “Queremos ayudar a los pacientes a fortalecer los músculos abdominales, de la espalda y la cadera, para que puedan moverse y levantarse con mecanismos corporales apropiados”, explica Rosalind. “También les enseñamos a usar su diafragma para respirar de forma correcta, lo cual puede mejorar la función del suelo pélvico”.

Como con cualquier programa de terapia física, realizar los ejercicios en el hogar es crucial. “Enseñamos cómo cuidarse a sí mismos para que las personas puedan practicar en casa”, afirma Rosalind. “Se trata de educar y fortalecer a los pacientes”. 🌟

En línea

Obtenga más información sobre nuestros servicios de rehabilitación en [HMHforU.org/Rehab](https://www.hmhforu.org/Rehab).



Cabezas en alto

¿Qué tipo de dolor de cabeza está sufriendo, y qué puede hacer al respecto?

Los dolores de cabeza son muy frecuentes. Existen muchos tipos, y cada tipo tiene distintas causas, características y opciones de tratamiento. El neurólogo **Monte Pellmar, M.D., FAAN**, director del Centro de dolor de cabeza del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, ofrece información sobre los tres tipos de dolor de cabeza primario más frecuentes.

Cuándo acudir a un médico

Pida una cita para hablar sobre sus dolores de cabeza con su médico si están tornándose cada vez más fuertes, más frecuentes, si no responden a los tratamientos o se asocian con algún síntoma nuevo o que empeora.

Estas señales de alerta demandan atención más urgente:

- ▶ El peor dolor de cabeza de su vida
- ▶ Dolores de cabeza de inicio reciente en personas mayores de 50 años
- ▶ Dolores de cabeza nuevos asociados con el cáncer o el VIH
- ▶ Dolores de cabeza asociados con síntomas tales como fiebre o pérdida de peso
- ▶ Un cambio significativo en la naturaleza o frecuencia del dolor de cabeza
- ▶ Dolores de cabeza provocados por el esfuerzo, tal como levantar peso, tener relaciones sexuales, toser, estornudar o hacer fuerza

Migraña

Síntomas: Una persona con migraña en general dice sentir un dolor punzante de moderado a fuerte que puede estar ubicado en un lado de la cabeza, pero esto no es esencial para el diagnóstico. El dolor de cabeza, por definición, dura sin tratamiento de 4 a 72 horas.

Para que un dolor de cabeza se considere una migraña, un paciente debe tener al menos dos de estos síntomas:

- ▶ Dolor de cabeza de moderado a fuerte
- ▶ Dolor de cabeza en un solo lado de la cabeza
- ▶ Dolor punzante
- ▶ Dolor que empeora con el movimiento

Y uno de estos:

- ▶ Sensibilidad al ruido y la luz
- ▶ Náusea o vómitos

Causas: La migraña es una enfermedad hereditaria conocida por ser un trastorno neurovascular. **Los desencadenantes incluyen los siguientes:**

- ▶ Estrés
- ▶ Deshidratación o hambre
- ▶ Ciertos alimentos
- ▶ Medicamentos
- ▶ Luces brillantes
- ▶ Ruido fuerte
- ▶ Menstruación
- ▶ Perimenopausia
- ▶ Alteración en los patrones de sueño

Tratamientos: Las opciones de tratamiento para la migraña incluyen tareas sencillas tales como acostarse en una habitación silenciosa y oscura, o colocar una compresa de hielo en la cabeza. No obstante, la meta debe ser regresar a las actividades de la vida normal, tales como la escuela, el trabajo o las actividades sociales.

Los medicamentos para tratar la migraña incluyen medicamentos de venta libre y medicamentos específicos para la migraña, tales como triptanos y gepantes.

Las opciones de tratamiento de prevención incluyen las siguientes:

- ▶ Evitar los desencadenantes
- ▶ Nutracéuticos tales como magnesio y COQ10
- ▶ Medicamentos anticonvulsivos
- ▶ Antidepresivos
- ▶ Medicamentos para la presión arterial
- ▶ Botox®
- ▶ Anticuerpos CGRP
- ▶ Gepantes

Dolor de cabeza por tensión

Síntomas: Los dolores de cabeza por tensión son comunes y más leves que la migraña.

Causas: Los desencadenantes del dolor de cabeza por tensión incluyen:

- ▶ Estrés físico o emocional
- ▶ No dormir lo suficiente
- ▶ Ansiedad y depresión
- ▶ Cansancio
- ▶ Hambre y deshidratación
- ▶ Apretar los dientes/la mandíbula
- ▶ Esfuerzo excesivo
- ▶ Problemas en el cuello o la columna

Tratamientos: En general, los dolores de cabeza por tensión se tratan con medicamentos de venta libre y no requieren una consulta con el médico.

Cefalea en racimos

Síntomas: Las cefaleas en racimos son más frecuentes en los hombres. Por lo general, el dolor ocurre detrás o alrededor del ojo, en un solo lado de la cara, y puede ser muy doloroso. Estos dolores de cabeza suelen ocurrir durante algunas semanas o meses, en general despertando a la persona en medio de la noche. Tienen una duración más breve que la migraña y pueden ocurrir hasta ocho veces al día.

Por definición, deben estar acompañados por:

- ▶ Secreción nasal
- ▶ Lagrimeo de un solo ojo
- ▶ Hinchazón o caída del párpado denominado ptosis y enrojecimiento alrededor de un ojo

Causas: Aunque la causa exacta de la cefalea en racimos se desconoce, sabemos que una parte del cerebro llamada hipotálamo está involucrada.

Tratamiento: Si sufre de cefalea en racimos, el Dr. Pellmar recomienda que consulte a un médico. “Es importante encontrar un médico que pueda diagnosticar cefaleas en racimos y trabajar con usted para encontrar un tratamiento efectivo y excluir otras afecciones que pueden asemejarse a estos dolores de cabeza”. 🌟



Monte Pellmar, M.D.,
FAAN

Neurólogo

800-822-8905

Neptune

En línea

Obtenga más información sobre los tratamientos para el dolor de cabeza y la migraña de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/Headache](https://www.HMHforU.org/Headache).

Cómo prevenir un accidente cerebrovascular

La mejor forma de prevenir un accidente cerebrovascular es reducir el riesgo. Aquí le enseñamos cómo hacerlo.

Según la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), el accidente cerebrovascular es la quinta causa de muerte en los Estados Unidos y la principal causa de discapacidad. El ochenta por ciento de los accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir.

La mejor forma de prevenir un accidente cerebrovascular es reducir el riesgo, explica **Stephen Martino, M.D.**, un neurólogo de los centros médicos universitarios **Jersey Shore University Medical Center** y **Ocean University Medical Center**.



Stephen Martino, M.D.

Neurólogo

800-822-8905

Neptune y Brick

Los factores de riesgo del accidente cerebrovascular incluyen:

- ▶ Presión arterial alta
- ▶ Fumar
- ▶ Enfermedades cardíacas tales como miocardiopatía y fibrilación atrial
- ▶ Diabetes
- ▶ Edad (el riesgo aumenta a medida que envejecemos)
- ▶ Sexo (los hombres tienen más probabilidades de sufrir accidentes cerebrovasculares)
- ▶ Tomar anticonceptivos hormonales
- ▶ Raza/etnicidad (los accidentes cerebrovasculares ocurren con más frecuencia en adultos afroamericanos, nativos de Alaska y aborígenes estadounidenses)
- ▶ Antecedentes personales o familiares de accidente cerebrovascular o enfermedad cardíaca
- ▶ Aneurismas en el cerebro o malformaciones de los vasos sanguíneos
- ▶ Obesidad
- ▶ Dieta deficiente
- ▶ Alcohol/consumo de drogas ilegales

10 consejos para reducir el riesgo

El Dr. Martino ofrece estos consejos para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular:

- 1 Controle su presión arterial de forma regular.** Si tiene presión arterial alta de forma consistente, hable con su médico sobre un tratamiento para controlarla.
 - 2 Hágase una prueba de diabetes,** especialmente si tiene antecedentes familiares.
 - 3 Hágase un chequeo de su salud cardíaca** La enfermedad cardíaca, la debilidad cardíaca o las arritmias cardíacas, tales como la fibrilación atrial, pueden provocar que los coágulos sanguíneos se disparen hacia el cerebro y causen un accidente cerebrovascular.
 - 4 Controle su colesterol** Muchos problemas de vaso-obstrucción que ocurren en el corazón debido a un alto nivel de grasa en sangre (colesterol) también ocurren en los vasos sanguíneos del cerebro y en los vasos que conducen al cerebro. Por lo tanto, es importante controlar regularmente el colesterol y hacer los cambios alimenticios o de medicación que sean necesarios para reducirlo.
 - 5 Mantenga un peso saludable** La obesidad en sí misma es un factor de riesgo para el accidente cerebrovascular. Pero también puede conducir a otros problemas de salud tales como presión arterial alta, enfermedad cardíaca y diabetes, que son factores de riesgo adicionales del accidente cerebrovascular.
 - 6 Ingiera alimentos bajos en colesterol y grasas,** especialmente grasas saturadas y grasas trans, tales como carnes magras, productos lácteos sin grasa, y panes integrales.
 - 7 Haga ejercicio de forma regular.** Apunte a 30 minutos de ejercicio por día, cinco días por semana. Pero incluso 10 minutos de ejercicio al día ofrecerán beneficios para la salud.
 - 8 Si fuma, deje de hacerlo.** Fumar puede dañar los vasos sanguíneos así como también el corazón. También puede aumentar la presión arterial y provocar un suministro de oxígeno reducido de los pulmones.
 - 9 Beba menos alcohol.** Incluso uno o dos tragos al día pueden aumentar el riesgo de sufrir presión arterial alta y un accidente cerebrovascular.
 - 10 Reduzca el estrés.** El estrés puede alterar los niveles de azúcar en sangre y elevar la presión arterial así como causar irregularidades en el ritmo cardíaco.
- “El mejor tratamiento para el accidente cerebrovascular es prevenir que ocurra en primer lugar, lo cual significa realizar elecciones en su estilo de vida que mantengan sus vasos sanguíneos y corazón fuertes y sanos”, afirma el Dr. Martino. 🌟

En línea

Obtenga más información sobre la atención de accidentes cerebrovasculares que salva vidas cerca de su casa en [HMHforU.org/Stroke](https://www.hmhforu.org/stroke).



La ciencia y el arte

La cirugía de estimulación cerebral profunda permitió que Timothy Welch, un paciente con Parkinson, retomara su amor por el arte.

Timothy Welch tenía 43 años cuando le diagnosticaron la enfermedad de Parkinson hace 13 años. El residente de Whiting, Nueva Jersey, había estado trabajando como chef, pero “los cuchillos afilados y los temblores realmente no van de la mano”, explica. Impávido, regresó a la universidad y obtuvo una maestría para trabajar como maestro de educación especial suplente en la escuela primaria donde su esposa enseñaba segundo grado.

Un día, mientras hacía un reemplazo en una clase de arte, comenzó a dibujar junto con los estudiantes y descubrió una habilidad para crear arte que no sabía que tenía antes de su diagnóstico. Pronto comenzó a exhibir y vender cuadros de paisajes, y publicó un libro con sus obras. Donó parte de lo recaudado a organizaciones sin fines de lucro que apoyan la investigación de la enfermedad de Parkinson.

Sin embargo, a medida que su enfermedad avanzaba, su capacidad para moverse se tornó tan limitada que ya no pudo trasladarse de forma independiente. Dejó de enseñar y, si bien continuó

creando arte en casa, dejó de mostrar sus obras en centros locales.

Cuando él y su mujer se mudaron desde el norte del estado de Nueva York a Nueva Jersey en 2021, Timothy tuvo que buscar un nuevo neurólogo para que lleve el control de su enfermedad. Estaba buscando un equipo unido que pudiera apoyarlo en su largo camino. “La suerte”, dice, lo llevó hasta **Rocco DiPaola, M.D.**, un neurólogo especializado en trastornos de movimiento del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

“Parte del motivo por el cual elegí al Dr. DiPaola fue por todo el equipo”, afirma Timothy. “Sus líneas de comunicación estaban todas en sincronía, y eso era muy importante. Pensé que la calidad de mi atención sería mejor”.

Alivio de los temblores

Durante su primera reunión, el Dr. DiPaola evaluó a Timothy y sugirió que podría beneficiarse de la cirugía de estimulación cerebral profunda (ECP). La cirugía de ECP coloca electrodos delgados en áreas específicas del cerebro y los conecta debajo de la piel a un dispositivo similar a un marcapasos insertado debajo de la clavícula o en la cavidad abdominal. Los pulsos eléctricos del dispositivo se envían al cerebro para reducir los temblores.

“La ECP no es una cura para la enfermedad de Parkinson, pero ayuda a controlar los síntomas, específicamente los temblores, las fluctuaciones motoras y discinecias, estabilizando la actividad funcional durante años”, explica el Dr. DiPaola.

El Dr. DiPaola derivó a Timothy al director de neurocirugía del Instituto de neurociencia de Jersey Shore, **Shabbar Danish, M.D.** “Creí que la cirugía sería un éxito para él”, afirma el Dr. Danish. “Pensé que le permitiría eliminar la mayoría de los medicamentos que estaba tomando y mejorar su calidad de vida”.

Timothy se sometió a la cirugía de ECP en enero de 2022 y, tan pronto como el dispositivo similar al marcapasos se encendió y ajustó de forma apropiada un par de semanas después, sintió una mejora inmediata en sus síntomas. Está caminando mucho mejor, sus temblores están bajo control, y los medicamentos que estaba tomando se eliminaron o se redujeron las dosis.

“Mi calidad de vida mejoró enormemente”, afirma Timothy, tanto que hasta tiene presentaciones de arte programadas para el verano. “No puedo agradecerle lo suficiente a mi equipo médico. Son como una unidad familiar, y ahora yo soy uno de ellos”.

Obtenga más información sobre el tratamiento para la enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento en [HMHforU.org/Parkinsons](https://www.hmhforu.org/Parkinsons) o comuníquese con Movement.Disorder@hmn.org para conocer más.



Rocco DiPaola, M.D.

Neurólogo

800-822-8905

Toms River



Shabbar Danish, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Neptune



¿Una aspirina al día?

¿Debe tomar una aspirina al día para contribuir a prevenir un infarto?

En octubre de 2021, el Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. publicó recomendaciones actualizadas para el uso preventivo de la aspirina: Los adultos mayores de 60 años ya no deben considerar la toma de una aspirina por día para prevenir un primer infarto o accidente cerebrovascular. Para los adultos de 40 a 59 años con un riesgo elevado de enfermedad cardiovascular y que no tengan antecedentes de enfermedad cardiovascular, el Grupo de trabajo ahora recomienda que decidan con su médico si deben tomar una aspirina de dosis baja al día como medida preventiva.

“Es importante saber que ninguna persona debería comenzar a tomar una aspirina por día simplemente porque cumplió determinada edad”, explica **Brett Sealove, M.D.**, director de cardiología del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “También es importante tener en cuenta que las recomendaciones del Grupo de trabajo se aplican a las personas que actualmente no están tomando una aspirina al día. Si su médico le recomendó una aspirina de dosis baja al día porque ya tuvo un infarto o accidente cerebrovascular, esta nueva indicación no se aplica a su caso”.

Motivos del cambio

Si bien la aspirina demostró reducir las probabilidades de un primer infarto o accidente cerebrovascular, también tendría el potencial de causar un sangrado interno en el estómago, los intestinos y el cerebro. Las probabilidades de que esto ocurra aumentan con la edad y pueden poner en riesgo la vida. Por este motivo,

se recomienda que las personas mayores de 60 años no comiencen a tomar una aspirina al día si no lo han estado haciendo previamente.

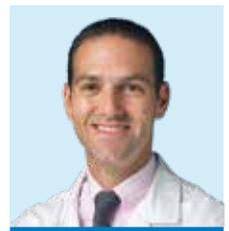
Si ya está tomando una aspirina al día, hable con su médico sobre lo que es apropiado para usted dependiendo de su problema de salud específico.

Cómo mantener un corazón saludable

“La enfermedad cardíaca continúa siendo la principal causa de muerte en los Estados Unidos”, afirma el Dr. Sealove. “A medida que envejecemos, es cada vez más importante estar atentos a la salud del corazón.”

Mantener un corazón sano es una responsabilidad que dura toda la vida. Aquí compartimos algunas cosas que puede hacer para contribuir a que su corazón permanezca fuerte a medida que envejece:

- ▶ **Reduzca el consumo de sodio** cocinando más comidas en casa. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos, ya que la ingesta diaria recomendada de sal es de solo 1,500 mg.
- ▶ **Tómese un tiempo para descansar y relajarse.** Asegúrese de estar durmiendo bien por las noches.
- ▶ **Reduzca el consumo de alcohol.**
- ▶ **Si fuma, deje de hacerlo.** Fumar es muy perjudicial para la salud y causa un daño importante en el corazón. Busque ayuda para dejar de fumar de forma definitiva.
- ▶ **Comprométase a realizar ejercicio todos los días** durante un mínimo de 30 minutos.
- ▶ **Hable abiertamente con sus médicos** y trabaje con ellos para mantener su salud general. 🌀



Brett Sealove, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Eatontown, municipio de Monroe y Freehold

En línea

Obtenga más información sobre la atención cardíaca integral cerca de su casa en [HMHforU.org/Heart](https://www.HMHforU.org/Heart).

Bajo presión

¿Por qué las articulaciones duelen durante los días lluviosos?

Algunas personas juran que pueden predecir cuándo va a llover porque sus articulaciones comienzan a doler. Otras personas notan una molestia similar durante otros eventos climáticos o en los cambios de estación.

Los expertos creen que a las personas afectadas les pueden doler las articulaciones debido a los cambios en la presión barométrica, que ocurren cuando cambian las condiciones meteorológicas. Antes de llover, la presión barométrica tiende a descender.

Cuando esto ocurre, se ejerce menos presión del aire sobre el cuerpo, lo cual puede permitir que se expandan los músculos, tendones y otros tejidos que rodean a las articulaciones. La expansión puede desplazar a las articulaciones, colocar una presión adicional sobre ellas, y así causar dolor:

“Las personas con artritis o aquellas que sufren de dolor crónico en las articulaciones pueden ser más sensibles a este tipo de malestar; que es provocado por el tejido que ocupa más espacio del habitual y sobrecarga a las articulaciones”, explica **Jason Wong, D.O.**, cirujano ortopédico del centro médico **Southern Ocean Medical Center**.

Otros motivos del dolor de articulaciones relacionado con el clima

Hacer las cosas de manera distinta en los días lluviosos o fríos puede contribuir al dolor en las articulaciones. Por ejemplo:

- ▶ Es posible que esté menos activo físicamente, y permanecer sentado y quieto, puede hacer que sus músculos y articulaciones se pongan tiesos, causando dolor.
- ▶ El tiempo gris también puede amargar su ánimo, haciendo que se concentre en las cosas negativas, incluso en el dolor en las articulaciones.
- ▶ Es posible que espere sentir dolor en las articulaciones durante los días lluviosos o fríos, por lo tanto es posible que observe cualquier punzada o molestia que de cualquier otro modo no causaría preocupación.



Jason Wong, D.O.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Manasquan y
Manahawkin

Formas de reducir el dolor

Intente estas estrategias para repeler o reducir el dolor en las articulaciones relacionado con el clima:

▶ **Haga ejercicio de forma regular.** Estar físicamente activo ayuda a reforzar sus músculos y huesos, lo cual quita presión de sus articulaciones.

▶ **Manténgase en movimiento.** Encuentre formas de volver a su actividad habitual, incluso si no puede dar una vuelta a la manzana. Considere caminar en el supermercado o utilizar una cinta caminadora.

▶ **Estire antes de moverse.** Haga algunos estiramientos antes de realizar cualquier actividad física. Calentará sus músculos y mejorará su flexibilidad, lo cual es bueno para sus articulaciones.

▶ **Mantenga su peso en un rango saludable.** Pierda peso si tiene sobrepeso, o mantenga su peso actual si se encuentra dentro del rango saludable. Llevar peso de más coloca una presión adicional sobre sus articulaciones, incluidas las rodillas y caderas, lo cual puede intensificar el dolor en las articulaciones relacionado con el clima.

▶ **Use calor antes de la actividad y frío después de la actividad.** Una almohadilla de calor puede ayudarlo a relajar sus músculos y aflojarlo antes de la actividad, mientras que el frío posterior puede ayudarlo con la hinchazón e inflamación.

▶ **Tome antiinflamatorios de venta libre.** Los medicamentos como el ibuprofeno pueden ayudar a reducir el dolor y disminuir la inflamación, y lo ayudarán a comenzar a sentirse mejor.

▶ **Intente mantener una mirada positiva.** No deje que un día gris y miserable afecte su estado de ánimo. Cuando se sienta mejor emocionalmente, también podrá sentirse mejor físicamente. 🌀

En línea

Obtenga más información sobre cómo nuestros expertos en ortopedia se comprometen a ayudarlo a mantener una salud óptima, a ponerse en movimiento y vivir una vida al máximo en [HMHforU.org/Ortho](https://www.hmhforu.org/Ortho).

Salir a pasear

La ex enfermera del centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center, Sue Blasi, está nuevamente paseando a su amado Beagle 3 millas por día, después de una exitosa cirugía de reemplazo parcial de rodilla.

En el verano de 2020, Sue Blasi estaba en uno de sus lugares favoritos, el campo de golf, cuando su rodilla izquierda no resistió más. La lesión fue la gota que rebalsó el vaso para la ex enfermera de quirófano del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, que sabía que la artritis progresiva que afectaba su articulación eventualmente la haría alejarse de su deporte favorito y dejar de dar largos paseos con su Beagle, Journey.

“Mi rodilla tenía el tamaño de una toronja y hasta sacar a pasear a mi perro, lo cual es súper importante para mí, era cada vez más doloroso”, recuerda la residente de 62 años de Sea Girt, Nueva Jersey.

Pero los 15 años de Sue como miembro de Jersey Shore, donde su padre había sido cirujano, le brindaron un conocimiento clave sobre las opciones

de tratamiento y la experiencia disponible. Contactó al cirujano ortopédico de cadera y rodilla **Greg Roehrig, M.D.**, después de que las medidas no invasivas tales como medicamentos antiinflamatorios y fisioterapia no fueran efectivas.

Reemplazo parcial, solución total

El Dr. Roehrig determinó que Sue era una candidata para un reemplazo parcial de rodilla. “Si bien un reemplazo parcial de rodilla no es tan conocido como un reemplazo total, este procedimiento se ha estado practicando por décadas, y existen muchas investigaciones que respaldan su efectividad”, explica el Dr. Roehrig. “Tuvimos una gran oportunidad para preservar los dos tercios de la rodilla de Sue que no necesitaban reemplazo y simplemente reemplazamos el tercio que sí lo necesitaba”.

El reemplazo parcial de la rodilla ofrece un enfoque mínimamente invasivo que solo requiere una pequeña incisión. Después de la cirugía, Sue regresó a su casa en el mismo día sin complicaciones tales como infección, coágulos sanguíneos o pérdida de sangre.

Programa destacado

Unos días después, Sue ya estaba inmersa en un curso de cuatro semanas de terapia física

ambulatoria, fortaleciendo los músculos y recuperando el rango completo de movimiento de la rodilla. “Siendo deportista, mi mayor preocupación era la de sobreexigirme, por lo tanto, aunque podría haber jugado al golf cuatro semanas después de la cirugía, esperé un poco más”, explica. “Quería darle a mi cuerpo la mejor oportunidad de cicatrizar”.

Su enfoque firme dio buenos resultados. Sue ni siquiera puede notar cuál es la parte artificial de la articulación de la rodilla y regresó al campo de golf, donde compite en torneos locales, tres meses después de la cirugía. “Voy al gimnasio, trabajo, juego al golf, y paseo felizmente a mi perro 3 millas por día”, cuenta Sue. “Siento como si no tuviera limitaciones”.

Añade el Dr. Roehrig: “Para Sue, fue un poco como volver a casa. Como ex miembro del equipo, sentía mucha comodidad al regresar a un entorno con el que ella estaba muy familiarizada. Pero el mismo entorno se encuentra disponible para todos los pacientes que no son miembros del equipo, porque nuestro equipo es acogedor, compasivo, diligente y meticuloso a la hora de hacer todo de forma correcta”.

Obtenga más información sobre el reemplazo de rodilla en [Hackensack Meridian Health en HMHforU.org/NewKnees](https://www.hackensackmeridianhealth.org/HMHforU/NewKnees).



Greg Roehrig, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Manasquan, Red Bank, Freehold y Toms River

Ventaja local

Conozca cuáles son las lesiones deportivas más frecuentes en los niños, y de qué forma puede ayudar a prevenirlas.



Existen muchas ventajas de que sus hijos practiquen deportes grupales y actividades deportivas. Tienen una oportunidad de aprender sobre la aptitud física, mejorar sus habilidades de concentración y aumentar su autoestima.

Si bien existen muchos beneficios valiosos, realizar deportes puede ser una actividad potencialmente riesgosa. De conformidad con los datos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, las lesiones causadas por deportes juveniles representan casi 3 millones de las visitas a la sala de emergencias por año.

Lesiones deportivas más frecuentes en los niños

Algunas de las lesiones deportivas más frecuentes en los niños son las lesiones por sobreesfuerzo, las conmociones cerebrales y los esguinces.

Lesiones por sobreesfuerzo: Aproximadamente la mitad de las lesiones deportivas en los niños son el resultado de un sobreesfuerzo. “Una lesión por sobreesfuerzo puede ocurrir después de concentrarse en un deporte por un período de tiempo extenso o cuando se realiza demasiada actividad física muy rápidamente”, explica **Jonathon Lentz, D.O.**, cirujano ortopédico pediátrico en el hospital de niños **K. Hovnanian Children’s Hospital** del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Estas lesiones pueden abarcar desde fracturas por estrés hasta tendinitis”.

Conmociones cerebrales: Son lesiones cerebrales traumáticas causadas por un leve golpe en la cabeza. Cuando la cabeza se golpea, el movimiento repentino puede hacer que el cerebro rebote o se retuerza en el cráneo. “Los traumatismos craneoencefálicos implican una pérdida temporal de la función normal del cerebro”, explica el Dr. Lentz. “En general no ponen en riesgo la vida, pero deben ser tratados con seriedad”.

Esguinces: Cuando se produce un esguince, los ligamentos que conectan los huesos con las articulaciones se estiran o se rompen. Los esguinces, más específicamente los esguinces de tobillo, son una de las lesiones deportivas más frecuentes en los niños. Un esguince leve puede tratarse en casa, mientras que un caso más fuerte puede requerir una cirugía.

5 formas de prevenir una lesión

Es importante alentar a sus hijos a que practiquen deportes de forma segura. El Dr. Lentz brinda consejos para prevenir las lesiones deportivas en los niños.

Realizar calentamientos y enfriamientos. Su hijo debe realizar un calentamiento y enfriamiento antes y después de participar en una actividad deportiva. Un leve calentamiento aumentará la movilidad, elevará el flujo de sangre y mejorará la postura. El enfriamiento debe concentrarse en el descenso gradual de la frecuencia cardíaca y la transpiración.

Utilizar la forma adecuada.

Cada deporte tiene formas adecuadas e inadecuadas de practicarlo. Su hijo debe aprender las técnicas y formas correctas de sus entrenadores e instructores. Si puede, ayúdelo a perfeccionar sus habilidades fuera de las temporadas.

Utilizar los equipos de protección adecuados. Dependiendo del deporte que su hijo practique, es posible que necesite elementos tales como casco, almohadilla, protector bucal, protección para los ojos, botines, o protector de ingle.

Promover la nutrición e hidratación. Su hijo debe beber líquidos, ya sea agua o una bebida deportiva, antes del juego, cada 20 minutos durante el juego, y después de finalizada la actividad. Esto es incluso más crucial en días calurosos y húmedos. Asegúrese de que su joven atleta esté ingiriendo una dieta bien balanceada y mantenga un horario alimentario regular.

No deje que su hijo participe si está lesionado. Cuando sufra una lesión, reciba atención médica lo antes posible. No deje que su hijo se sobreexija mientras sienta dolor. Asegúrese de que esté completamente curado antes de que regrese al juego. ❄️



Jonathon Lentz, D.O.

Cirujano ortopédico
pediátrico

800-822-8905

Ocean

En línea

Obtenga más información sobre la atención para niños centrada en la familia de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/Kids](https://www.hmhforu.org/kids).



Después de una lesión en el hombro, Grace Doherty está tomándose un tiempo para reflexionar y decidir si desea volver a andar a caballo.

Tomar un descanso

Después de sufrir una caída del caballo y fracturarse gravemente el hombro, Grace Doherty se benefició de un enfoque mínimamente invasivo.

Desde que aprendió a hablar, Grace Doherty siempre quiso andar a caballo. Pero cuando la niña de Marlboro, Nueva Jersey, se cayó de uno de sus favoritos, Lady Bug, durante una exhibición ecuestre en octubre de 2021, la niña de 11 años se alarmó al saber que su brazo lesionado y muy dolorido no podía ser tratado en un centro de atención de urgencias local.

Afortunadamente, los especialistas en el hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital del centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center** estaban a la altura de la tarea, guiando con destreza a la estudiante de quinto año y a sus padres hacia una cirugía mínimamente invasiva que restauró su hombro gravemente dañado y le ofreció a Grace una nueva perspectiva sobre los placeres diarios.

Fractura poco común, enfoque directo

Aún con el atuendo de la exhibición ecuestre, Grace fue evaluada inmediatamente en el Hospital de niños donde la especialista en medicina de emergencia pediátrica **Marie Grace Ponce, M.D.**, la ayudó a controlar el dolor y ordenó pruebas de diagnóstico.

Se necesitó una serie de radiografías para determinar el alcance total de la fractura de Grace, que había desfigurado su hombro tan gravemente que la parte con forma de balón del hueso del brazo superior había formado un bulto detrás de la articulación.

"El hueso de Grace se rompió en dos partes que estaban tan alejadas la una de la otra que fue básicamente como si una bocha de helado se cayera del cono", explica el cirujano ortopédico pediátrico **Jonathon Lentz, D.O.** "En los niños, muchas veces este tipo de fractura cicatriza realmente bien, aunque se haya roto gravemente. Pero Grace fue uno de esos casos raros que requirió una cirugía para garantizar que en el futuro tenga una función normal del brazo".

Afortunadamente, el Dr. Lentz pudo conducir tres barras largas de metal a lo largo de la fractura para estabilizar la articulación durante un procedimiento mínimamente invasivo que evitó una cirugía mayor.

"Fue realmente una cuestión de tener confianza en los médicos", afirma la mamá de Grace, Nicole. "Desde el modo en el que el Dr. Lentz nos explicó la situación, fue maravilloso a lo largo de todo el proceso, y nos llevó por buen camino".

Disfrutar de los pequeños placeres

Después de una breve internación, Grace regresó a casa. Asistió a la escuela de forma virtual para que su hombro no sufra golpes mientras los huesos sanaban. Cuatro semanas después, el Dr. Lentz retiró las barras quirúrgicas durante una breve visita al consultorio, permitiendo que Grace comience terapia física para recuperar la fuerza y el rango de movimiento del hombro.

"Sin una gran incisión, la cicatrización es más rápida", afirma el Dr. Lentz. "Grace ahora tiene un brazo normal, y si quiere volver a andar a caballo, está autorizada a hacerlo".

No obstante, Grace se está tomando un tiempo para reflexionar sobre su experiencia y decidir si sus pasatiempos nuevamente incluirán andar a caballo o quizás tomen un giro hacia otras actividades. Mientras tanto, está disfrutando de las pequeñas victorias. "Me gusta poder comer y lavarme el pelo sola, y lanzarle la pelota a mi perro", cuenta Grace. "Simplemente me gusta poder usar mis brazos de nuevo".

Obtenga más información sobre la atención ortopédica pediátrica en [HMHforU.org/PedOrtho](https://www.hmhforu.org/PedOrtho).

9 pasos para una mejor salud intestinal

¿Qué alimentos y hábitos pueden promover una buena digestión y mejorar su salud intestinal?

Todos sabemos cuán incómodo puede ser sentirse hinchado, estar constipado o experimentar un episodio de diarrea.

Es posible que no se dé cuenta, pero la dieta diaria y los hábitos de su estilo de vida pueden afectar su sistema digestivo. Si pasa mucho tiempo sintiendo molestias intestinales, haga una evaluación honesta de lo que come y cómo pasa su tiempo para ver si sus tendencias pueden estar impactando negativamente sobre su intestino.

“Muchas personas no se dan cuenta de que algunos alimentos nutritivos son mejores para el tracto digestivo que la denominada ‘comida chatarra’ que puede desencadenar problemas digestivos”, explica **Oliver Felibrico, M.D.**, médico de medicina interna del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Las personas saben que los hábitos de vida saludables, como hacer ejercicio de forma regular y dormir lo suficiente, son beneficiosos. Pero es posible que no se den cuenta de que los hábitos saludables promueven una buena digestión y que holgazanear en estas áreas puede contribuir a una mala salud intestinal”.

El tracto digestivo está repleto de bacterias y otra flora microscópica. Los microbios “buenos” ayudan al proceso digestivo. Si su intestino se excede de flora “mala”, es posible que sienta malestar u otros problemas. Adopte estas medidas para lograr o mantener niveles ideales de “buena” flora intestinal.

1

Reduzca el consumo de azúcar

Comer demasiados dulces puede desequilibrar la flora intestinal hacia los microbios “malos”, haciendo que sea más probable que tenga gases, hinchazón u otros problemas digestivos. Los endulzantes artificiales también están relacionados con la hinchazón y cambios negativos en la flora intestinal.

2

Limite el consumo de frituras

Elija alimentos cocidos al horno en lugar de fritos, siempre que sea posible. Los alimentos fritos promueven el crecimiento de flora intestinal “mala” y desalientan el crecimiento de microbios “buenos”.

3

Consuma probióticos

Ingerir alimentos que contienen bacterias vivas “buenas”, conocidos como probióticos, puede reducir la inflamación intestinal y los problemas digestivos. Después de consumir probióticos, estas bacterias permanecen en su intestino y promueven el crecimiento de flora intestinal “buena”. Se hallan en algunos yogures, el chucrut, el kimchi y otros alimentos fermentados.

4

Ingiera más fibra

La mayoría de los estadounidenses consume la mitad de la cantidad recomendada de fibra; por lo tanto, si usted es como la mayoría, probablemente no esté ingiriendo una cantidad suficiente. “La fibra lo ayuda a mover el intestino de forma regular; por eso comer más puede ayudarlo a evitar la constipación. Algunas buenas fuentes de fibra incluyen frutas, verduras, frijoles, granos integrales, frutos secos y semillas”, explica el Dr. Felibrico. Si actualmente no consume mucha fibra, aumente progresivamente la cantidad que ingiere, porque elevar el contenido de fibra en su dieta en grandes incrementos puede causar hinchazón y gases temporales.

5

Tenga una dieta a base de plantas

Consumir frutas, verduras, granos integrales, frijoles y otros alimentos a base de plantas promueve naturalmente la salud intestinal debido a su contenido de fibra. También alienta la proliferación de flora intestinal “buena”. La carne roja puede contribuir al desarrollo de flora intestinal “mala”. Reducir el consumo de carne roja y reemplazarla por más alimentos a base de plantas puede promover el desarrollo de los microbios “buenos” y ayudar a disminuir la inflamación intestinal, haciendo que la digestión sea más fácil.

6

Controle los niveles de estrés

El estrés y la ansiedad hacen que sea aún más difícil para su tracto digestivo funcionar de forma eficiente, lo cual puede causar acidez estomacal, hinchazón u otros problemas. Cuando sea posible, practique hábitos saludables que ayuden a reducir el estrés, que incluyen ejercicio, respiraciones profundas o meditación.

7

Haga más ejercicio

Las personas que se ejercitan de forma regular tienen más probabilidades de controlar su peso y evitar la obesidad, que se relaciona con una mala salud intestinal. Pensar y comer como un deportista puede mejorar su microbioma intestinal. La investigación descubrió que los deportistas tienen una flora intestinal más diversa, que puede contribuir a la digestión.

8

Duerma más

Dormir de 7 a 9 horas cada noche hace que sea más fácil controlar el peso, y estar bien descansado contribuye al desarrollo de la flora intestinal “buena”.

9

Deje de fumar

Fumar es un hábito no saludable que no es únicamente malo para sus pulmones. Las personas que fuman alteran la proporción de flora intestinal en sus tractos digestivos, modificando el equilibrio hacia los microbios “malos”. Adopte estas medidas para dejar de fumar por su salud general y la salud de su intestino. 🌱



Oliver Felibrico, M.D.
Médico de medicina interna
800-822-8905
Howell

En línea

Obtenga más información sobre los servicios de gastroenterología y nutrición de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/GutHealth](https://www.HMHforU.org/GutHealth).



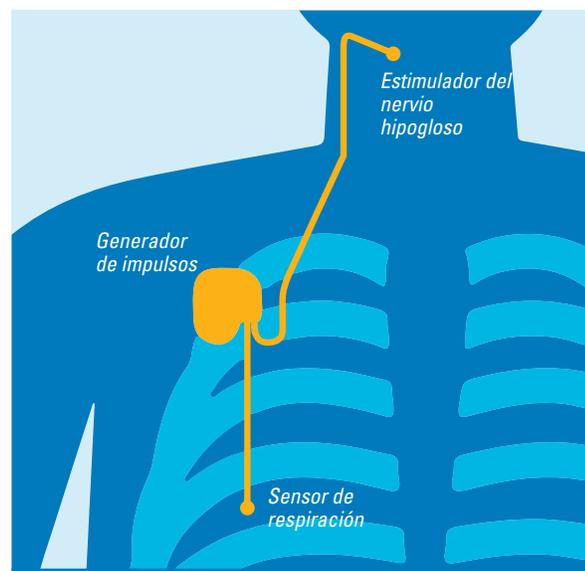
Una alternativa al CPAP

Un innovador tratamiento implantable para la apnea obstructiva del sueño ofrece una nueva esperanza para lograr un mejor descanso.

Aproximadamente la mitad de los pacientes que necesitan dispositivos de presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) no pueden o no desean utilizar estos dispositivos a largo plazo a pesar de los graves riesgos para la salud que enfrentan debido a la apnea obstructiva del sueño. Actualmente existe un tratamiento nuevo e innovador aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. que puede ser una alternativa al CPAP: el sistema de Simulación de vías respiratorias superiores Inspire®.

El sistema Inspire® es un dispositivo implantable que libera a los pacientes de las mascarillas incómodas, los complicados tubos de plástico y el ruido, así como de la congestión nasal, la irritación de la piel y la sequedad en la boca que vienen con el uso de los dispositivos de CPAP. El dispositivo funciona desde dentro del cuerpo del paciente y trabaja con su proceso de respiración natural para aliviar los episodios de apnea.

“Estos pacientes requieren tratamiento porque la apnea restringe el flujo de oxígeno al cerebro, corazón y otros órganos vitales, poniéndolos ante un riesgo importante de daño cardíaco, accidente cerebrovascular; aumento de peso, presión arterial alta, insuficiencia cardíaca e incluso diabetes tipo 2”, afirma **Adrian Pristas, M.D.**, director médico corporativo de Medicina del sueño de Hackensack Meridian Health. “Para los pacientes que tienen apnea obstructiva del sueño de moderada a grave, el dispositivo Inspire® funciona de forma similar a un marcapasos para mantener su garganta abierta de modo que puedan respirar naturalmente y tener un sueño saludable”.

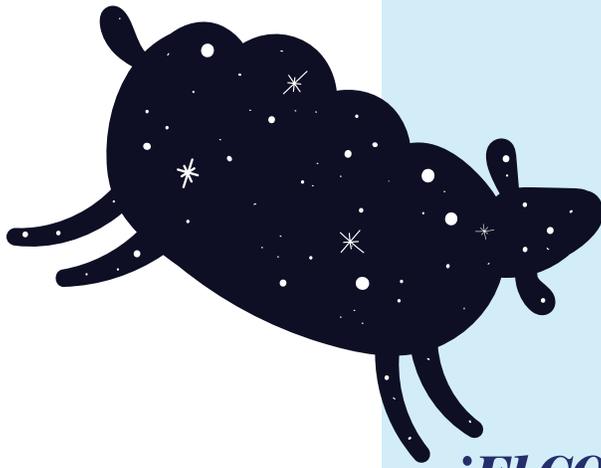


Cómo funciona

El dispositivo Inspire® (un pequeño generador de impulsos), se inserta durante un procedimiento ambulatorio mientras el paciente está bajo anestesia general. A través de una cirugía, se crea un bolsillo bajo la piel debajo de la clavícula para sostener el dispositivo.

Se requieren incisiones menores para unir los dos instrumentos que se extienden del dispositivo: Uno es un sensor que se coloca en el pecho entre los músculos intercostales externos para medir la respiración del paciente. El otro es un estimulador unido a la rama del nervio hipogloso (que causa protrusión lingual) que entrega un mensaje eléctrico leve al nervio en la base de la lengua cuando el paciente inhala con el fin de abrir la vía aérea.

Una vez que el dispositivo Inspire® se activa durante un estudio de sueño, el paciente lo controla con un dispositivo



¿El COVID-19 no lo deja dormir?

Incluso para quienes nunca contrajeron COVID-19, la pandemia le pasó factura a la salud de muchas personas, incluida la capacidad de dormirse o permanecer dormido.

manual similar a un control remoto. Como un CPAP, solo se utiliza cuando el paciente planea irse a dormir: No obstante, en lugar de tener que colocarse la molesta mascarilla y el equipo, el paciente solo debe presionar un botón en el control remoto y sostenerlo momentáneamente sobre el dispositivo implantado en el pecho.

En general, durante el primer año del implante, los pacientes ven a su médico varias veces para confirmar que el dispositivo está funcionando de forma correcta y que no hay efectos secundarios. Después de eso, la mayoría de los pacientes puede pasar a un control anual.

Un mundo completamente nuevo

“Los estudios han demostrado que la terapia de Inspire® puede mejorar la salud de un paciente a través de reducir significativamente la frecuencia y el impacto negativo de sus eventos de apnea del sueño”, afirma el Dr. Pristas.

Thomas Brandeisky, D.O., otorrinolaringólogo del centro médico universitario **Ocean University Medical Center**, añade: “Además de ofrecer esta tecnología innovadora en Jersey Shore, ahora estamos brindando un acceso aún mayor para los pacientes y lo hemos puesto a disposición en Ocean. A lo largo de la región, podremos tratar incluso a más pacientes que tienen dificultades con el CPAP.”



Adrian Pristas, M.D.

Pulmonólogo y especialista en medicina del sueño

800-822-8905

Hazlet



Thomas Brandeisky, D.O.

Otorrinolaringólogo

800-822-8905

Brick

Entre las principales preocupaciones de salud en la era de la pandemia se encuentra el insomnio, o la capacidad de quedarse o permanecer dormido.

Si bien algunos sobrevivientes del COVID con síntomas a largo plazo sufren de insomnio, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades no incluyen este trastorno del sueño como un síntoma frecuente del COVID-19. Por el contrario, muchos casos nuevos de insomnio son provocados por estrés relacionado con la pandemia.

“En los últimos dos años, hemos visto un aumento de casos de insomnio y trastornos del sueño en todos los grupos etarios”, afirma **Adrian Pristas, M.D.**, director médico corporativo de Medicina del sueño de Hackensack Meridian Health. “Hubo mucho de qué preocuparse durante la pandemia: evitar enfermarse, trabajar de forma remota, ayudar a los chicos con la escuela remota, etc. Y todos estos factores de estrés pueden causar ansiedad o depresión, que a su vez pueden causar insomnio”.

Las noches sin dormir también pueden ser producto de una alteración total de las rutinas diarias, la monotonía del día o una completa falta de una rutina diaria.

“Afortunadamente, una noche sin dormir no significa que tenga insomnio”, explica el Dr. Pristas. “Con unos pocos cambios en sus hábitos diarios puede volver a encaminar su sueño”.

Cómo tener un buen sueño Aquí le brindamos algunos consejos para ayudarlo a dormir bien:

▶ **Cree una rutina, y cúmplala.**

Levántese y acuéstese a la misma hora todos los días, y cree una rutina relajante a la hora de irse a la cama. Atenúe las luces, tome una taza caliente de té sin cafeína o lea un libro para ayudarlo a relajarse.

▶ **Manténgase en movimiento durante el día.**

El ejercicio regular, específicamente un ejercicio aeróbico moderado como caminar, puede ayudar a las personas con insomnio a dormirse más rápido y permanecer dormido por más tiempo.

▶ **Apague los dispositivos.** La luz azul de los teléfonos celulares, las tabletas y las computadoras puede suprimir la secreción de melatonina, la hormona que lo hace sentir sueño. Evítelo a través de apagar los dispositivos al menos una hora antes de acostarse.

▶ **No use su habitación como oficina.** Su cuerpo debe asociar la habitación con el sueño, no con el trabajo. Si no puede evitar tener su espacio de trabajo en la habitación, al menos no trabaje en la cama.

▶ **Si no puede conciliar el sueño, salga de la cama.** “Ponerse nervioso por no poder dormir en realidad puede perpetuar el problema”, afirma el Dr. Pristas. “Si no se queda dormido en aproximadamente 30 minutos, salga de la cama y realice una actividad relajante o meditación”.

▶ **Hable con su médico.** Si el insomnio fue persistente durante algunas semanas, su médico puede ayudarlo a encontrar la solución adecuada para usted.

En línea

Obtenga más información sobre la atención para los trastornos del sueño, incluida la terapia Inspire®, en [HMHforU.org/SleepHelp](https://www.HMHforU.org/SleepHelp).





Conviértase en un ex fumador

¿Qué ocurre en su cuerpo al año, a los cinco años y a los 10 años después de dejar de fumar?



Ziad Hanhan, M.D.,
FACS

Cirujano torácico

800-822-8905

Red Bank y Holmdel

Sin detenerse demasiado a pensar, es posible que pueda decir varios motivos por los cuales dejar de fumar podría ser beneficioso para usted. Estos beneficios son particularmente importantes cuando se trata de su salud general, especialmente la salud de sus pulmones. Y, una vez que abandona el hábito, la cantidad de beneficios para la salud continúa aumentando a medida que el tiempo pasa.

“No es un secreto que el tabaquismo le pasa factura a nuestros cuerpos”, explica **Ziad Hanhan, M.D., FACS**, director de cirugía torácica mínimamente invasiva de los centros médicos **Bayshore Medical Center** y **Riverview Medical Center**. “Puede tener impactos negativos sobre nuestra salud, que incluyen cáncer de pulmón y enfermedad pulmonar”.

Asimismo, fumar puede conducir a un mayor riesgo de accidente cerebrovascular, enfermedad coronaria y otros cánceres, como el cáncer de páncreas y esófago.

Después de que una persona deja de fumar, su salud puede mejorar rápidamente. Estos beneficios inmediatos incluyen un descenso de la frecuencia cardíaca y presión arterial, y un nivel más bajo de monóxido de carbono. Una vez que llega a la marca del primer año, los beneficios se vuelven incluso más significativos.

Estos son los beneficios que su cuerpo experimentará al año, a los cinco años y a los 10 años después de dejar de fumar.

1 año después de dejar de fumar

“Al año, observará mejoras notorias en su salud pulmonar”, explica el Dr. Hanhan. “Esto incluye poder respirar con mayor frecuencia cuando realiza tareas físicas y una reducción en la cantidad de tos”.

Además, su corazón también estará agradecido. En este punto, su riesgo de contraer una enfermedad coronaria es la mitad del que tenía cuando fumaba. Su riesgo de infarto también se ha reducido.

5 años después de dejar de fumar

Luego de cinco años de dejar de fumar, su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular se redujo. Del mismo modo, su riesgo de desarrollar los siguientes cánceres también se redujo: cáncer de cuello uterino, boca, garganta, esófago y vejiga.

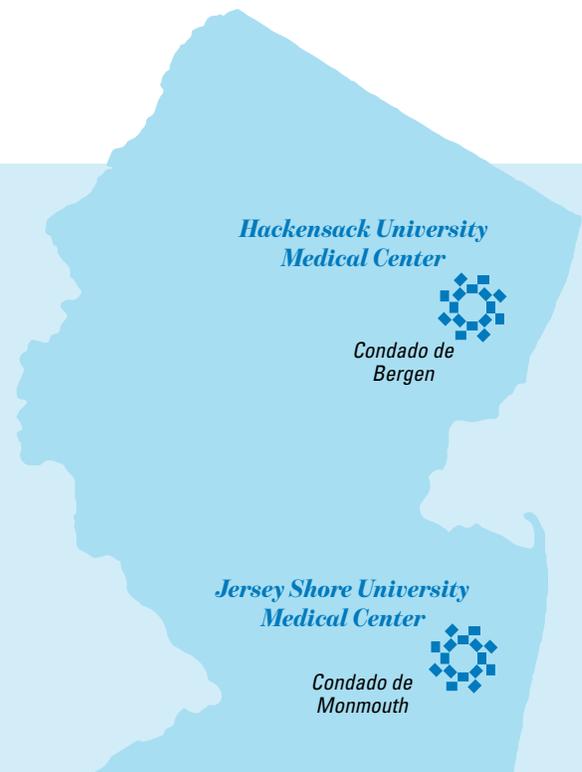
10 años después de dejar de fumar

“Además de todos los beneficios que ya mencionamos, el riesgo de morir a causa de un cáncer de pulmón ahora se redujo a casi la mitad del riesgo que tenía cuando era un fumador”, afirma el Dr. Hanhan. “El riesgo de cáncer también se redujo en relación con el cáncer de páncreas y laringe”. ❄️

El programa oncológico líder de Nueva Jersey, ahora en dos ubicaciones.

U.S. News & World Report ha clasificado al centro oncológico **John Theurer Cancer Center** como el mejor centro oncológico de Nueva Jersey. Ahora, mediante nuestra asociación con los médicos del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, usted y sus seres queridos tienen acceso a ese conocimiento, innovación y ensayos clínicos.

Para programar una cita, llame al **833-CANCER-MD (833-226-2376)**.
Obtenga más información en **HMHforU.org/JTCC-JSUMC**.



¿Debería realizarse una prueba de detección de cáncer de pulmón? Averíguelo en HMHforU.org/LungScreen.

Signos de la enfermedad de vapeo

Aquí le explicamos todo lo que tiene que saber sobre la EVALI, una enfermedad pulmonar peligrosa relacionada con el vapeo.

Algunas personas comenzaron a vapear como una alternativa “más sana” que los cigarrillos, pero otros, especialmente los adolescentes, se sienten atraídos a los sabores divertidos, como la fresa, vainilla y limonada rosa, que se comercializan en los EE.UU.

De cualquier forma, la verdad desafortunada es que estamos comenzando a notar que los efectos del vapeo son iguales, o incluso más dañinos que los del cigarrillo tradicional.

Una nueva enfermedad pulmonar muy peligrosa relacionada con el vapeo o el cigarrillo electrónico se denomina EVALI (lesión pulmonar asociada al vapeo).

¿Qué causa la EVALI?

Con miles de productos de vapeo disponibles en el mercado, los investigadores han tenido dificultades para determinar las causas exactas de la EVALI. No obstante, los datos sugieren enfáticamente que la combinación del acetato de vitamina E (hallado en los cigarrillos electrónicos y los productos de vapeo) y el tetrahidrocannabinol (frecuentemente conocido como THC, el principal ingrediente psicoactivo de la marihuana) puede causar problemas respiratorios y cardíacos a largo plazo. Sin embargo, aún hay mucho que los investigadores deben descubrir; y no se descartaron otros aditivos como parte del problema, por no hablar de los problemas que vienen con una industria no regulada.

“Las personas no saben realmente lo que contienen los productos que están vapeando. Puede acabar con un mal lote o algo que tiene aditivos que pueden causar esta lesión a sus pulmones y corazón y poner en riesgo su vida”, afirma **Omar Awan, M.D.**, un médico hospitalista del centro médico **Bayshore Medical Center**.

¿Cuáles son los síntomas de la EVALI?

Los síntomas de la EVALI son similares a los de la gripe y otras enfermedades, haciendo que sea difícil diagnosticar la enfermedad para los pacientes y médicos. “Las personas

pueden confundir los síntomas con otra cosa, como la gripe, lo cual es preocupante”, explica **Mona Awad, M.D.**, pulmonóloga y especialista en atención crítica en Bayshore cuyos pacientes con EVALI con frecuencia confunden la enfermedad con un problema gastrointestinal.

Los síntomas de la EVALI incluyen los siguientes:

- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Tos seca
- ▶ Fiebre
- ▶ Escalofríos
- ▶ Vómitos
- ▶ Diarrea
- ▶ Dolor abdominal
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Mareos
- ▶ Tos con sangre
- ▶ Pérdida de peso
- ▶ Dolor de pecho

Específicamente, una tos seca, perruna, y la falta de aliento pueden ser dos de los signos tempranos de la EVALI. “Puede ser alguien saludable y de repente comienza a tener falta de aliento al realizar algún esfuerzo”, explica el Dr. Awan. “Digamos que es un adolescente que normalmente puede correr una o dos millas al día, pero luego comienza a desarrollar falta de aliento cuando camina una distancia corta”.

Qué hacer si tiene síntomas

Si está teniendo alguno de estos síntomas y vapea, comuníquese con su médico de atención primaria de inmediato. Si está teniendo dificultades para respirar o tiene mucha falta de aliento, considere acudir a la sala de emergencias para recibir atención médica inmediata.

A medida que nuestra comprensión acerca de las lesiones pulmonares relacionadas con el vapeo continúa desarrollándose, no hay dudas de que el vapeo es una conducta riesgosa que está poniendo las vidas en riesgo. “El vapeo se está convirtiendo en algo cada vez más frecuente y en una moda entre la población de adolescentes y adultos jóvenes”, afirma la Dra. Awad. “Las personas que vapean deben estar súper atentas al posible daño”. 🌀



Omar Awan, M.D.

Médico hospitalista

800-822-8905

Holmdel y Red Bank



Mona Awad, M.D.

Especialista en atención crítica

800-822-8905

Hazlet



Obtenga más información sobre la medicina pulmonar en Hackensack Meridian Health: [HMHforU.org/Pulmonary](https://www.hmhforu.org/Pulmonary).

Enfoque del médico

MIHIR M. PATEL, M.D.

Medicina general

Centro médico universitario Ocean University Medical Center

Aunque pasó nueve años de su infancia en India, para **Mihir M. Patel, M.D.**, el Condado de Ocean, Nueva Jersey, es su casa. El proveedor de medicina general de Jackson Family Medicine y **Ocean University Medical Center** disfruta de retribuir a sus vecinos y a su vecindario.

“Crecí en el mismo radio de 10 millas en donde ahora trabajo”, cuenta Mihir. “Es gratificante poder retribuir a la misma comunidad en la que crecí”.

Poco antes de nacer en Perth Amboy, Nueva Jersey, los padres del Dr. Patel inmigraron a los EE. UU. desde la India. Cuando tenía 9 meses, regresó a la India para vivir con sus abuelos mientras sus padres desarrollaban su negocio familiar. Cuando regresó a los Estados Unidos, pasó sus años de adolescencia trabajando en el minimercado de sus padres y encontrando su lugar en una cultura nueva. Conversando con cientos de clientes por día, no solo aprendió inglés sino también a conectar y construir relaciones con las personas.

El Dr. Patel fue un miembro y jefe de residentes de la primera clase de residencia de medicina general en Ocean y se quedó como médico tratante. Las habilidades que aprendió mientras crecía en el negocio familiar fueron especialmente importantes en su profesión, donde el Dr. Patel ve a pacientes de todos los estratos sociales.

¿Qué lo inspiró a convertirse en médico?

El interés genuino por ayudar a las personas. Al crecer en un país del tercer mundo y ver la lucha constante de las personas, yo quería estar en un lugar que me permitiera ayudar. No sabía de qué forma quería ayudar, pero ni bien terminé la escuela, mi camino se tornó claro.



En su tiempo libre lejos de su trabajo como médico de medicina general, Mihir M. Patel, M.D., ama viajar y conocer lugares nuevos.

¿Por qué eligió la medicina general?

Elegí la medicina general por la oportunidad de construir relaciones a largo plazo con los pacientes. Ayudo a las personas, hablo con ellas y desarrollo relaciones por años y años. A través de ese lazo, puedo prevenir enfermedades. Me tomo el tiempo de explicar qué son la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto, y qué pueden hacerle a una persona. Con frecuencia observo que, a causa de una falta de entendimiento sobre estas afecciones, las personas no cumplen con el tratamiento. Me di cuenta que profundizar el asesoramiento

ha resultado ser un gran éxito. Me apasiona tomarme el tiempo de hablar sobre eso.

¿Cómo hace para mantenerse saludable?

La clave de una dieta saludable es la planificación. En general, uso los domingos para planificar y preparar mis comidas para la semana. Planificar y preparar previene que se den las condiciones para una comida no saludable o que termine comiendo afuera. Mis comidas consisten en carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables. Mis bocadillos saludables favoritos son las manzanas en rodajas, las bayas, las nueces y la mantequilla de maní.

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



Buscando una cura

Hackensack Meridian Children's Health se encuentra en el centro de un nuevo tratamiento que potencialmente podrá curar la anemia depreanocítica

La anemia depreanocítica afecta a 100 000 estadounidenses, que incluyen 1 de cada 365 nacimientos afroamericanos y 1 de cada 16 000 nacimientos hispanoamericanos.

La anemia depreanocítica es un trastorno hereditario de la sangre, por el cual las células sanguíneas deformes impiden la distribución vascular de oxígeno a todo el cuerpo, causando dolor, daño a los órganos e incluso un accidente cerebrovascular.

“Si sufre de anemia depreanocítica, usted tiene una mutación en el gen beta globina que hace que sus glóbulos rojos tengan forma de hoz en lugar de ser redondos”, explica el hematólogo/oncólogo pediátrico **Alfred Gillio, M.D.**, director del Instituto oncológico infantil del hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** de **Hackensack University Medical Center**. “Estos glóbulos rojos con forma de medialuna se atascan en los vasos sanguíneos pequeños e interrumpen el flujo de oxígeno a los tejidos. Es algo muy doloroso”.

5 cosas que debe saber sobre la anemia depreanocítica

Usted puede portar el rasgo deforme incluso aunque no tenga anemia depreanocítica.



La anemia depreanocítica puede presentarse en personas de cualquier raza.



Las "crisis" de dolor son el síntoma distintivo de la anemia depreanocítica.



La anemia depreanocítica puede causar daño a los órganos, un accidente cerebrovascular e incluso la muerte.



Existen curas potenciales para la anemia depreanocítica.



Históricamente, la única respuesta a la anemia depreanocítica fue controlarla con medicamentos para el dolor. "Sin embargo, recientemente han surgido nuevos tratamientos potencialmente curativos, que brindan una nueva esperanza para aquellos que sufren del dolor insoportable y debilitante de la anemia depreanocítica", afirma la hematóloga/oncóloga pediátrica **Stacey Rifkin-Zenenberg, D.O.**, jefa de la sección de Dolor y Cuidados Paliativos Pediátricos del hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital.

Una enfermedad que afecta familias enteras

"La anemia depreanocítica afecta a todos los órganos del cuerpo del paciente", explica la Dra. Rifkin-Zenenberg. "Esta enfermedad realmente tiene un efecto tremendo no solo sobre el paciente, sino también sobre la familia".

La anemia depreanocítica viene de familia, pero el rasgo hereditario que la causa es recesivo. "La anemia depreanocítica se hereda de forma autosómica recesiva, por lo tanto los niños pueden portar el rasgo y no tener la enfermedad", explica **Jessica Scerbo, M.D.**, jefa de la sección de oncología hematológica pediátrica del hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital**. "Los bebés solo desarrollan la enfermedad si heredan el rasgo de ambos padres".

Es bien sabido que el rasgo existe en el linaje

africano, pero también está presente en los linajes hispanos, mediterráneos e incluso árabe-indios.

Surgimiento de nuevos tratamientos

En la actualidad, existen dos tratamientos curativos para la anemia depreanocítica. El primero es un trasplante de médula ósea, que reemplaza las células formadoras de sangre enfermas con células sanas proporcionadas por un donante. Esto requiere hallar un donante de médula ósea con HLA compatible.

"Los hermanos solo tienen una probabilidad del 25 por ciento de tener tejido compatible. En general, se puede identificar un donante compatible voluntario o un donante 50% compatible, aunque estos trasplantes con donantes alternativos pueden asociarse a mayores complicaciones", explica la Dra. Rifkin-Zenenberg.

Actualmente existe un segundo tratamiento que se encuentra en etapa de ensayos clínicos en varios centros a lo largo del país, incluido el hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital. "El tratamiento nuevo, denominado LentiGlobina, es una terapia génica por medio de la cual los médicos cultivan las propias células madres del paciente y las añaden a un gen corregido que produce hemoglobina no deforme", explica la Dra. Rifkin-Zenenberg, investigadora principal del estudio de terapia génica. **Así es cómo funciona:**

- ▶ El paciente se somete a quimioterapia para destruir las células madre existentes.
- ▶ Después de eso, el paciente recibe una transfusión con sus propias células madre genéticamente modificadas.
- ▶ Luego, el cuerpo del paciente puede producir glóbulos rojos normales que neutralizan los efectos de los glóbulos rojos deformes.

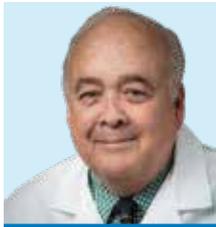
"Con este tratamiento, el paciente es su propio donante, y modificamos sus propias células para añadir copias de un gen de beta globina funcional", añade el Dr. Gillio.

Una esperanza cuando no hay opciones

Si sus efectos curativos persisten, la terapia génica podría demostrar ser aún más atractiva que los trasplantes de médula ósea.

La terapia génica también vence a la enfermedad de injerto contra huésped, una complicación frecuente de los trasplantes en la que las células inmunitarias en la médula ósea del donante reconocen que son un cuerpo extraño y comienzan a atacar al receptor de médula ósea. "La enfermedad de injerto contra huésped puede ser significativa y poner en riesgo la vida, pero cuando utilizamos las propias células del paciente, no tenemos que preocuparnos por eso", afirma la Dra. Rifkin-Zenenberg.

Este tratamiento en investigación, que consiste en una única terapia, puede ser una opción para los pacientes que no tienen otras opciones de tratamiento. "Este tratamiento puede ser un importante avance para los pacientes con anemia depreanocítica. Los resultados de los estudios clínicos tempranos son alentadores", afirma el Dr. Gillio. 🌟



Alfred Gillio, M.D.

Hematólogo/oncólogo pediátrico

800-822-8905

Hackensack



Stacey Rifkin-Zenenberg, D.O.

Hematóloga/oncóloga pediátrica

800-822-8905

Hackensack



Jessica Scerbo, M.D.

Hematóloga/oncóloga pediátrica

800-822-8905

Neptune

En línea

Para obtener más información sobre el ensayo clínico sobre la anemia depreanocítica, comuníquese con el personal de investigación del estudio por correo electrónico a pedsresearch@hmn.org o por teléfono al 551-996-5600.



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

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

Cronograma

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

Eventos especiales

Accidente cerebrovascular: ¿Cómo sé si estoy en riesgo? Mayo es el Mes Nacional de la Concienciación sobre el Accidente Cerebrovascular. Únase a Spozhmy Panezai, M.D., para aprender qué hacer si alguien tiene un accidente cerebrovascular, los signos y síntomas, y los factores de riesgo.
19 de mayo, del mediodía a 1 p. m., evento virtual



Mes de la Salud del Hombre Únase a nuestros expertos en salud masculina, y aprenda sobre temas de salud importantes, que incluyen las 10 principales consideraciones de salud y bienestar, la importancia del entrenamiento de fuerza y por qué la salud mental no debe ser un tema tabú para los hombres.
1 de junio, de 1 a 2 p. m., evento virtual

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

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



Diabetes

Comer bien: Vivir con diabetes Únase a nuestro educador certificado en diabetes y conozca acerca de qué forma la nutrición afecta la diabetes, la planificación de comidas y mucho más.

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

Salud conductual



Entrenamiento en intervalos de alta intensidad para la ira, agresión y ansiedad

Conozca los signos, los síntomas y las estrategias efectivas para saber cómo lidiar con la ira, la agresión y la ansiedad, y participe en una sesión de demostración del entrenamiento HIIT.
25 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual

- ▶ **Meditación consciente** *29 de junio, de 7 a 8 p. m., evento virtual*
- ▶ **¡Tenemos el ritmo!** *Las rondas de tambores traen ritmo a nuestras vidas, 19 de mayo, del mediodía a 1 p. m., evento virtual*
- ▶ **Lidiar con la depresión** *Orador: Zain Memon, M.D., 2 de junio, de 11 a. m. al mediodía, Community Outreach Conf. Center, Brick*

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

Salud del corazón

Dieta Mediterránea: ¿Cómo afecta a su colesterol? Únase a Monica Bais, M.D., y conozca todo sobre la dieta Mediterránea y cómo puede mejorar sus niveles de colesterol.

2 de junio, de 6 a 7 p. m., evento virtual

► **¿Puede sentir el latido? Trastornos del ritmo cardíaco**
Orador: Matthew Saybolt, M.D., 22 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Angioscreen

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

Atención oncológica



Inicio nuevo para dejar de fumar

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

6, 9, 13 y 16 de mayo, 3, 6, 10 y 13 de junio, y 1, 11, 18 y 25 de julio, de 10 a 11 a. m., Riverview Rechnitz Conference Center

17, 19, 24 y 26 de mayo, de 6 a 7:30 p. m., Ocean, East Wing Conference Center

- **Taller sobre cómo seguir adelante y sobrevivir al cáncer** 4, 11, 18 y 25 de mayo, y 1 y 8 de junio, de 4:30 a 6:30 p. m., evento virtual
- **Dejar de fumar con hipnosis** 11 de mayo y 13 de julio, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- **Leucemia: Todo lo que debe saber** Oradora: Kelly Fitzpatrick, M.D., 5 de mayo, de 6 a 7 p. m., evento virtual
- **Toma de decisión sobre la cirugía para el cáncer de mama** Oradora: Debra Camal, M.D., 7 de junio, de 2 a 3 p. m., evento virtual
- **El impacto psicológico del cáncer** Orador: Patrick Kane, M.D., 7 de julio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Neurociencia

¿Está durmiendo bien por las noches?

Únase a Rana Y. Ali, M.D., y reciba consejos para tener una buena noche de descanso e información sobre la apnea del sueño y las opciones de tratamiento.

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

- **Estimulación cerebral profunda para la enfermedad de Parkinson y Temblor Esencial** 18 de Mayo, 6:30 p. m., evento virtual
- **Avances en la esclerosis múltiple** Oradora: Krupa Pandey, M.D., 10 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual
- **Dolor de cabeza frente a migrañas** Orador: Monte Pellmar, M.D., 15 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual



Bienestar general

Vivir con artritis Acompañe a Sundeep Saini, D.O., y conozca los distintos tipos de artritis, así como las opciones de diagnóstico y tratamiento.

2 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

- **Visión saludable** Orador: Ralph DelNegro, D.O., 18 de mayo, de 4 a 5 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 HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss.
- **Grupos de apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/SupportGroups.

Pediatría

Niño seguro

Capacitación para niños y niñas de 11 a 14 años. La clase incluye manejo de emergencias, habilidades para cuidar niños, RCP y primeros auxilios. Tarifa: \$40

Visite HackensackMeridianHealth.org/Events para conocer las próximas fechas.

- **Seguridad en casa con un niño seguro** Tarifa: \$15 Visite HackensackMeridianHealth.org/Events para conocer las próximas fechas.

Charlas para padres, madres o tutores:

- **¿Su hijo se queja del dolor?** Oradores: Amit Merchant, M.D., y Paul Haynes, M.D., 19 de mayo, de 6:30 a 7:30 p. m., evento virtual

Retribuir se siente bien

Después de jubilarse como enfermera de la unidad de maternidad, Sharon Dymnioski dejó todo menos su vinculación con el centro médico universitario Ocean University Medical Center.

Durante 26 años, Sharon Dymnioski trabajó en la unidad de maternidad del centro médico universitario **Ocean University Medical Center**. Comenzó en el área de trabajo de parto y alumbramiento, y luego pasó a neonatología, donde atendía a los bebés recién nacidos.

Después de jubilarse, Sharon extrañaba al hospital y a todos sus viejos amigos. Por eso, regresó a neonatología, esta vez como voluntaria, para realizar exámenes de audición a los recién nacidos. “Me llaman enfermera voluntaria”, cuenta. “Debido a que tengo experiencia en neonatología, puedo realizar los exámenes de audición así como otras cosas, como registrar los signos vitales de los bebés y permanecer con los recién nacidos cuando las enfermeras necesitan correr para atender un parto”, explica.

Pero su servicio al hospital no terminó allí. Actualmente actúa como presidente del Gremio del centro médico universitario Ocean University Medical Center, una organización sin fines de lucro que financia servicios educativos y otros servicios relacionados con la atención médica en el hospital y en toda la comunidad. “Juntamos dinero para el hospital para adquirir pequeños equipos, realizamos donaciones al centro Common Ground Grief Center, que ofrece grupos de apoyo de pares para niños que se enfrentan a un duelo después de una pérdida, y ayudamos a la Asociación de Salud Mental, que lleva a cabo un trabajo de prevención del suicidio”, explica.

El hospital es una prioridad para Sharon, tanto, que recientemente se comprometió a realizar una donación de anualidad de \$500,000 para la fundación del centro médico universitario Hackensack Meridian Ocean University Medical Center Foundation. “A

medida que el hospital creció, se volvió cada vez más importante para mí”, afirma. “Ahora hay tantas cosas innovadoras y de vanguardia disponibles que simplemente no eran accesibles para la comunidad local hace 20 años atrás, y pensé: ‘Solo tenemos que sostenerlo’”.

La donación estará dirigida específicamente a la unidad de maternidad, que ofrece una oportunidad única. “A veces, la unidad de maternidad es la primera experiencia que una mujer tiene con el hospital.

Cuando vea que es un lugar cálido y reconfortante, ella lo recordará”, afirma Sharon.

Con respecto a Ocean, todos están inconmensurablemente agradecidos. “Sharon es una donante increíblemente generosa, una enfermera de profesión y una voluntaria a largo plazo. Ella representa los valores centrados en la comunidad y la generosidad de espíritu en Ocean”, afirma Jason A. Kreitner, FACHE, presidente y director general del hospital de Ocean. 🌟



Comience hoy mismo su recaudación de fondos virtual en Give.HackensackMeridianHealth.org/HostYourOwn

Seleccione su tipo de recaudación de fondos e inscribese

Personalice su página: Cuente su historia y agregue una fotografía personal

Comience a recaudar fondos: Envíe por correo electrónico y comparta su página con familia y amigos

Siéntase bien por hacer la diferencia

¿Necesita ayuda para comenzar? Escriba un correo electrónico a giving@hmmhn.org



Use la cámara de su teléfono o tableta para escanear



Tómese un descanso mental

Cada mes de mayo, en todo el mundo se celebra el Mes de Concientización sobre la Salud Mental. Este año, tómese un tiempo para recordar que la salud mental es esencial para la salud general.

El término enfermedad mental hace referencia a todos los trastornos mentales. Esto incluye una variedad de afecciones, tales como ansiedad, depresión, trastornos alimenticios, trastornos obsesivo-compulsivo y mucho más. La enfermedad mental puede impactar sobre su estado emocional, los procesos de pensamiento y las conductas.

Los números de la Salud Mental

1 de 5
ADULTOS
en los EE. UU.
sufre una
enfermedad
mental

1 de 20
ADULTOS
en los EE. UU. sufre
una enfermedad
mental grave

1 de 6
JÓVENES
de entre 6 y 17 años
sufre un trastorno de
salud mental al año

46.4%
de las personas en los
EE. UU. sufrirá una
enfermedad mental
durante su vida

57%
sufrió una
adversidad o
trauma de salud
mental relacionado
con el COVID-19

El ABC de 4-7-8

Los ejercicios de respiración son formas simples de relajarse y aclarar su espacio mental. Un ejercicio de respiración que puede intentar es la técnica 4-7-8.

Cierre la boca e inhale a través de la nariz durante un **CONTEO DE 4**

Mantenga la respiración durante un **CONTEO DE 7**

Exhale a través de la boca, haciendo un sonido "whoosh" durante un **CONTEO DE 8**

Hágase tiempo para usted

Realizar rompecabezas y jugar a cualquier tipo de juego puede ayudar a la salud mental al:

Producir dopamina, responsable de mejorar la concentración, la motivación y el optimismo

Promover la relajación y reducir el estrés

Practicar el método de atención plena (mindfulness)

Construir vínculos sociales, cuando juega con otros

En línea

Obtenga más información sobre los servicios de salud conductual de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/MentalHealth](https://www.hmhforu.org/MentalHealth).



Hackensack
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-036_S

Historias detrás del COVID-19

Acceda a historias honestas y personales de los miembros del equipo de Hackensack Meridian Health al frente de la batalla contra la pandemia del COVID-19 en nuestra nueva serie de videos UNMASKED.

Observe a los miembros del equipo en toda la red abrirse y contar sus batallas, momentos de frustración y lazos intensos formados mientras trabajaban en estos tiempos sin precedentes.

Obtenga más información o vea los últimos episodios en [HMHforU.org/Unmasked](https://www.hmhforu.org/unmasked).



¡Estamos
contratando!

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

Consulte los puestos vacantes en jobs.hackensackmeridianhealth.org o escanee el código QR.



Hackensack
Meridian Health
KEEP GETTING BETTER

Como la red de atención médica más grande y abarcadora del estado, HackensackMeridian Health cuenta con 7,000 médicos, 17 hospitales y más de 500 sedes. Para obtener una lista completa de nuestros hospitales, servicios y sedes, visite [HackensackMeridianHealth.org/Locations](https://www.hackensackmeridianhealth.org/locations).