

HEALTH
U



Hackensack
Meridian Health



LA CACERÍA
DE
VARIANTES
DEL COVID

Página 30

INTENTE
UN MINI
EJERCICIO

Página 5

Zambúllase de llenarse en su salud



¿Los
infartos son
hereditarios?

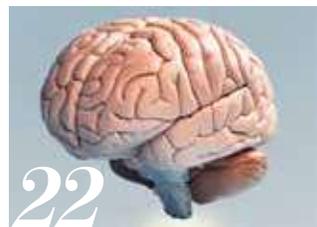
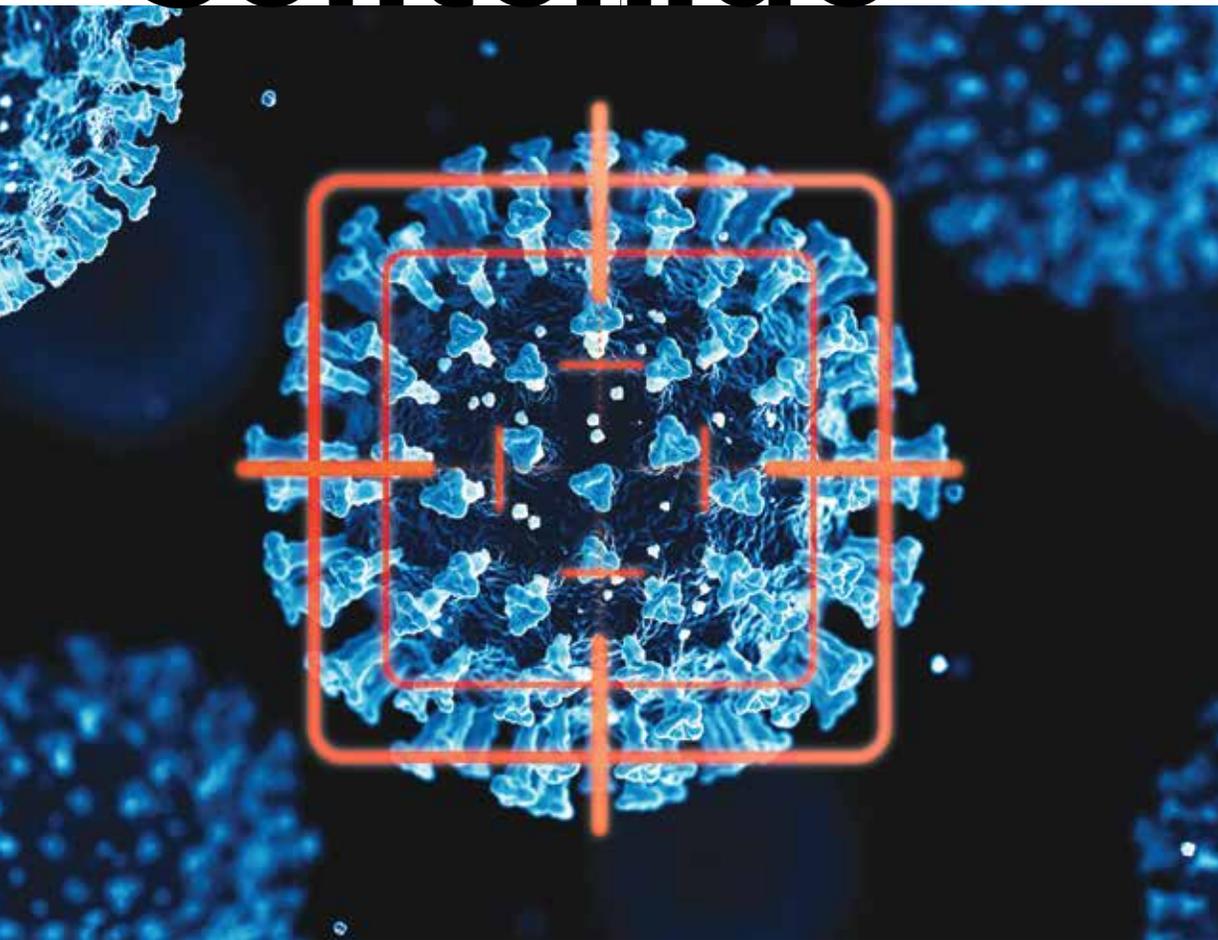
Página 10

LAS MEJORES
DIETAS PARA
PROBAR

Página 7

PARA LEER ESTA REVISTA EN ESPAÑOL,
VISITE [HMHforU.org/Spanish2](https://www.HMHforU.org/Spanish2).

Contenido Verano 2022



Hackensack
Meridian Health Theatre

at the Count Basie Center for the Arts

“Estamos agradecidos por nuestra asociación con el centro Count Basie Center for the Arts”, afirma 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”.

30

Innovación transformar la investigación médica en tratamientos
Cazadores de variantes

Conozca de qué forma el Centro de Descubrimiento e Innovación rastrea las idas y vueltas del COVID-19 y las variantes emergentes.



¡Llegó el calor! Cinco formas de permanecer a salvo y cómodos con este clima extremo en [HMHforU.org/HeatWave](https://www.HMHforU.org/HeatWave).



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 **¿Tiene 10 minutos? Intente un mini ejercicio**
Además: ■ Todo lo que debe saber sobre el ciberacoso
■ Las mejores dietas para probar
■ Receta de ensalada primavera con lentejas
■ ¿Qué está de moda?

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

10 **¿Los infartos son hereditarios?**
Todo lo que debe saber sobre los exámenes de detección y cómo reducir su riesgo. Además: Un paciente con insuficiencia cardíaca avanzada y pocos meses de vida recibe una nueva oportunidad

12 **Conozca las cifras**
¿Cuánto debe pesar para poder someterse a una cirugía de pérdida de peso? Además: Un matrimonio pierde en conjunto 340 libras después de una cirugía para perder peso.

14 **Esté atento**
No ignore estos posible signos de cáncer. Además: Un residente de Florida viaja hasta Nueva Jersey para recibir un tratamiento avanzado contra el cáncer.

16 **El 411 en H2O**
¿Cuánta agua necesita beber para permanecer saludable? Además: Un trasplante de riñón salva la vida de un adolescente.

18 **¿El COVID-19 puede provocar la caída del cabello?**
Los médicos observan un influxo de pacientes que experimentan caída del cabello después del COVID-19. Además: Un hombre se recupera por completo después de 39 días conectado a un respirador.

20 **¿Por qué no quedo embarazada?**
Posibles causas por las que aún no tuvo éxito en quedar embarazada. Además: Una mujer actúa como subrogante para su hermana después de un cáncer de mama.

22 **Estimule la salud de su cerebro**
Entrene el cerebro para que funcione mejor con estos cinco consejos. Además: Después de años sufriendo migrañas, una joven de 21 años finalmente encuentra un alivio para la hidrocefalia.

24 **¿Debería evitar el gluten?**
Si no tiene una alergia al gluten, ¿esta popular dieta es beneficiosa? Además: Una mujer evita una cirugía de emergencia luego de una inflamación dolorosa del colon.

26 **¿Debe abandonar las chanquetas?**
Averigüe si debe dejar las chanquetas en su armario este verano. Además: Una cirugía de reemplazo de rodilla hace que un golfista de 75 años regrese al juego.

28 **Una buena corrida**
Implemente estos consejos para prevenir el dolor de rodillas la próxima vez que salga a correr.

Enfoque en el médico

29 **Conozca a Rajney Bais, M.D.**
Médica de medicina general en HMH Primary Care – Eatontown.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

32 **Su calendario para el verano de 2022**
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

34 **Todo por los niños**
Los dueños del parador de playa Jenkinson's Boardwalk se comprometen a ayudar a los niños de una forma distinta a través del fondo Greatest Need Fund.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

35 **Cuestión de insectos**
Este verano, evite las picaduras de mosquitos y garrapatas.



Descubra cuatro lesiones frecuentes en niños durante el verano y cómo contribuir a evitarlas en [HMHforU.org/Kidslinjuries](https://www.hmhforu.org/kidslinjuries).



Los protectores solares en spray pueden hacernos ahorrar tiempo, pero ¿son tan efectivos como las lociones? Descúbralo en: [HMHforU.org/SpraySunscreen](https://www.hmhforu.org/spraysunscreen).

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



Visite [HMHforU.org](https://www.hmhforu.org) para obtener estas y otras grandes historias de atención médica.

Bob Garrett (segundo desde la izquierda) regularmente visita los hospitales y ubicaciones de atención médica para conocer mejor a los miembros del equipo y ponerse en contacto con ellos.

Primeros en la línea

Muchos de nosotros debemos recordarnos constantemente que no podemos ocuparnos efectivamente de los demás sin primero cuidar de nosotros mismos. Esto es así para la mamá o el papá que cuidan de sus hijos pequeños, así como para los adultos que apoyan a sus padres ancianos.

Durante los últimos dos años, esto fue particularmente cierto para nuestros trabajadores de la salud. Desde el brote inicial que abrumó a los hospitales hasta la más reciente ola de Ómicron que condujo a una escasez desafiante de trabajadores de la salud, la pandemia de COVID-19 agotó física y emocionalmente a los miembros del equipo.

En Hackensack Meridian Health creemos que nuestros trabajadores de la salud son héroes. Pero incluso los superhéroes necesitan descansar y recargar energías. Para poder brindar la

mejor atención para nuestros pacientes, sabemos que los miembros de nuestro equipo primero deben ocuparse de sí mismos. Ofrecemos varias opciones para ayudar a los miembros del equipo a cuidar de su salud física y emocional, que incluyen una línea telefónica de ayuda confidencial, asistencia para el empleado y servicios para la vida y el trabajo, recursos en línea para controlar el estrés nutrición y finanzas, los hábitos alimenticios y las finanzas, y sesiones grupales para lidiar con el COVID.

Además, sabemos que la pandemia del COVID-19 fue difícil para todos, tanto a nivel mental como físico. Entre nuestras numerosas funciones y responsabilidades, no siempre es fácil priorizar nuestra propia salud mental y física. En esta edición de *HealthU*, simplificamos las últimas tendencias de alimentación saludable en la **página 7**. Y si tiene 10 minutos, le compartimos algunas ideas para realizar ejercicios rápidos pero efectivos para que su esfuerzo rinda el máximo provecho (**página 5**).

Por último, permanecer saludables puede ser más fácil con apoyo. Ofrecemos una variedad de programas en persona y virtuales para ayudar a las comunidades a permanecer seguras y sanas. Puede encontrar clases y eventos que abarcan temas desde nutrición y ejercicio hasta la salud del corazón, infarto, atención oncológica, salud femenina y mucho más. Para obtener una lista completa de los eventos, o para inscribirse, visite [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/events).

Para los pacientes, familiares, miembros de la comunidad y miembros del equipo, estamos aquí para brindarle la atención, los recursos y la educación que necesita para tener la mejor vida posible. 🧠



Hackensack Meridian Children's Health clasificado entre los mejores

Los hospitales de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** y **K. Hovnanian Children's Hospital** fueron posicionados como los mejores hospitales del estado y entre los 20 mejores hospitales de la región del Atlántico medio según el informe 2022-23 de los mejores hospitales de niños del U.S. News & World Report. Además, el programa de nefrología en ambos hospitales clasificó entre los mejores 50 a nivel nacional en una de las 10 especialidades que se a nivel nacional clasifican en el informe anual.

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

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 sénior de estrategia 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 Todo lo que debe saber sobre el ciberacoso
- 7 Las mejores dietas para probar
- 7 Receta de la ensalada primavera de lentejas

¿Tiene 10 minutos? Intente un mini ejercicio

Todos necesitamos realizar ejercicio de forma regular, pero a muchos de nosotros con frecuencia nos cuesta encontrar el momento adecuado. Incluya movimiento a su día con estos consejos útiles.

Hacer ejercicio no debe ser una tarea monumental.

"Incluso 10 minutos de aquí para allá durante el día pueden tener un impacto positivo y notorio en su salud", explica **Renee Dougherty, D.O.**, especialista en medicina interna del centro médico **Riverview Medical Center**.

Busque pausas de 10 minutos, y use su creatividad para sacar el máximo provecho con estos consejos que nos brinda la Dra. Dougherty:

¿Navegando por las redes sociales?

Ejercítese mientras navega con este juego de ejercicios:

- ▶ 5 elevaciones de pantorrillas por cada anuncio que vea
- ▶ 5 sentadillas por cada imagen de mascotas que vea
- ▶ 5 estocadas por cada imagen de comidas que aparezca

¿Está esperando que termine la práctica de fútbol de su hijo?

- ▶ Realice una caminata ligera alrededor de la manzana o la cancha de fútbol
- ▶ Realice elevaciones de pantorrillas junto al auto

¿Está esperando a que hierva el agua o para sacar la comida del horno?

Intente algunos mini circuitos de:

- ▶ Flexiones de brazos sobre la mesada
- ▶ Patadas de mula
- ▶ Estocadas o *lunges*

¿Tiene 10 minutos en el trabajo?

- ▶ Baje y suba escaleras durante un descanso
- ▶ Haga ejercicios de bíceps durante el descanso de una capacitación o reunión virtual



Observe una demostración de estos ejercicios realizada por nuestro fisioterapeuta.

¿Está listo para subir la intensidad?

El entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés) puede darle el mayor provecho a su esfuerzo porque en general ejercita a todo el cuerpo y eleva su frecuencia cardíaca.



Renee Dougherty, D.O.

Especialista en medicina interna

800-822-8905

Tinton Falls

En línea

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

Ataque cibernético

¿Cuáles son los efectos del ciberacoso?

Es posible que cuando era niño haya observado o sufrido alguna situación de acoso o *bullying* en la escuela o en el parque. En la actualidad, una forma digital de acoso, conocida como ciberacoso, permitió que la conducta abusiva se extienda más allá de estos lugares tradicionales.

Dado que la mayoría de los niños, preadolescentes y adolescentes tienen celulares y acceso a una computadora, pueden acosar o ser acosados a través de medios virtuales.

“En cierto punto, el ciberacoso puede ser peor que el acoso en persona porque no se detiene al llegar a casa. En línea, las personas dicen cosas hirientes que nunca dirían en persona”, afirma **Philip E. Vincent, M.D.**, psiquiatra en los centros médicos **Bayshore Medical Center, Jersey Shore University Medical Center, Ocean University Medical Center, Riverview Medical Center** y **Southern Ocean Medical Center**. “Además, los rumores y las fotografías vergonzosas en las redes sociales pueden hacerse virales, alcanzando el radar de muchos más niños en cuestión de minutos”.

Signos de que su hijo está siendo víctima de ciberacoso

- ▶ Evita hablar con amigos o sociabilizar
- ▶ Parece especialmente callado o introvertido en casa, o se aísla en su habitación
- ▶ Pierde interés en actividades que antes le producían alegría
- ▶ No puede concentrarse en las tareas escolares o domésticas
- ▶ Tiene malas calificaciones
- ▶ Tiene dificultades para dormir
- ▶ Quiere faltar a la escuela o no quiere asistir a las actividades escolares
- ▶ Parece enojado o molesto cuando alguien mira su teléfono
- ▶ Tiene una conducta reservada acerca de lo que ve o hace en su teléfono
- ▶ Deja de usar el teléfono de forma abrupta
- ▶ Usa drogas o alcohol
- ▶ Dice cosas acerca de que la vida no tiene sentido o habla del suicidio

¿Qué pueden hacer los padres?

Si sospecha que su hijo puede tener un problema, es útil tener una conversación amable, abierta y honesta para descubrir lo que está pasando. Intente estos enfoques:

- ▶ Cuando su hijo hable del problema, escúchelo realmente, y sea comprensivo con sus sentimientos.
- ▶ Reconozca su valor y ayúdelo a comprender que el acoso no tiene que ver con él o ella, sino con problemas que el acosador está teniendo en su propia vida.
- ▶ Piensen juntos qué hacer para ayudar a su hijo a sentirse seguro.
- ▶ Cambie las configuraciones de privacidad en las cuentas de las redes sociales de su hijo, limitando quién puede contactarlo y bloqueando a los acosadores cibernéticos.
- ▶ Obtenga pruebas de los incidentes de ciberacoso, que incluyen capturas de pantalla o marcas de tiempo de los ataques.
- ▶ Si el ciberacoso llega a la escuela de su hijo, comuníquese con los directivos de la escuela para hablar sobre sus políticas de ciberacoso.
- ▶ Si el ciberacoso ocurre a través de una aplicación o plataforma, denuncie el contenido al proveedor, que estará infringiendo los términos del servicio.
- ▶ Si el ciberacoso incluye amenazas de violencia física, comuníquese con el departamento de policía local.
- ▶ Ayude a su hijo a sanar emocionalmente, con el apoyo de un profesional de salud mental si fuera necesario.
- ▶ Considere el uso de una aplicación de control parental que analice textos, aplicaciones y plataformas de redes sociales en búsqueda de signos de ciberacoso.

“Escuchar y ser comprensivos puede ayudar a que su hijo comience a sanar emocionalmente, y otras medidas deberían ayudarlo a detener los incidentes de ciberacoso”, explica el Dr. Vincent. “Ayudarlo a comprender que el objeto del acoso no se refleja en él es un desafío, pero apoyarlo a construir un conocimiento sólido de sí mismo es fundamental”.



Philip E. Vincent, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Neptune

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

Las mejores dietas para probar

Las dietas estrictas pueden ser difíciles de seguir. Probablemente sea más posible que alcance su meta si incorpora cambios en su estilo de vida posibles de sostener a largo plazo, en lugar de adoptar una dieta difícil de seguir durante algunas semanas o meses.

“En lugar de buscar una dieta restrictiva a la cual aferrarse por un breve período de tiempo, reconsidere cuál es su relación con la comida, y haga cambios pequeños que pueda mantener de por vida. Las dietas son temporales, pero un cambio en el estilo de vida es a largo plazo”, afirma Katlyn Cusack, MS, RDN, LDN, nutricionista en Hackensack Meridian Health. “Coma porciones más pequeñas, y solo coma cuando tenga hambre. Consuma más frutas y verduras, y elija alimentos integrales en lugar de productos ultraprocesados”.

Si quiere comenzar una dieta nueva, considere alguna de estas opciones. Se encuentran entre las más saludables, y son simples y fáciles de encajar en su estilo de vida y mantener por muchos años.

Dieta Mediterránea: Esta dieta está fundamentalmente compuesta por frutas, verduras, granos integrales y frijoles. Esta dieta también incluye pescado, frutos secos, lácteos descremados, pollo y las preparaciones se hacen con aceite de oliva. El aceite de oliva es la principal fuente de grasas añadidas en la Dieta Mediterránea. La carne roja se come con poca frecuencia o se evita, así como el azúcar, la harina blanca, la sal y los alimentos ultraprocesados.

Dieta Flexitariana: La dieta flexitariana (que significa “vegetariana flexible”) es una gran forma de incorporar más frutas y verduras a su dieta, así como de expandir los horizontes hacia distintas comidas. Este estilo de vida se concentra en comer alimentos integrales, que incluyen frutas, verduras, granos enteros y alimentos a base de plantas, ricos en proteínas, como los frutos secos, las semillas, los frijoles y el tofu. Puede evitar la carne en la mayoría de sus comidas, pero puede comer un poco de carne de res, carne blanca o pescado sin “hacer trampa”. El azúcar, la harina blanca y otros alimentos ultraprocesados se utilizan con moderación.

Dieta DASH: Los médicos pueden recomendar la dieta DASH (enfoques alimentarios para detener la hipertensión) a las personas con presión arterial alta. Esta dieta es baja en sodio y grasas saturadas, y alta en potasio, calcio y magnesio, que ayuda a reducir la presión arterial. Esta dieta incluye alimentos integrales tales como frutas, verduras, granos enteros, frijoles, frutos secos y semillas. Puede consumir pequeñas cantidades de productos lácteos descremados, pescados y aves. Raramente se consume carne de res, alimentos ultraprocesados y azúcar.

Obtenga más información sobre el asesoramiento nutricional en Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/NutritionHelp](https://www.hmhforu.org/NutritionHelp).



Ensalada primavera de lentejas

Rinde 4 raciones

Ingredientes

Ensalada:

- 2 tazas de caldo de pollo o verduras bajo en sodio
- 1 taza de agua
- 1 taza de lentejas, enjuagadas y seleccionadas
- 3-4 dientes de ajo, picados
- ¼ cucharadita de pimienta negra y orégano
- 6 tazas de vegetales mezclados, cortados en rebanadas finas o cubos (brócoli, calabaza, cebolla, pimiento rojo, zanahoria)
- 2 onzas de queso de cabra o queso azul, desmenuzado

Aderezo:

- 2 cucharadas de menta fresca, finamente cortada
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de mostaza de Dijon

Pasos

- 1 En una olla mediana, lleve a hervir el agua y el caldo. Añada las lentejas, el ajo, la pimienta negra y el orégano. Reduzca a fuego lento, cubra y cocine por 20 minutos. Cuele el líquido restante.
- 2 Mientras, en una vaporera, cocine los vegetales hasta que estén tiernos.
- 3 En una jarra pequeña, combine todos los ingredientes del aderezo y agite vigorosamente para mezclar.
- 4 En un bowl grande, mezcle las lentejas y los vegetales, y revuelva con el aderezo. Espolvoree queso por encima.

Cocina condimentada

Pruebe esta receta utilizando lentejas rojas que le dan al plato un color increíble, o lentejas francesas, que son más pequeñas, se cocinan más rápido y mantienen mejor su forma.

Información nutricional

Por ración: 375 calorías, 22g de proteína, 47g de carbohidratos (19g de fibra), 13g de grasas (4g saturadas, 9g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 212mg de sodio

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

¿Es seguro viajar este verano?

Mariawy Riollano Cruz, M.D., nos informa:



Mariawy Riollano Cruz, M.D.

Especialista en enfermedades infecciosas pediátricas

800-822-8905

Neptune

Durante una pandemia, todo tipo de viaje conlleva cierto nivel de riesgo, especialmente mientras continúan apareciendo variantes nuevas. Pero, si lo planifica bien, se encuentra al día con las vacunas recomendadas contra el COVID-19 y toma las precauciones apropiadas, puede disfrutar de un viaje de verano y reducir el riesgo de contagiarse de COVID-19.

Tenga en cuenta estos consejos:

Esté al día con sus vacunas contra el COVID-19.

No viaje si se siente enfermo.

Si va a utilizar un medio de transporte distinto de su vehículo personal, **observe cuidadosamente las medidas de seguridad del transporte público**, que incluyen los requisitos de uso de mascarillas. Si va a realizar un viaje internacional, **manténgase informado sobre los requisitos actuales para el ingreso y egreso** del país de destino, así como sobre los requisitos relacionados con las vacunas contra el COVID-19 y las pruebas de detección.

Busque un **alojamiento que haya adoptado medidas para mejorar la ventilación interna**, que incluyen filtros de aire central mejorados, mayor introducción de aire externo y uso de sistemas de filtrado/ventilación HEPA para la limpieza del aire.

Opte **por actividades al aire libre con poca cantidad de personas** en lugar de lugares cerrados llenos de gente, especialmente si viajará con un niño demasiado pequeño para ser vacunado o alguien con un riesgo alto.

No se olvide de **empacar las mascarillas apropiadas, desinfectante para manos con un contenido de al menos 60 por ciento de alcohol, toallitas con alcohol y una constancia del estado de sus vacunas contra el COVID.**

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



¿Por qué me duele el brazo después de que me aplican una vacuna?

Nicole Babushkin, M.D., afirma:

El dolor en el brazo es provocado por el sistema inmunológico que responde a la vacuna. El dolor en general es un dolor en el músculo donde se aplicó la inyección.

Es normal que algunas vacunas causen más dolor que otras, tal como la vacuna contra el COVID-19 y el Herpes zóster. En general, los síntomas duran solo un par de días y son leves.

Reduzca el dolor después de recibir una vacuna a través de:

- ▶ Mantener el brazo en movimiento para que la sangre fluya al lugar de la inyección.
- ▶ Hacer ejercicio liviano y evitar esfuerzos extenuantes.
- ▶ Tomar analgésicos de venta libre, si fuera necesario (pero solo considere esta opción después de recibir la vacuna, no antes).
- ▶ Aplicar una compresa limpia y fría o hielo para reducir la hinchazón y el enrojecimiento en el lugar de la inyección.



Nicole Babushkin, M.D.
Médica de medicina general
800-822-8905
Brick

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

¿Por qué tengo el ritmo cardíaco elevado?

Ali Moosvi, M.D., afirma:

Algunas personas que nacen con una afección cardíaca congénita pueden tener un ritmo cardíaco elevado. Otras personas que desarrollan una enfermedad cardíaca con el tiempo pueden notar que el ritmo cardíaco se siente elevado. Sin embargo, existen numerosas causas frecuentes que pueden hacer que el ritmo cardíaco se eleve:

- ▶ Estrés
- ▶ Sustancias adictivas tales como cafeína, cigarrillos y alcohol
- ▶ Tiroides hiperactiva (hipertiroidismo)
- ▶ Anemia
- ▶ Actividad física extenuante
- ▶ Efectos secundarios de los medicamentos

Obtenga atención médica de inmediato si su ritmo cardíaco parece demasiado elevado y tiene estos síntomas: falta de aliento, sensación de aturdimiento o mareo, debilidad, sensación de desmayo, desmayo, o dolor o malestar en el pecho.



Ali Moosvi, M.D.
Cardiólogo
800-822-8905
Brick y Jackson

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

¿Debería preocuparme por mis ronquidos?

Rana Ali, M.D., afirma:

Se estima que si se sometieran a una evaluación, la mitad de las personas que roncan de forma regular recibirían el diagnóstico de apnea obstructiva del sueño. El ronquido que ocurre debido a que las vías respiratorias están bloqueadas puede significar la presencia de apnea del sueño. Cuán fuerte sea el ronquido no puede determinar si tiene o no apnea del sueño; las pausas en la respiración regular o la respiración entrecortada pueden ser mejores indicadores. Si su pareja observa que usted deja de respirar en medio de la noche, consulte con un médico para que lo evalúe.

Síntomas de la apnea del sueño

Si con frecuencia se levanta cansado y tiene estos síntomas, consulte con su médico:

- ▶ Dolores de cabeza matutinos
- ▶ Irritabilidad o depresión
- ▶ Dificultad para concentrarse durante el día
- ▶ Presión arterial alta
- ▶ Un cambio en su capacidad para recordar información
- ▶ Disfunción sexual
- ▶ Boca seca o sed extrema al despertarse



Rana Ali, M.D.
Pulmonóloga
800-822-8905
Ocean, Rumson, Manasquan y Brick

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

¿Los infartos son hereditarios?



El riesgo cardiovascular puede heredarse de una generación a la otra. Aquí está todo lo que debe saber sobre los exámenes de detección y cómo reducir el riesgo.

Todos pueden verse afectados por la enfermedad cardíaca, pero la edad, los hábitos y antecedentes familiares pueden ser indicadores clave cuando se trata de evaluar los riesgos individuales.

¿Es seguro decir que los infartos pueden ser hereditarios? “El riesgo cardiovascular ciertamente puede pasar de una generación a la otra”, afirma el cardiólogo **Shaddy Younan, M.D.** “Si su padre/madre o un hermano sufrió un infarto o enfermedad de las arterias coronarias, su riesgo de padecer esas afecciones aumenta. Además, en algunos pacientes, ciertos factores genéticos raros pueden conducir a una insuficiencia cardíaca”.

Muchas afecciones del corazón con frecuencia se observan a través de las generaciones:

- ▶ Arritmias
- ▶ Enfermedad cardíaca congénita
- ▶ Cardiomiopatía
- ▶ Colesterol alto
- ▶ Insuficiencia cardíaca
- ▶ Enfermedad de las arterias coronarias
- ▶ Diabetes tipo 2

Conozca su riesgo

Un examen de detección proactivo es especialmente importante si a un miembro de su familia le diagnosticaron enfermedad cardíaca u otro trastorno del corazón. “Ser proactivos y mantenerse informados son las mejores medidas de precaución que pueden adoptarse para prevenir los infartos y los accidentes cerebrovasculares, que con frecuencia ocurren sin síntomas o signos de alerta”, afirma el Dr. Younan. “El primer signo de cualquiera de ellos puede ser fatal”.

A través de los exámenes de detección, puede detectar un problema antes de que se salga de control. Las opciones de detección incluyen:

AngioScreen: es un examen cardíaco y vascular integral. Esta prueba simple, no invasiva, de 15 minutos está diseñada para ayudarlo a identificar y comprender su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular.

Examen de calcio por tomografía computarizada: evalúa el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular a través de detectar las placas con contenido de calcio en sus arterias, una de las principales causas del accidente cerebrovascular.

Reduzca su riesgo

La enfermedad cardíaca en general se considera una herencia genética debido a que las familias tienden a compartir hábitos relacionados con el estilo de vida, tales como la dieta. Un alto consumo de azúcar, grasas y sodio conduce a afecciones frecuentes que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca. “Nuestros hábitos diarios (pero no hereditarios) en general se aprenden, comparten y pasan de generación en generación”, explica el Dr. Younan.

Si tiene un riesgo alto de desarrollar una enfermedad cardíaca, considere algunas opciones de estilo de vida para reducir el riesgo:

Manténgase en movimiento: La inactividad física puede conducir a una enfermedad cardíaca así como a tener presión arterial alta, colesterol alto y diabetes. Un ejercicio liviano a moderado es tan valioso para su salud como los ejercicios intensivos. Básicamente, el objetivo es mantener la salud cardiovascular positiva.

Limite el consumo de alcohol: Beber demasiado alcohol puede aumentar la presión arterial y el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. El consumo excesivo de alcohol también puede aumentar los niveles de triglicéridos, que es una sustancia grasosa que espesa la sangre y eleva el riesgo.

Evite los productos derivados del tabaco: El uso del tabaco aumenta el riesgo de desarrollar la enfermedad cardíaca y un infarto debido a que la nicotina eleva la presión arterial. Además, el monóxido de carbono del humo del cigarrillo reduce la cantidad de oxígeno que puede transportarse a través del flujo sanguíneo. 🌀



Conozca más sobre los exámenes de detección para comprender su riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca en [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.HMHforU.org/HeartScreen).



En reversa

A Michael Riley solo le quedaban unos meses de vida como resultado de una insuficiencia cardíaca avanzada. Los médicos encontraron una forma de revertir la situación.

A pesar de tomar medicamentos para el corazón y haberse sometido previamente a procedimientos para la colocación de *stents*, la insuficiencia cardíaca de Michael Riley, de 63 años, había progresado debido al avance de la enfermedad y varios infartos.

“Michael tenía una enfermedad cardíaca compleja, y su estado de salud se estaba deteriorando rápidamente, requiriendo hospitalizaciones para tratar la insuficiencia cardíaca”, explica el cardiólogo de Michael, **Shaddy Younan, M.D.**

El tipo grave de insuficiencia cardíaca de Michael significaba que solo le quedaban seis meses o menos de vida. Esto fue así hasta que un equipo de expertos cardíacos del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** unieron esfuerzos para salvarle la vida y revertir la insuficiencia cardíaca.

“Sufría de infartos y me habían colocado un marcapasos y un desfibrilador, pero la insuficiencia cardíaca congestiva estaba avanzando muy rápidamente. Estaba tan débil que no podía mantener la cabeza erguida”, recuerda Michael, que vive en South Amboy, Nueva Jersey, con su esposa de 40 años, Susan.

Una solución temporaria

“Cuando lo admitieron en Jersey Shore, Michael se encontraba en shock cardiogénico, una afección que pone en riesgo la vida en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo”, explica **Jesús Almendral, M.D., FACC**, director médico del Programa de insuficiencia cardíaca avanzada en Jersey Shore.

El Dr. Younan se comunicó con **Deepak Singh, M.D.**, director quirúrgico del Programa de insuficiencia cardíaca avanzada, y juntos crearon un plan de atención para salvar la vida de Michael, utilizando tecnología cardíaca de vanguardia.

Como parte del primer paso del tratamiento, el Dr. Singh le colocó un dispositivo de asistencia ventricular izquierdo

(DAVI) Impella® 5.5 temporal a través de una arteria debajo de la clavícula y hasta su corazón. Una vez en su lugar, la bomba apoyó al corazón mientras se monitoreaba la actividad de bombeo.

“Este procedimiento temporal mejoró su estado desde el punto de vista del *shock* cardiogénico, y permitió que el Dr. Younan realice una litotricia coronaria por ondas de choque y coloque *stents* adicionales”, explica el Dr. Singh. La litotricia intravascular “por ondas de choque” es una nueva tecnología que combina un catéter de angioplastia con balón con el uso de ondas de sonido para abrir las arterias que suministran sangre al corazón.

Arreglo permanente para el corazón

La colocación de *stents* por ondas de choque fue exitosa: permitió que Michael vuelva a caminar y mejoró su función renal. A pesar de eso, su función cardíaca no mejoraba, y se necesitaba una solución permanente.

“Implantar el DAVI HeartMate III permanente es un procedimiento a corazón abierto de alto riesgo que se realiza en pacientes con *shock* cardiogénico”, explica el Dr. Singh. “Los pacientes con la forma más grave de insuficiencia cardíaca tienen una tasa de supervivencia de aproximadamente el 20 por ciento, por lo tanto había mucho en juego, y Michael necesitaba este tipo de intervención para poder vivir a largo plazo”.

Afortunadamente, a Michael le fue bien después de la cirugía. Pudo dejar el hospital y comenzar la rehabilitación cardíaca después de nueve días. Finalmente, su función cardiovascular se normalizó, permitiéndole continuar realizando todas las actividades diarias sin sentir falta de aliento.

“Aún me estoy recuperando y adquiriendo fuerza, pero me siento mucho mejor”, afirma Michael, padre de cuatro hijos y expastor y periodista. “Todos me dicen que me ven más saludable, y que mi apariencia y ánimo han mejorado”.

Michael Riley está feliz de estar sano nuevamente y tener más tiempo para pasar con su esposa de 40 años, Susan.



Shaddy Younan, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Parlin y Holmdel



Deepak Singh, M.D.

Cirujano
cardiorotorácico

800-822-8905

Neptune



Jesús Almendral, M.D.,
FACC

Especialista en
insuficiencia cardíaca
avanzada, DAV y trasplante

800-822-8905

Neptune

Para obtener más información, llame al Centro de insuficiencia cardíaca al **732-776-4196**.

Conozca las cifras

¿Cuánto debe pesar para poder someterse a una cirugía de pérdida de peso?

Si está considerando la cirugía bariátrica como una forma de perder peso, es posible que se pregunte “¿cuánto debo pesar para ser un candidato para el procedimiento?” La cifra que realmente importa es su índice de masa corporal (IMC), que es una medición de la grasa corporal sobre la base de la estatura y el peso, no su peso real.

“El IMC es una medición más precisa de cuánto sobrepeso tiene en relación con su estatura”, explica **Karl Strom, M.D.**, cirujano bariátrico de los centros médicos **Bayshore Medical Center** y **Southern Ocean Medical Center**.

La cifra que la mayoría de los cirujanos bariátricos buscan es un IMC superior a 35, con al menos una comorbilidad, tal como diabetes o presión arterial alta. Recién en ese momento en general se puede comenzar a hablar sobre la cirugía.

“Esos son los criterios generales”, explica el Dr. Strom. “Pero cada paciente es único, por lo tanto las indicaciones exactas para la cirugía pueden diferir para cada persona”.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

- ▶ Un IMC entre 18.5 y 25 se considera normal
- ▶ Un IMC entre 25 y 30 se considera sobrepeso
- ▶ Un IMC superior a 30 se considera obesidad
- ▶ Un IMC superior a 40 se considera obesidad mórbida.

Para el momento en el que llegan al cirujano bariátrico, los pacientes ya intentaron muchas formas de perder peso durante muchos años pero no pudieron mantener el peso por mucho tiempo. “No es su culpa. Es una enfermedad”, explica el Dr. Strom. “Cincuenta años atrás, la obesidad no era clasificada como una enfermedad, pero ahora esto cambió. Si usted tiene la enfermedad, le recomendamos que busque ayuda”.

Cómo preparar el cuerpo y la mente para una cirugía de pérdida de peso

En lugar de leer sobre la cirugía y los resultados, hay otras formas de preparar su cuerpo y mente para una cirugía bariátrica. Estas formas incluyen:

- ▶ Dejar de fumar
- ▶ Llevar un registro del consumo diario de alimentos y agua
- ▶ Beber más agua, y limitar las demás bebidas
- ▶ Comenzar una rutina de ejercicios, aunque sea pequeña
- ▶ Comprometerse a no subir de peso
- ▶ Concentrarse en su salud mental 🌀



Karl Strom, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Holmdel, Iselin, Toms River, Glen Ridge y Manahawkin



Realice nuestra evaluación de riesgo de salud para descubrir si es candidato a una cirugía de pérdida de peso.



En línea

Asista a un seminario de pérdida de peso cerca de su casa. Obtenga más información en HMHforU.org/WeightLossSeminar.

De la mano

Hasta ahora, Todd Currier perdió más de 200 libras (90 kilos) y Alicia Currier se deshizo de 140 libras (63 kilos).

Todd y Alicia Currier optaron por realizarse la cirugía de pérdida de peso en el mismo día para poder apoyarse mutuamente en la recuperación.

Durante años, Todd Currier se sentía avergonzado por tener que pagar precios con recargo por prendas de vestir en tiendas especializadas, revisar los asientos antes de ir a un restaurante por miedo a no entrar en la mesa, y que la gente se quede mirándolo fijo en público. Sin embargo, el miedo a los médicos y hospitales lo alejó de hacer algo con respecto a su peso, incluso teniendo apnea del sueño, colesterol alto y otros problemas de salud.

“Pesando 464 libras (210 kilos), estaba cansado de que mi vida estuviera definida por mi peso”, afirma Todd, un residente de Staten Island, Nueva York, que trabaja como supervisor de área para el Departamento de Transporte de la Ciudad de Nueva York.

Luego, tres de sus compañeros de trabajo se realizaron una cirugía para perder peso. Su éxito lo hizo reevaluar su situación. Algo que todos tenían en común era que su cirujano bariátrico había sido **Richard Greco, D.O.**

Cuestión familiar

La esposa de Todd, Alicia, una enfermera escolar, pesaba 381 libras (172 kilos), sufría de problemas de salud y no tenía energía. Cuando Todd le contó acerca de sus compañeros de trabajo, Alicia investigó al Dr. Greco y le encantó todo lo que descubrió acerca de él. La pareja pidió una cita con él.

El Dr. Greco recuerda que tanto Todd, con un índice de masa corporal (IMC) de 70, como Alicia, con un IMC de 58, se consideraban obesos y con un alto riesgo de desarrollar problemas de salud más graves, y con la posibilidad de una muerte prematura. Necesitaban perder mucho peso, lo cual era poco probable sin una cirugía bariátrica. De hecho, el Dr. Greco dice que las personas dentro del rango de peso de los Currier tienen solo un 12 por ciento de probabilidades de perder una cantidad sustancial de peso por sí mismos, pero sus probabilidades aumentan a un 80 por ciento con la cirugía bariátrica.

El Dr. Greco dice que los pacientes de cualquier otro modo sanos con un IMC de 40 o más, o aquellos con comorbilidades tales como enfermedad cardíaca, apnea del sueño y diabetes con un IMC de 35 o más, son candidatos para una cirugía bariátrica. Los pacientes tienden a mejorar luego de la cirugía cuando son adultos jóvenes porque sus índices metabólicos son más altos, y son más capaces de realizar ejercicio. A los 44 y 41 años, respectivamente, Todd y Alicia eran fuertes candidatos para una cirugía bariátrica.

Un esfuerzo de equipo

La pareja quería realizarse las cirugías en el mismo día. Estaban comprometidos a apoyarse mutuamente con respecto a las dietas especiales posteriores a la cirugía. Por lo tanto, el 29 de junio de 2020, Todd y Alicia se sometieron a una gastrectomía laparoscópica en manga en el centro médico **Bayshore Medical Center**.

Durante los procedimientos de gastrectomía laparoscópica en manga, el Dr. Greco hizo cuatro incisiones pequeñas en sus abdomenes, reconfiguró sus estómagos para que tengan una forma de “banana” y extirpó el tejido excedente del estómago, que incluyó el área que produce la hormona grelina que estimula el hambre. La pareja pudo compartir una habitación de hospital mientras estuvieron internados durante dos noches después de los procedimientos.

Un futuro con esperanza

Hasta ahora, Todd perdió más de 200 libras (90 kilos) y Alicia se deshizo de 140 libras (63 kilos). Sus problemas de salud relacionados con la obesidad están esfumándose o han desaparecido. “Amo la nueva energía”, afirma Alicia. “Puedo limpiar la casa sin tener que tomar descansos, y Todd está mucho más activo y servicial”. Ellos también disfrutan de comprar ropa en cualquier lado. Le agradecen al Dr. Greco por todo lo que hizo por ellos.

El Dr. Greco dice que el éxito de la cirugía bariátrica es un esfuerzo de equipo a largo plazo. “Al principio, los estómagos de gran tamaño de los pacientes juegan en contra de su éxito”, informa. “Una vez que se reducen, trabajamos con ellos para realizar cambios en el estilo de vida. Luego, hacemos un seguimiento a largo plazo para asegurar el mejor resultado”.



Richard Greco, D.O.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Holmdel, Iselin, Toms River y Manahawkin

ATENCIÓN ONCOLÓGICA



Esté atento

No ignore estos posibles signos de cáncer.

El cáncer es la segunda causa principal de muerte en los Estados Unidos, por lo tanto es muy importante reconocer los posibles signos de esta enfermedad. “Los exámenes de detección son una de las formas más efectivas de prevenir el cáncer o detectarlo lo antes posible”, explica **Roshani Patel, M.D.**, cirujana mamaria en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** “Si bien la lista de posibles síntomas del cáncer es muy variada, hay algunos signos de alerta tempranos frecuentes que muchas personas con cáncer experimentan”.

No ignore estos síntomas. Si tiene alguno de estos síntomas, pida un turno con su médico para investigarlos con más detalle.



Roshani Patel, M.D.

Cirujana mamaria

800-822-8905

Neptune y Jackson

Cambios en la piel. Esté atento ante cualquier cambio en su piel, que incluye un bulto nuevo o un cambio en un bulto o lunar existente.

Bultos en los senos. Las mujeres con un riesgo promedio de cáncer de mama deben comenzar a realizarse exámenes de detección a los 40 años. “Además, las mujeres deben estar atentas ante la aparición de bultos duros cerca de las axilas, protuberancias u hoyuelos en la piel, hinchazón, dolor, enrojecimiento o secreción con sangre de los pezones”, explica la Dra. Patel.

Hemorragia inusual. Si observa sangre en sus heces u orina, esto puede ser motivo de preocupación. Hable con su médico sobre los síntomas.

Cambios en la boca. Esté atento ante cualquier dolor, llagas, adormecimiento o sangrado en la boca.

Dificultad para tragar. Si tiene un dolor de garganta que no mejora, además de otros síntomas tales como dolor de oído, hable con su médico.

Cambios de peso sin explicación. Los síntomas del cáncer pueden modificar sus hábitos alimenticios o dificultar su capacidad para comer. Una pérdida o un aumento de peso de 10 libras o más sin explicación son una señal de alarma.

Fatiga extrema. Una fatiga extrema y un agotamiento constante que no se alivian descansando deben ser motivo de preocupación.

Cambios en las evacuaciones intestinales. Los cambios en los hábitos intestinales, que incluyen deposiciones más frecuentes, heces flojas y dolor abdominal, pueden ser síntomas de cáncer intestinal.

Fiebre. Si tiene fiebre que persiste por más de tres días, consulte con su médico. Algunos cánceres en la sangre, tales como el linfoma, pueden hacer que el paciente tenga fiebre prolongada.

Sangrado vaginal anormal. Especialmente en las mujeres postmenopáusicas, el sangrado anormal puede indicar cáncer de endometrio.

Problemas respiratorios. Una tos persistente que no se resuelve con medicamentos para la tos o una falta de aliento no relacionada con un problema cardíaco o una infección deben ser motivos de consulta con un médico. 🌿

En línea

Obtenga más información sobre la atención integral de todos los tipos de cáncer en [HMHforU.org/Cancer](https://www.HMHforU.org/Cancer).



Cruzando fronteras

Cuando le diagnosticaron cáncer de esófago, Richard Allen cruzó varias fronteras estatales para encontrar un tratamiento de radioterapia focalizada y una cirugía mínimamente invasiva.

En marzo de 2019, Richard Allen estaba comiendo cuando de repente tragó un bocado que cambiaría su vida. En lugar de pasar suavemente por el esófago hasta el estómago, la comida parecía quedar atascada. “Tenía esta sensación incómoda de que la comida simplemente no estaba bajando”, explica.

Cuando le ocurrió lo mismo una semana después, Richard, que se describe a sí mismo como un “loco de la salud”, no perdió tiempo y pidió una cita para ver a un médico en el pueblo de Gainesville, Florida. La noticia fue una sorpresa: cáncer de esófago. No tenía antecedentes familiares de cáncer de esófago, pero, tal como lo descubrió, tenía dos factores de riesgo: hernia hiatal y reflujo gástrico asintomático.

Richard, el creador de múltiples compañías de tecnología médica y cofundador de una organización sin fines de lucro que brinda apoyo a pueblos camboyanos, descubrió que el tratamiento habitual, y su mejor opción para tener éxito, era recibir quimioterapia seguida de radiación, y luego someterse a una esofagectomía, una cirugía que extirpa de forma parcial o total el esófago y levanta el estómago para reemplazar al esófago extirpado.

Si fuera posible, él quería evitar la cirugía, pero aceptó someterse a la quimioterapia y radioterapia con protones e intentar otros tratamientos tales como la inmunoterapia. Desafortunadamente, después de este tratamiento, apareció un nódulo canceroso. Parecía que la cirugía era algo inevitable.

La búsqueda de la mejor atención posible

Richard encontró a **Thomas Bauer, M.D.**, un cirujano torácico y esofágico con experiencia en cirugía asistida por robot en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, que recibió la distinción del Gold Seal of Approval® de la Comisión Conjunta por el cáncer de esófago.

“Richard sintió que este era el mejor lugar al que podía ir”, dice el Dr. Bauer. “Cuando necesitó un nivel de atención superior, acudió a Jersey Shore”.

El Dr. Bauer se contactó con el oncólogo radiólogo **Douglas Miller, M.D.**, para averiguar si había otra opción que permita que Richard evite la cirugía. El Dr. Miller evaluó la historia clínica de Richard y concluyó que dado que la recurrencia de

Richard Allen es cofundador de una organización sin fines de lucro que brinda apoyo a pueblos camboyanos.

Richard era pequeña, era un buen candidato para la braquiterapia, un tratamiento de radiación interna focalizada. “La braquiterapia era un intento por evitar la cirugía, al mismo tiempo que le brindaba una probabilidad significativa de controlar el cáncer”, explica el Dr. Miller.

Richard viajó de Florida a Nueva Jersey para someterse a la braquiterapia, que fue todo un éxito. No obstante, nueve meses después, una endoscopia encontró células cancerosas nuevas en etapa temprana. Afortunadamente, a pesar de las extensas cicatrices internas producto de los numerosos tratamientos intensos recibidos, aún era un buen candidato para una esofagectomía asistida por robot.

En octubre de 2021, Richard regresó a Jersey Shore, donde el Dr. Bauer le realizó una cirugía mínimamente invasiva asistida por robot. Estuvo en el hospital durante una semana y regresó a Florida unas semanas después, teniendo que adaptarse a comer porciones más pequeñas y más frecuentes, pero sintiéndose optimista sobre su pronóstico y experiencia en Jersey Shore.

“Fue una experiencia increíble, desde los muchachos que me controlan hasta los enfermeros y técnicos que trabajan con el Dr. Miller y el Dr. Bauer”, afirma. “Todos te cuidan como una gran familia. Estuve en muchos lugares, pero ninguno como este”.



Thomas Bauer, M.D.

Cirujano torácico y esofágico

800-822-8905

Neptune y Brick



Douglas Miller, M.D.

Oncólogo radiólogo

800-822-8905

Neptune, Brick y Red Bank

El ABC contra la deshidratación del H₂O

Permanecer hidratado es vital para su salud y bienestar. Le contamos qué cantidad de agua necesita consumir y le damos consejos para evitar la deshidratación.



Dalia Hanna, M.D.

Médica de medicina general

800-822-8905

Morganville

Permanecer hidratado es vital para su salud y bienestar. El agua transporta oxígeno a todo el cuerpo, lo ayuda a mantener la presión arterial y la salud digestiva, y aumenta los niveles de energía, entre otros beneficios.

¿Está tomando suficiente agua?

El consumo promedio más frecuentemente recomendado es de aproximadamente 8 vasos al día, 2 litros o 64 onzas. “Sin embargo, no hay una cantidad que sea adecuada para todos por igual”, explica **Dalia Hanna, M.D.**, médica de medicina general en el centro médico **Bayshore Medical Center**. “Su necesidad de hidratación variará dependiendo de su peso, la frecuencia con la que realice ejercicio y transpire, el lugar donde se encuentre y la temperatura, su estado de salud y mucho más”.

Su médico puede ayudarlo a comprender exactamente qué cantidad de agua necesita, pero la meta es ingerir agua de forma consistente.

También es importante estar atentos ante los signos de deshidratación:

- ▶ Confusión
- ▶ Orina oscura
- ▶ Debilidad corporal
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Aturdimiento
- ▶ Sequedad en la boca
- ▶ Presión arterial baja

6 consejos para permanecer hidratado

1 Fije un objetivo diario. Es fácil olvidarse de tomar agua cuando está ocupado con otros detalles de su vida diaria. Fijar un objetivo lo hará ser más consciente de la cantidad de agua que necesita consumir.

2 Tenga a mano una botella recargable de agua. Con frecuencia cuando tenemos sed, no tenemos acceso directo al agua. Tener a mano una botella recargable de agua es útil. Busque una botella de agua con marcas u objetivos de hidratación para mantenerlo motivado.

3 Establezca recordatorios. Los recordatorios y las alarmas son herramientas excelentes para cumplir con sus metas de hidratación. Hágalo con su teléfono, reloj o notas autoadhesivas estratégicamente colocadas en su casa o trabajo.

4 Agregue sabor al agua. Añada sabor y frutas al agua, o compre botellas de agua infusionadas con frutas.

5 Consuma alimentos con alto contenido en agua. El agua también se puede consumir a través de los alimentos con alto contenido de agua, tales como repollo, melón, apio, sandía, lechuga y calabacín.

6 Hidrátense en lugar de comer de más. Algunas personas pueden comer por aburrimiento o porque sienten hambre cuando en realidad es posible que solo tengan sed. Si se dirige al mueble de refrigerios con demasiada frecuencia, use esto como una señal para tomar agua en lugar de comer.

En línea

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

En juego

Un trasplante de riñón salvó la vida de Dominic Lipka, un joven de 16 años. En la actualidad, vive su vida al máximo jugando videojuegos, saliendo con amigos y practicando béisbol.



Guillermo Hidalgo, M.D.

Nefrólogo pediátrico

800-822-8905

Neptune y Jackson



Michael Goldstein, M.D.

Cirujano de trasplantes

800-822-8905

Hackensack
y Neptune

De muchas formas, Dominic Lipka es como cualquier otro joven de 16 años que ama jugar videojuegos, salir con amigos y mirar partidos de béisbol. Pero no fue hace mucho que la vida del residente de Keansburg, Nueva Jersey, fue salvada por los esfuerzos firmes y estratégicos de los especialistas renales pediátricos de Hackensack Meridian Health.

Dominic se desmoronó debido a una falla orgánica repentina en la primavera de 2020. La enfermedad autoinmune de lupus estaba destruyendo sus riñones sigilosamente. El padre de Dominic, Joe Lipka, que adoptó al muchacho cuando era un bebé, no tenía idea de que algo estaba mal hasta que su hijo se puso pálido, y los análisis demostraron que había un sangrado interno.

Los médicos del hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital** del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** se apuraron para salvar a Dominic, detallando su diagnóstico y colocándolo en diálisis para filtrar su sangre, detener el sangrado y salvar su vida. "Estaba entre la vida y la muerte. Nuestra primera tarea era salvarle la vida, y luego salvarle los riñones", explica **Guillermo Hidalgo, M.D.**, jefe del departamento de Nefrología pediátrica que supervisó el tratamiento de Dominic. "Logramos salvarle la vida, pero no pudo recuperar la función renal".

La situación delicada de Dominic durante los 46 días que debió pasar en el hospital le pasó factura a padre e hijo. "Fue una pesadilla", recuerda Joe. "Tuve que mantener la compostura por Dominic, pero había días en los que me subía al auto y comenzaba a llorar".

Un trasplante que le salvó la vida

Incluso después de recibir el alta, el estado de salud de Dominic continuaba siendo precario. La diálisis domiciliaria demostró ser menos perturbadora que los tratamientos en el hospital, pero estaba claro que Dominic necesitaba un trasplante de riñón.

"Recibir un riñón nuevo es el tratamiento de referencia", explica **Michael Goldstein, M.D.**, director del departamento de Trasplante de órganos del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. "Una vez que el paciente desarrolla insuficiencia renal, su esperanza de vida general puede acortarse drásticamente debido al daño que le produce al cuerpo. Un trasplante sin dudas salva vidas".

Dominic fue puesto en lista de espera para recibir el órgano de un donante fallecido, un proceso que puede tardar años. En enero de 2022, Joe recibió un llamado acerca de que había un donante disponible para Dominic, y el Dr. Goldstein realizó el trasplante durante una cirugía de tres horas sin complicaciones. El órgano nuevo del adolescente comenzó a funcionar de inmediato, y pudo regresar a su casa luego de varios días.

"Dominic y su padre fueron guerreros", afirma el Dr. Hidalgo. "Sortearon todos los obstáculos".



Nueve meses después del trasplante de riñón, los niveles de energía de Dominic Lipka son casi normales, y está adquiriendo altura, peso y masa muscular.

Metas nuevas

Meses después del trasplante, los niveles de energía de Dominic están cerca de lo normal. Está ganando altura, peso y masa muscular. Se somete a exámenes frecuentes, y por el resto de su vida necesitará medicamentos contra el rechazo, que también reducen la inflamación que podría avivar al lupus.

A largo plazo, los médicos dicen que Dominic podrá tener una vida normal, aunque eventualmente necesitará otro trasplante de riñón. "Los riñones no duran para siempre cuando no son los tuyos", explica el Dr. Goldstein. "Probablemente necesitará un segundo trasplante en aproximadamente 20 años".

Pero Dominic está concentrado en el aquí y ahora. Recientemente logró otro rito de iniciación a la adolescencia al postularse para un trabajo de medio tiempo.

"Tengo que recordarme a cada rato que él está bien", dice Joe. "Tiene color en su rostro, buen apetito y está listo para jugar al béisbol. Como papá, no podría estar más contento".

Obtenga más información sobre el trasplante de órganos en Hackensack Meridian Health at [HMHforU.org/Transplant](https://www.hackensackmeridianhealth.org/Transplant)

¿El COVID-19 puede provocar caída del cabello?

Los médicos en Hackensack Meridian Health están observando un influjo de pacientes que experimentan el angustiante síntoma de la caída del cabello después del COVID-19.



David J. Falco, M.D.

Especialista en medicina interna

800-822-8905

West Long Beach

A la creciente lista de efectos persistentes del COVID-19 se le suma uno estremecedor: caída excesiva del cabello.

El fenómeno es especialmente frecuente entre pacientes que padecieron COVID por un largo período de tiempo y continúan experimentando síntomas tales como fatiga, niebla cerebral y falta de aliento durante semanas o meses después de recuperarse de la infección inicial. Sin embargo, estos pacientes con frecuencia se sorprenden con el síntoma de la caída del cabello.

“Es extremadamente angustiante y sin dudas toma por sorpresa a las personas”, afirma **David J. Falco, M.D.**, especialista en medicina interna en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Estos pacientes posiblemente creyeron que ya estaban completamente recuperados. Pero la pérdida del cabello también puede estar asociada con otros síntomas y signos del síndrome post-COVID”.

Los médicos de Hackensack Meridian Health están observando a “un montón de pacientes” que sufren de caída del cabello después de la infección por COVID, reflejando tendencias mayores.

Aproximadamente el 22 por ciento de los pacientes hospitalizados por COVID-19 experimentan una caída del cabello excesiva dentro de los seis meses siguientes al alta, según una investigación realizada en el año 2021. “Al principio de la pandemia, nadie esperaba ver esto”, afirma el Dr. Falco. “La mayoría de las personas se sorprenden cuando les digo que es posible experimentar una caída del cabello después de un gran esfuerzo del cuerpo”.

La raíz del problema

Las personas sanas pierden entre 50 a 100 cabellos por día, normalmente sin darse cuenta. Es parte de un ciclo normal en el que los folículos del cabello alternan entre las fases de crecimiento activo y de descanso.

Sin embargo, la pérdida excesiva del cabello puede ocurrir después de un factor de estrés emocional o físico importante tal como un evento de fiebre, enfermedad, embarazo, cirugía

o aflicción, que altera el ciclo de crecimiento normal del cabello y hace que más cabellos pasen a la fase de caída. “No es específico del COVID, pero es muy frecuente”, explica el Dr. Falco.

El Dr. Falco también cree que una sobrecarga de inflamación en el cuerpo a causa del COVID forma parte de la ecuación. Incluso el estrés psicológico de tener el virus y superar la pandemia en sí puede contribuir.

“Los pacientes con COVID duradero pueden tener una inflamación persistente que causa una cantidad de síntomas, uno de los cuales puede ser este tipo de caída del cabello”, explica el Dr. Falco.

Prescripción de paciencia

Puede tomar un tiempo para que el cuerpo se recupere del golpe de una infección grave por COVID-19 y para que el pelo vuelva a crecer.

“Es un proceso muy largo”, afirma el Dr. Falco. “Les repito a los pacientes: ‘No te vas a quedar pelado. El pelo volverá a crecer’. Es importante no estresarse sobre el tema porque de hecho puede agravar la situación”.

El Dr. Falco observa que la caída del cabello típica luego del COVID aparece de dos a tres meses después de la infección y puede continuar por varios meses. El nuevo crecimiento ocurre lentamente, y lleva hasta 18 meses para que el cabello se vea nuevamente normal.

Después de consultar con un médico para descartar otras causas, que incluyen anemia o problemas de la tiroides, las personas que estén preocupadas por una caída sustancial de cabello deben volver a los cuidados básicos:

- ▶ Mantener una alimentación saludable.
- ▶ dormir lo suficiente.
- ▶ Tomar suplementos si su médico los recomienda.
- ▶ Evitar el estrés innecesario. 🌀

En línea

Si usted o un ser querido necesitan apoyo médico después de recuperarse de COVID-19, el Centro de recuperación de COVID de Hackensack Meridian Health puede ayudarlo. Consulte nuestros servicios y encuentre el programa adecuado para usted en [HMHforU.org/COVIDRecovery](https://www.HMHforU.org/COVIDRecovery).

Ganar la carrera

El triatleta Mauricio Borrero logró una recuperación completa del COVID-19 después de haber estado más de un mes conectado a un respirador.

En enero de 2021, Mauricio Borrero, de 61 años, residente de Toms River, Nueva Jersey, sintió que se estaba resfriando. Dio positivo para COVID-19, pero no se sentía demasiado mal los primeros días.

No obstante, unos días después, su estado de salud empeoró repentinamente mientras estaba trabajando desde su casa.

“Tenía dificultades para acertarle al teclado, y sentía como si estuviera dentro de un túnel”, recuerda Mauricio, director de operaciones del sitio en el Naval Air Warfare Center en Lakehurst, Nueva Jersey.

Su esposa, Kellie, lo llevó de inmediato al centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, donde fue admitido en la Unidad de Cuidados Intensivos.

“Tengo un breve recuerdo de ser llevado en silla de ruedas a Jersey Shore antes de desmayarme”, cuenta Mauricio, que pasó los siguientes 39 días inconsciente y entubado en la Unidad de Cuidados Intensivos, luchando por su vida.

‘Un gran camino por delante’

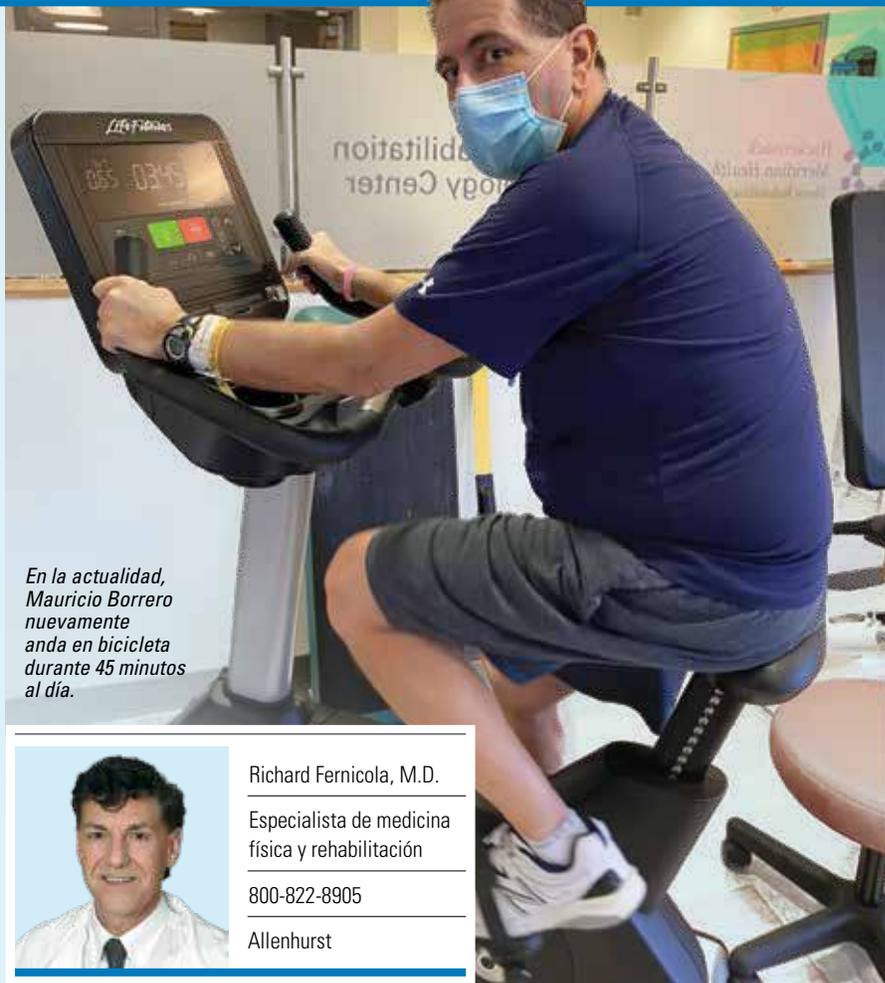
Mauricio recibió apoyo vital a través de un respirador y oxigenación por membrana extracorpórea (ECMO, por sus siglas en inglés), un tipo avanzado de soporte vital mecánico únicamente disponible en centros médicos que ofrecen una atención altamente especializada. También recibió Remdesivir para tratar el COVID-19 y alimento por medio de una sonda nasogástrica.

Los protocolos del COVID-19 impedían que Kellie y los cuatro hijos de la pareja lo visiten en persona. Kellie hablaba con los miembros del equipo todos los días para recibir novedades sobre el estado de salud de su esposo. “Fue una colaboración entre el equipo de atención de Mauricio y yo”, recuerda Kellie. “El equipo nos ayudaba a realizar videollamadas, para poder hablar con Mauricio”.

El 9 de marzo, la familia de Mauricio se sintió aliviada al saber que su estado de salud había mejorado, y su equipo de atención lo desconectó del respirador. Después de despertarse, Mauricio rápidamente descubrió la factura que el COVID-19 y la hospitalización le habían pasado a su cuerpo.

“No podía hablar, salir de la cama o incluso moverme”, recuerda Mauricio. “Sabía que tenía un gran camino por delante”.

Con el tiempo, Mauricio fue trasladado para realizar una rehabilitación como paciente hospitalizado en el instituto de rehabilitación Hackensack Meridian Johnson Rehabilitation Institute en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**. Comenzó a trabajar con el especialista en medicina física y rehabilitación **Richard Fernicola, M.D.**



En la actualidad, Mauricio Borrero nuevamente anda en bicicleta durante 45 minutos al día.



Richard Fernicola, M.D.

Especialista de medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Allenhurst

“Cuando Mauricio llegó, sus músculos estaban fuera de forma, y tenía problemas para tragar”, recuerda el Dr. Fernicola. “Sin embargo, Mauricio era muy ambicioso, optimista y estaba motivado. Era joven y un triatleta, por lo tanto estaba acostumbrado a realizar actividad física”.

Llegar a las metas de recuperación

Mauricio se fijó metas, que incluían completar las tareas de cuidado personal diarias y caminar sin ayuda. Junto con el Dr. Fernicola, trabajó con un fisioterapeuta, un terapeuta ocupacional y un patólogo del habla para lograr estas metas.

“El equipo me dijo que podría caminar con un andador en 4 a 6 semanas”, cuenta Mauricio, que realizó sus ejercicios de terapia física y ocupacional en la cama, a veces a las 3 a. m. cuando no podía dormir. “En ocho días estaba caminando con el andador”.

Mauricio fue dado de alta de la rehabilitación hospitalaria después de tres semanas. Después de eso, realizó una rehabilitación ambulatoria por varias semanas. En la actualidad, volvió a trabajar, realiza sus actividades diarias y ejercicios, que incluyen andar en bicicleta por 45 minutos al día, sacar a pasear al perro, hacer trabajos de jardinería y reparaciones generales en la casa.

“Mauricio aprovechó cada oportunidad para fortalecerse y cumplió con todas las metas de forma puntual”, afirma el Dr. Fernicola. “La rehabilitación puede ser psicológicamente dura, pero Mauricio quería recuperarse. Su recuperación es un logro increíble”.

¿Por qué no quedo embarazada?

Si usted y su pareja saben que no tienen problemas reproductivos, aquí enumeramos algunas posibles causas por las que aún no han tenido éxito.

¿Otra prueba de embarazo negativa? Si usted y su pareja son jóvenes y sanos, es posible que sea confuso y desalentador intentar concebir un hijo y no tener éxito.

Si usted y su pareja saben que no tienen problemas reproductivos, **Ann Pagano, M.D.**, obstetra/ginecóloga en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**, nos brinda algunas de las posibles causas por las que aún no han podido concebir:



Ann Pagano, M.D.

Ginecoobstetra

800-822-8905

Brick

Simplemente el momento no fue el correcto

Los médicos recomiendan que las parejas que estén intentando concebir un hijo tengan relaciones sexuales todos los días o día por medio durante el período más fértil de la mujer; dado que este es el único momento en el que la mujer puede quedar embarazada. “No obstante, más de una vez al día puede comenzar a reducir el recuento de espermia”, explica la Dra. Pagano. “Hacer un seguimiento de su ciclo o utilizar pruebas de ovulación pueden ayudar a conocer cuándo es el momento adecuado”.

Estilos de vida poco saludables

Cuando usted y su pareja estén intentando concebir, es importante que ambos hagan elecciones de estilo de vida saludables. Esto incluye una dieta bien balanceada, ejercicio diario y control del estrés. Es posible que también quieran considerar dejar de beber y fumar (tanto cigarrillos como marihuana) por un tiempo, lo cual puede afectar el recuento de espermia.

Altos niveles de estrés y ansiedad

El estrés, la ansiedad y depresión impactan sobre los ciclos menstruales y la fertilidad. Intente incluir actividades relajantes a su rutina, como yoga, meditación y ejercicios de respiración. Intente evitar presionarse demasiado por quedar embarazada de inmediato.

Efecto de los lubricantes

Los lubricantes no son espermicidas, pero la motilidad y calidad del espermia pueden verse negativamente afectados por el tipo de lubricante que esté utilizando. En cambio, pruebe usar lubricantes inofensivos con el espermia a base de hidroxietil celulosa, ya que este ingrediente se asemeja más a la mucosa natural de la vagina y no impactará sobre la motilidad del espermia.

Recién dejó de tomar anticonceptivos hormonales

Para algunas mujeres, puede llevar hasta seis meses para que su ciclo se regularice nuevamente después de tomar anticonceptivos hormonales. Es probable que no ovule hasta que comience a tener ciclos regulares. Si sus ciclos no se regularizan después de seis meses, pida una cita con su médico.

“Puede ser difícil, y a veces casi imposible, intentar mantener el nivel de estrés y ser pacientes”, afirma la Dra. Pagano. “Concebir puede tomar mucho tiempo, por eso no se frustre consigo misma. Para las mujeres sanas menores de 35 años, es normal que lleve hasta un año quedar embarazadas”.

En línea

Obtenga más información sobre los servicios de salud femenina en [HMHforU.org/WomensHealth](https://www.hmhforu.org/WomensHealth).

Se necesitó un gran equipo

Unos días después de recibir el diagnóstico de cáncer de mama, Lisa Mehler Ackermann trabajó con un especialista en reproducción para hacer planes futuros para su familia.

Aterrorizada como lo estaba luego de recibir el diagnóstico de cáncer de mama a los 34 años, Lisa Mehler Ackermann se sentía preocupada porque su enfermedad podría impedir que lograra la meta de toda su vida: convertirse en mamá.

“Dos cosas pasaron por mi cabeza: ¿Moriré a causa de esto? Y ¿podré tener un bebé? Ambas cosas eran igual de importantes para mí”, recuerda Lisa, que ahora tiene 38 años, y se sometió a meses de quimioterapia y varias cirugías para erradicar el cáncer.

Se necesitó un gran equipo para hacer realidad el deseo de maternidad de la mujer de Brick, Nueva Jersey, que incluyó a su hermana y un equipo de médicos clínicos del centro médico universitario **Ocean University Medical Center**.

Luego de un par de días de recibir el diagnóstico de cáncer de mama con receptores de hormonas a fines del 2018, Lisa y su esposo Chris se reunieron con el especialista en endocrinología reproductiva e infertilidad **William Ziegler, D.O.**, que estableció un plan para cultivar rápidamente y fertilizar los óvulos de Lisa.

Mientras tanto, la hermana de Lisa, Lauren Mozer, de Point Pleasant, Nueva Jersey, quien tiene dos hijos, se ofreció a ser la portadora gestacional de Lisa para cumplir con el sueño de maternidad de su hermana. Cuando los médicos de Ocean atendieron el parto de la bebé Madison en julio de 2021, el nacimiento fue la culminación de muchos sueños y un gran esfuerzo.

“Nunca pude haber imaginado que esta sería la forma en la que me convertiría en madre”, afirma Lisa. “Estoy tan agradecida”.

Considerar la fertilidad durante la crisis

Debido a sus problemas uterinos, Lisa ya había consultado con el Dr. Ziegler para recibir ayuda con su fertilidad antes del diagnóstico de cáncer. Pero ese evento aceleró los esfuerzos, dado que el Dr. Ziegler solo tenía dos semanas para recuperar los óvulos de los ovarios de Lisa, fertilizarlos con el esperma de su esposo y congelar los embriones resultantes antes de que comience el tratamiento de Lisa.



Lisa Mehler Ackermann y Lauren Mozer viven a minutos de distancia, y Lauren está muy emocionada por estar cerca de la sobrina a quien ayudó a nacer.

“La tasa de supervivencia a cinco años para las mujeres menores de 40 años con un diagnóstico de cáncer de mama es mayor al 90 por ciento, lo cual significa que cada vez más mujeres sobreviven al cáncer de mama y posiblemente pueden concebir”, explica. “Una decisión importante después de un diagnóstico de cáncer es qué desea hacer una mujer con su potencial reproductivo, algo de lo cual con frecuencia no se habla sino hasta que es demasiado tarde”.

Los medicamentos estimulantes ovulatorios tomados durante esas dos semanas no iban a hacer que el cáncer de Lisa empeore, observa el Dr. Ziegler. Sin embargo, a Lisa le dijeron que no debería gestar un bebé porque los medicamentos hormonales necesarios para sostener un embarazo pueden alimentar cualquier célula cancerosa restante.

Para Lauren, que siempre estuvo cerca de su hermana menor, esa información fue todo lo que necesitaba para impulsar su decisión de ser subrogante. “Realmente no me costó mucho tomar la decisión”, afirma Lauren. “Por supuesto que lo haría por ella”.

‘Final feliz perfecto’

Lauren consultó con la ginecoobstetra **Darlene Morgan, M.D.**, quien se aseguró de que ella esté tanto física como emocionalmente lista para el embarazo. Junto con su socia, la doctora **Ann Pagano, M.D.**, la Dra. Morgan preparó al equipo de Parto y alumbramiento del hospital para alojar a ambas hermanas y sus esposos durante el nacimiento, que requirió consideraciones especiales dado que tuvo lugar durante el grueso de la pandemia.

“Lisa, Lauren y sus esposos estaban tan agradecidos de que todos estén intentando ir un paso más allá para asegurarse de que todos se sintieran involucrados”, afirma la Dra. Morgan.

La bebé Madison crece muy sana y feliz. Lisa y Lauren viven a minutos de distancia, y Lauren está muy emocionada por estar cerca de la sobrina a quien ayudó a nacer.

“Cuando miro a Madison, pienso que todo valió la pena”, afirma Lauren. “Todos la amamos, y yo no podría estar más feliz”.



William Ziegler, D.O.

Especialista en endocrinología reproductiva e infertilidad

800-822-8905

Eatontown, Toms River y Lawrenceville



Darlene Morgan, M.D.

Ginecoobstetra

800-822-8905

Brick

Estimule la salud de su cerebro

Entrene el cerebro para que funcione mejor con estos cinco consejos.

Todos nos hemos sentido con la mente nublada alguna vez. “Pero realmente podemos entrenar nuestros cerebros para que funcionen mejor”, explica **Lana Zhovtis Ryerson, M.D.**, neuróloga en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. Implemente estos cinco pasos para que su cerebro funcione al más alto nivel.

1

Dedique tiempo de calidad a sus amigos y familia

“Está demostrado que tener una buena red de familiares y amigos es bueno para su salud general, y los beneficios incluyen una reducción de la presión arterial y el riesgo de depresión. Tener lazos sociales fuertes también es beneficioso para nuestra salud cerebral”, explica la Dra. Ryerson. “Pasar tiempo con otras personas fue asociado con una reducción del riesgo de desarrollar alteraciones de la memoria tales como la demencia”.

3

Proteja su cabeza

El traumatismo cerebral, que puede producirse por un golpe en la cabeza, altera la función cerebral normal y puede causar problemas cognitivos tales como una dificultad para concentrarse o comprender, así como una función dañada de la memoria. “Especialmente si participa en actividades físicas que lo hacen más propenso a lesionarse, como andar en bicicleta por la calle o el alpinismo, es imperativo que utilice un casco de protección apropiado”, afirma la Dra. Ryerson. “Los padres deben ser ejemplo para sus hijos utilizando un casco cuando andan en bicicleta”.



4

Coma bien y haga ejercicio

“La presión arterial alta, la diabetes y la obesidad son una amenaza para el buen funcionamiento de su cerebro”, explica la Dra. Ryerson. Coma frutas, verduras y grasas saludables como el aceite de oliva, los frutos secos, las semillas, el aguacate y ciertos tipos de pescado como el salmón o el atún. “Además, el ejercicio aeróbico ha sido una de las pocas cosas que demostró reducir el índice de atrofia cerebral, que es un proceso que ocurre con el envejecimiento natural, donde los cerebros se achican a medida que envejecemos”, explica la Dra. Ryerson.

2

Abrirse paso a nuevos horizontes

“Cuando somos niños, a medida que crecemos y aprendemos construimos algo que se denomina reserva cognitiva”, explica la Dra. Ryerson. “Es la habilidad de su cerebro de procesar una situación y descifrar la mejor forma de hacer un trabajo. Las personas que comienzan actividades nuevas y experimentan situaciones nuevas continúan expandiendo su reserva cognitiva”. Intente actividades como los rompecabezas, la lectura, el dibujo y el tejido.

5

Descanse bien por las noches

Un sueño deficiente puede afectar la función cerebral. “Intente abstenerse de llevar dispositivos eléctricos a la habitación, y mantenga un horario de sueño consistente”, recomienda la Dra. Ryerson. “Durante el sueño, el líquido cefalorraquídeo fluye a través del cerebro, eliminando las toxinas y la acumulación de proteínas que ocurre durante el día. Esto es fundamental para mantener una buena salud cerebral”.



Lana Zhovtis Ryerson, M.D.

Neuróloga

800-822-8905

Neptune

En línea

Obtenga más información sobre la salud cerebral y los servicios provistos por Hackensack Meridian Health en HMHforU.org/Neuro.

Días mejores

Penni Morey pensó que su hidrocefalia se había resuelto. Después de años de sufrir migrañas graves, ansiedad y depresión, los médicos del centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center le dieron las respuestas que necesitaba.

La familia Morey no olvidará la tormenta de nieve que tuvo lugar el Día de los Presidentes en 2003, pero por un motivo distinto al de los demás: Ese día, Penni, que tenía dos años, comenzó a vomitar de forma repetida y se desmayó.

La mamá de Penni, Kerri, llamó al 911. La ambulancia no podía llegar a la casa de los Morey porque las calles estaban cubiertas de nieve, por eso los paramédicos estacionaron la ambulancia lo más cerca posible. El padre de Penni la llevó a través de una manta de nieve de 2 ft (60 cm) hasta el vehículo, que la trasladó a la sala de emergencias más cercana.

Al principio, el equipo de la Sala de Emergencias pensó que Penni tenía gripe, pero una tomografía computarizada mostró que tenía un tumor cerebral benigno que estaba bloqueando los ventrículos que permiten que el líquido en el cerebro drene, y estaba causando una hidrocefalia (acumulación de líquido en el cerebro). Fue trasladada a otro hospital, donde le realizaron una cirugía para colocar un *shunt* en el cerebro para desviar los ventrículos bloqueados. El *shunt* falló dentro del primer mes, pero la colocación de un segundo *shunt* fue todo un éxito.

Hallar respuestas

Cuando Penni tenía 15 años, el segundo *shunt* se desprendió y fue removido. No lo reemplazaron porque los médicos de Penni consideraron que su hidrocefalia estaba estable.

Pero Penni comenzó a tener migrañas graves que la llevaban repetidamente a la Sala de Emergencias, y comenzó a sufrir de ansiedad y depresión grave. Le costaba mucho estudiar, no podía participar en actividades o socializar.

Sus médicos le ofrecieron una variedad de tratamientos, pero nada reducía sus migrañas, ansiedad o depresión. Luego fue derivada a **Eduardo Correia, M.D.**, un neurooncólogo del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** que se especializa en la administración terapéutica de Botox®, una opción que se consideró para ayudar a reducir las migrañas de Penni.

Sin embargo, después de hablar con Penni y su madre sobre sus experiencias y revisar su historia clínica, el Dr. Correia pensó que la hidrocefalia era la que estaba causando las migrañas y la ansiedad y depresión asociadas.

"Cuando la vi por primera vez, ella estaba desconsolada y se sentía completamente miserable", recuerda el Dr. Correia. "Ella se quedaba en su casa, llorando y deprimida".

En lugar de comenzar con los tratamientos de Botox®, el Dr. Correia llamó a su colega, el doctor **Shabbar Danish, M.D.**, jefe de neurocirugía en Jersey Shore, para investigar si la hidrocefalia de Penni estaba ocasionando los problemas, y analizar si un nuevo *shunt* sería de ayuda.

El Dr. Danish propuso un experimento simple: Penni debería tomar un medicamento denominado acetazolamida, que es un diurético, para contribuir a reducir el líquido en su cuerpo. "Nuestra hipótesis era que Penni no estaba absorbiendo el líquido cefalorraquídeo de forma eficiente en el cerebro, y eso producía los dolores de cabeza graves. Un ensayo del medicamento nos permitió demostrar esa hipótesis", afirma el Dr. Danish. "Nos dio una respuesta sin hacer nada invasivo".



En la actualidad, Penni Morey es una típica joven de 21 años que está disfrutando de todo lo que la vida tiene para ofrecer, sin migrañas que la debiliten.



Eduardo Correia, M.D.

Neurooncólogo

800-822-8905

Neptune

Penni vio los resultados inmediatamente luego de tomar el medicamento: no más migrañas. Unas semanas después, el Dr. Danish le colocó un *shunt* nuevo.

Ganas renovadas de vivir

Ahora a los 21, Penni siente que tiene ganas renovadas de vivir. "Honestamente, así es como me siento. Al mirar lo que era mi vida hace unos meses y compararla con lo que es ahora, son como dos personas distintas", afirma. "Es una locura".

El Dr. Correia añade: "No puedo creer el cambio que tuvo desde la última vez que la vi. Es una persona totalmente distinta".

Las migrañas de Penni desaparecieron, y su ansiedad y depresión disminuyeron sustancialmente. Está saliendo y socializando, y se la ve más feliz y animada, cuenta su mamá, quien atribuye a los Dres. Danish y Correia por la transformación.

"El Dr. Correia y el Dr. Danish son increíbles", dice la mamá de Penni, Kerri. "Trabajan como equipo y resuelven los problemas, buscando el mejor enfoque para el tratamiento. ¡Eso es lo que me encanta de este equipo!"



Shabbar Danish, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Neptune

¿Debería evitar el gluten?



Robert S. Aaron, M.D.
Gastroenterólogo
800-822-8905
Freehold, municipio de Monroe, Old Bridge y Holmdel

Seguir una dieta libre de gluten se tornó popular en los últimos años, pero si no hay un motivo médico para hacerlo, no es necesario.

Las dietas libres de gluten son cada vez más populares en los Estados Unidos, y millones de estadounidenses siguen este tipo de dieta. Sin embargo, mientras la cantidad de personas que siguen una dieta libre de gluten aumentó considerablemente, la cantidad de personas médicamente diagnosticadas como intolerantes al gluten permaneció estable, sugiriendo que la mayoría de las personas que siguen este tipo de dietas lo hacen sin un beneficio médico conocido.

“El gluten no es malo para su cuerpo si usted puede tolerarlo”, explica **Robert S. Aaron, M.D.**, gastroenterólogo en el centro médico **Bayshore Medical Center**. “Preste atención a la forma en la que se siente o cómo reacciona su cuerpo cuando consume alimentos o bebidas que contienen gluten, y hable con su médico si hay algo que le preocupe”.

¿Cuándo es dañino el gluten?

El gluten es una proteína que se encuentra en las plantas de trigo, la cebada, el centeno

y el triticale, y es procesado por una enzima denominada proteasa. Sin embargo, la proteasa no descompone todo el gluten que consumimos. “El gluten que permanece sin digerir pasa por el intestino delgado, lo cual está bien para la mayoría de las personas”, explica el Dr. Aaron.

El gluten restante puede ser peligroso para ciertas personas que tengan alguna de las siguientes afecciones:

- ▶ Celiaquía, una enfermedad autoinmune crónica que causa daño al intestino
- ▶ Intolerancia al gluten
- ▶ Ataxia por gluten, una enfermedad autoinmune neurológica que ataca al cerebro
- ▶ Alergia al trigo

Qué debe hacer si sospecha que tiene un problema con el gluten

Hable con su médico si tiene alguno de los siguientes síntomas constantes, que podrían ocurrir debido a un problema relacionado con el gluten:

- ▶ Diarrea con picazón
 - ▶ Hinchazón ▶ Pérdida de peso
 - ▶ Dolor abdominal ▶ Crecimiento
 - ▶ Erupección cutánea retrasado en niños
- Si su médico sospecha que puede tener celiacía o una enfermedad relacionada con el gluten, es posible que le recomiende ciertas pruebas genéticas, análisis de sangre y biopsias para determinar la causa.
- Para aquellos que deben o quieren evitar el gluten, existe una gran variedad de alimentos sin gluten y alternativas, que incluyen:
- ▶ Quinoa ▶ Lino
 - ▶ Maíz ▶ Frutas y verduras
 - ▶ Arroz, incluido el arroz integral ▶ Huevos
 - ▶ Trigo negro ▶ Soja

En línea

Obtenga más información sobre el asesoramiento nutricional en Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/NutritionHelp](https://www.hmhforu.org/NutritionHelp).



Jennifer Lillis abandonó el hospital solo dos días después del procedimiento, y regresó al trabajo en dos semanas.



Steven Tizio, M.D., FACS, FASCRS

Cirujano colorrectal

800-822-8905

Neptune

Cambio de marea

Cuando la diverticulitis comenzó a causarle un dolor agonizante a Jennifer Lillis, su médico encontró una forma de evitar una cirugía de emergencia con una solución mínimamente invasiva.

De la nada, en junio de 2021, Jennifer Lillis comenzó a sentir calambres abdominales muy dolorosos. La gerente de bar de 49 años residente de Bradley Beach, Nueva Jersey, supuso que eran calambres menstruales e intentó aliviar el dolor con ibuprofeno. Pero su agonía se intensificó. A la noche, el dolor era tan fuerte que Jennifer pensó que se iba a desmayar, por eso condujo hasta el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

Allí, descubrió que la diverticulitis había causado una perforación en el colon sigmoide y el aire intestinal había inundado su abdomen. “Cuando se observa aire en una tomografía computarizada o en una radiografía abdominal, se asume que el contenido del intestino está fugándose a la cavidad abdominal, lo cual es una emergencia quirúrgica”, explica el cirujano colorrectal **Steven Tizio, M.D., FACS, FASCRS**, que fue llamado para ayudar esa noche.

Una alternativa a la cirugía de emergencia

Los médicos que inicialmente examinaron a Jennifer sospecharon que necesitaría una cirugía de emergencia, que implicaba extirpar la parte enferma del colon, drenar un posible absceso, y crear un estoma (una apertura en la pared abdominal donde el extremo final del colon sale y permite que los desechos se desvíen fuera del cuerpo) para permitir que el contenido del colon temporalmente se drene en una bolsa de colostomía. “Ni siquiera

sabía que tenía diverticulitis, por eso toda la información era nueva y muy aterradora para mí”, recuerda Jennifer.

Pero después de examinarla, el Dr. Tizio le ofreció un enfoque alternativo. “Dijo que yo no parecía tan enferma como lo mostraban las exploraciones”, recuerda Jennifer. “No tenía fiebre, no estaba vomitando, y aunque tenía dolor, podía mantener una conversación con él”.

El Dr. Tizio quería tratar a Jennifer con antibióticos para evitar una mayor infección y darle tiempo al colon para sanar. “Pensé: ‘Vamos a observarla de cerca y ver cómo responde en las próximas 24 a 48 horas’”, recuerda. “Dado que ella estaba estable y no mostraba signos de peritonitis [un proceso inflamatorio en la cavidad abdominal que pone en riesgo la vida], no podía justificar una cirugía y la colocación de una bolsa de colostomía”.

Jennifer estaba completamente de acuerdo. “Desde el instante en el que el Dr. Tizio entró a la habitación, me miró fijamente, me preguntó cómo me sentía y se tomó el tiempo para explicarme lo que me estaba ocurriendo. Me hizo sentir cómoda, y por eso confío absolutamente en él”, afirma.

La estrategia del Dr. Tizio funcionó, y Jennifer pudo regresar a su casa luego de cinco días. No tuvo más ataques y rápidamente retomó su rutina habitual.

Prevenir brotes futuros

En una visita de seguimiento, las exploraciones de Jennifer mostraron cambios inflamatorios crónicos

del colon sigmoide, que el Dr. Tizio dice que es típico de la diverticulitis. Una colonoscopia lo confirmó. Él recomendó una cirugía, pero esta vez, sería bajo condiciones controladas, en oposición a la cirugía de emergencia. El Dr. Tizio iba a poder utilizar el robot quirúrgico da Vinci para extirpar la parte enferma del colon. “Al realizar la cirugía de forma electiva sin signos de inflamación aguda, el paciente tiene menos probabilidades de necesitar una colostomía temporaria”, explica.

El robot también permitiría que el Dr. Tizio lleve a cabo una cirugía mínimamente invasiva, que disminuiría el dolor postquirúrgico, aceleraría el regreso a la función intestinal normal, y Jennifer volvería a su vida habitual más rápidamente, dándole una solución a largo plazo que prevendría brotes futuros.

Jennifer abandonó el hospital solo dos días después del procedimiento, y regresó al trabajo en dos semanas. En la actualidad, se siente increíble y está libre de diverticulitis, gracias al procedimiento.

“Soy tan afortunada de que el Dr. Tizio haya estado en el hospital esa noche”, afirma. “Me dijo que le enseñaron que siempre hay que observar a la persona, no a las exploraciones, y por eso, le estoy agradecida de por vida”.

Obtenga más información sobre la cirugía de colon y recto en [Hackensack Meridian Health en HMHforU.org/Colorectal](https://www.hackensackmeridianhealth.org/Colorectal).



¿Debe abandonar las chancletas?

Averigüe si debe dejar las chancletas en su armario este verano.

Las chancletas forman parte del verano, así como las playas y los paseos peatonales. Pero, ¿sabía usted que usarlas con demasiada frecuencia puede causar lesiones dolorosas y potencialmente un daño a largo plazo a sus pies?

Las chancletas pueden protegerlo de los peligros cotidianos en piletas y playas, tales como la arena súper caliente o vidrios rotos. Sin embargo, muchas de estas sandalias están hechas de material ultraliviano que ofrece un soporte muy limitado cuando camina largas distancias o corre. Con el tiempo, esto puede causar fracturas por estrés, una pequeña rotura o hematoma grave dentro de un hueso, debido al uso excesivo o actividad repetitiva. Las personas que sufren de osteoporosis u otras enfermedades que debilitan los huesos tienen un mayor riesgo de sufrir una lesión.

“Durante los meses de verano, en general vemos un aumento en las lesiones en los pies debido a que las personas usan chancletas con demasiada frecuencia, o las usan para actividades que requieren el uso de un calzado protector”, explica **Larry Bloomstein, M.D.**, cirujano ortopédico afiliado con los centros médicos **Bayshore Medical Center** y **Riverview Medical Center**.



Larry Bloomstein, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Red Bank, Morganville y
Holmdel

Cuándo debe evitar las chancletas

Muchas personas usan chancletas cuando deberían optar por unas zapatillas deportivas u otro calzado más protector. El Dr. Bloomstein dice que las personas deben pensar dos veces antes de usar chancletas cuando realizan las siguientes actividades:

- ▶ Andar en bicicleta, *skate*, *scooter* u otro vehículo no motorizado
- ▶ Hacer senderismo o alpinismo
- ▶ Hacer cualquier tipo de deporte
- ▶ Conducir un auto
- ▶ Moverse en superficies húmedas o inestables

¿Está bien usar bailarinas?

Las bailarinas o chatitas son insuficientes al momento de apoyar y proteger al pie, pero todavía no se deshaga de su calzado favorito. Muchas empresas de productos ortopédicos fabrican una plantilla de gel que entra perfectamente en sus chatitas y proporciona la cantidad adecuada de amortiguación. Busque un par que tenga una buena cantidad de relleno sobre el tercio anterior del pie.

Qué hacer si tiene dolor de pies

Si siente dolor en el tercio anterior o talón del pie mientras utiliza chancletas, chatitas o bailarinas, deje de usarlas de inmediato y cambie a unas zapatillas o zapatos con mayor soporte.

“Consulte a su médico lo antes posible si el dolor persiste por más de un par de semanas o si no lo deja realizar las actividades normales”, informa el Dr. Bloomstein. “Ignorar el dolor puede tener consecuencias graves y conducir a una lesión más grave, tiempos de recuperación más largos e incluso una cirugía”. 🦿

En línea

Obtenga más información sobre la atención ortopédica de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/Ortho](https://www.HMHforU.org/Ortho).



El primero de la fila

Dentro de un período de tiempo corto, Frank Fiorella Jr. pasó de usar andador a un bastón, y anticipa que podrá volver a conducir pronto.

Frank Fiorella Jr. es el primer paciente del centro médico universitario Ocean University Medical Center en beneficiarse de la tecnología asistida por robot CORI para la cirugía de reemplazo de rodilla.

Después de que los tratamientos no quirúrgicos no pudieran controlar el dolor en la rodilla derecha de Frank Fiorella Jr., de 75 años, él recuerda haber pensado sobre la cirugía de reemplazo de rodilla. “Mi rodilla me estaba impidiendo jugar con mis nietos, practicar golf y realizar muchas otras cosas que me gustan”, recuerda.

El dolor era provocado por la osteoartritis, que ocurre cuando el cartílago natural entre los huesos de la rodilla se gasta por completo y los huesos entran en contacto directo entre sí, causando dolor y rigidez.

En búsqueda de resultados óptimos

Frank fue programado para someterse a una cirugía de reemplazo de rodilla tradicional en febrero de 2022 cuando su cirujano ortopédico, **David Rodricks, M.D.**, le ofreció la oportunidad de ser el primer paciente del centro médico universitario **Ocean University Medical Center** en someterse a una cirugía utilizando la nueva tecnología asistida por robot del centro médico.

El sistema robótico tiene una herramienta que el cirujano sostiene mientras realiza la cirugía para obtener resultados óptimos. “La cirugía robótica utiliza representaciones virtuales computarizadas de la rodilla del paciente en una pantalla”, explica el Dr. Rodricks. “La imagen incluye distintos puntos anatómicos de la pierna para determinar el tamaño correcto del dispositivo de reemplazo de rodilla así como la mejor alineación de la rodilla y mediciones precisas. Me permite equilibrar la rodilla de forma apropiada, para que no esté demasiado apretada ni demasiado suelta, y para poder lograr el equilibrio perfecto”.

Frank añade: “Me explicaron absolutamente todo. Me sentí muy cómodo y confiado”.

La cirugía tardó una hora, y Frank permaneció en el hospital esa noche para observación. Recuerda el trato excelente y atento de su equipo de enfermeros y terapeutas, que le dijeron que nunca antes habían visto un rango de movimiento tan amplio inmediatamente después de la cirugía. Desde entonces, el rango de movimiento de Frank mejoró hasta un total de 125 grados.

Éxito a largo plazo

Poco después de la cirugía, Frank comenzó con las sesiones regulares de fisioterapia. Allí, le realizaban masajes en la pierna para prevenir la formación de tejido cicatricial y entrenó para volver a desarrollar sus habilidades de movilidad utilizando una bicicleta y una cinta caminadora. Dentro de un período de tiempo corto, pasó de usar un andador a un bastón, y anticipa que podrá volver a conducir pronto.

El Dr. Rodricks espera que Frank tenga éxito a largo plazo con su implante. “Es posible que la cirugía robótica no haga una diferencia en la cura a corto plazo, pero los estudios han demostrado que los implantes realizados con apoyo quirúrgico robótico durarán más y se sentirán mejor con el pasar del tiempo debido a la capacidad de la tecnología de lograr una alineación óptima”, explica.

En la actualidad, Frank habla de forma entusiasta sobre su experiencia: “Me siento orgulloso de ser el primero en recibir el reemplazo total de rodilla con el sistema robótico en Ocean. También estoy feliz porque el Dr. Rodricks fue el primero en realizar este tipo de cirugía en el centro médico. Creo que eso es muy especial”.



David Rodricks, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Brick y Forked River



¿Está listo para obtener información sobre la salud de sus rodillas y cadera? Realice nuestra evaluación de riesgo.

Una buena corrida

Use estos consejos para prevenir el dolor de rodillas la próxima vez que salga a correr.



Kenneth Chern, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Ocean, Barnegut, Monroe Township, Freehold y Brick

Correr es una forma de ejercicio con un impacto mayor que caminar; por lo tanto, hay una mayor probabilidad de desarrollar dolor de rodillas. Afortunadamente, puede adoptar estas medidas para reducir su riesgo de desarrollar dolor de rodilla mientras corre.

Para evitar sentir dolor de rodillas cuando corre o reducir la molestia cuando el dolor aparece, intente estas ideas:

Estire antes de correr. Cuando estira sus cuádriceps, músculos isquiotibiales y pantorrillas antes de correr, contribuye a reforzar los músculos en sus piernas, quitando presión de sus rodillas. Para obtener los mejores resultados, sostenga sus estiramientos por alrededor de 30 segundos, en lugar de hacer los movimientos más rápidamente.

Refuerce los músculos de las piernas. Desarrollar sus cuádriceps y músculos isquiotibiales brinda apoyo a sus rodillas y puede contribuir a reducir el riesgo de sufrir dolor de rodilla. Incorpore sentadillas y estocadas a su calentamiento diario, y podrá observar una diferencia.

Camine, ande en bicicleta o nade en días alternativos. Cuando realiza un entrenamiento combinado, usted usa sus articulaciones y músculos de forma diferente, lo cual le brinda a su cuerpo un descanso de la rigurosidad diaria de salir a correr. Considere correr día por medio, alternando con otras formas de ejercicio aeróbico.

Incremente la distancia de forma gradual. Aumente el tiempo o la distancia de a poco, en lugar de añadir millas en cada corrida. Si se exige demasiado, puede excederse y lesionarse.

Coloque hielo sobre las rodillas después de correr. El frío debería ayudar a reducir el dolor; la hinchazón e inflamación. Envuelva la compresa de hielo en una toalla de papel o tela fina, para que el hielo no entre en contacto

directo con la piel, y retírela después de 15 o 20 minutos. Vuelva a aplicar hielo de forma periódica, una vez que la piel se haya calentado nuevamente.

Use medicamentos antiinflamatorios según sea necesario. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos de venta libre pueden aliviar el dolor y reducir la inflamación, brindando el alivio tan necesario. Tomar medicamentos por hasta una semana puede ayudar a que sus rodillas se sientan mejor.

Considere tomar ciertos suplementos alimenticios. Los suplementos glucosamina y condroitina pueden aliviar el dolor de rodillas. También pueden ayudar a aumentar la cantidad de cartílago en las rodillas, aunque se necesita una mayor investigación. Estos suplementos no se asocian con efectos secundarios graves, por eso vale la pena probarlos.

Si observa que está comenzando a sentir dolor de rodillas, deje de correr durante un par de días para permitir que el cuerpo sane. Dentro de una semana, si las cosas no mejoran, pida una cita con su médico para determinar la causa del dolor de rodilla.

“A veces, el dolor de rodilla puede ser un signo de inflamación, que puede resolverse por sí mismo o necesitar terapia física. Sin embargo, otras veces usted puede tener un daño estructural, un desgarro, artritis u otro problema que puede requerir un nivel más alto de intervención médica, incluida la cirugía”, explica **Kenneth Chern, M.D.**, cirujano ortopédico en los centros médicos universitarios **Ocean University Medical Center** y **Jersey Shore University Medical Center**. “Un cirujano ortopédico puede determinar la causa del dolor de rodilla y ofrecerle un plan de acción para que pueda volver a correr”. ❄️

Enfoque en el médico

RAJNEY BAIS, M.D.

Medicina interna

HMH Primary Care – Eatontown

Ver a su madre aferrarse a la vida luego de dos accidentes importantes y lograr el sueño tan postergado de asistir a la facultad de medicina inspiró a Rajney “Mónica” Bais, M.D., a hacer una diferencia en las vidas de los demás desde que era muy chica.

La Dra. Bais, una médica de medicina interna del nuevo Centro de Salud y Bienestar en Eatontown, se siente realizada al resolver los problemas médicos de sus pacientes y guiarlos hacia hábitos más saludables. Siendo mamá de dos niños, también encuentra tiempo para salir a correr con su golden retriever, Leia (planea participar en su segundo maratón el año próximo) y realizar una gran cantidad de pasatiempos creativos. Sin embargo, guiar a generaciones de pacientes a través de los desafíos satisface su necesidad de resolver problemas.

“Soy de las que se aburren fácilmente, y me encanta poder tratar afecciones que van de los pies a la cabeza”, afirma la Dra. Bais, que ha estado practicando su profesión desde el año 1997 y se unió a Hackensack Meridian Health en el 2011. “Me gusta la variedad”.

¿Qué preguntas de salud le hacen sus pacientes con mayor frecuencia?

Cómo perder peso. La obesidad es la enfermedad número uno en los Estados Unidos, y no es bien tratada porque las personas tienen vergüenza de hablar de ella. Soy una vegetariana que disfruta de preparar comidas sanas para mi familia, y la mayoría de mis pacientes sabe que soy promotora del ejercicio, la nutrición, el sueño y de prevenir las enfermedades antes de que ocurran.

Tiene una mezcla ecléctica de pasatiempos, que incluyen la fotografía, el dibujo, el diseño de interiores y tocar el piano. ¿Cómo equilibra estas actividades con su vida?

Mi esposo me dice que nunca conoció a alguien que esté constantemente intentando crear algo hermoso en su cabeza. Es algo catártico para mí. Cuando tomo fotos, me gusta encontrar un ángulo distinto o un nuevo



Rajney “Mónica” Bais, M.D., ama dibujar en su cuaderno de diseño de interiores mientras que encuentra relajación e inspiración en la playa.

escenario. Lo mismo ocurre con el diseño de interiores; mi cuaderno está lleno de diseños y dibujos. El piano es divertido porque me escapo en la música. La científica que hay en mí está siempre trabajando como médica, pero este es mi descanso de todo.

Si pudiera cenar con una celebridad, ¿con quién sería y por qué?

Mis tres ídolas: Audrey Hepburn, Jackie Onassis y la Princesa Diana. Todas fueran glamorosas y modernas, pero detrás de escena, ellas fueron madres muy amorosas y caritativas, personas altruistas. Y todas tuvieron sus propias adversidades e inseguridades, que es lo que nos ocurre a la mayoría de las personas. Quisiera saber qué las hizo tan fuertes. 🌟



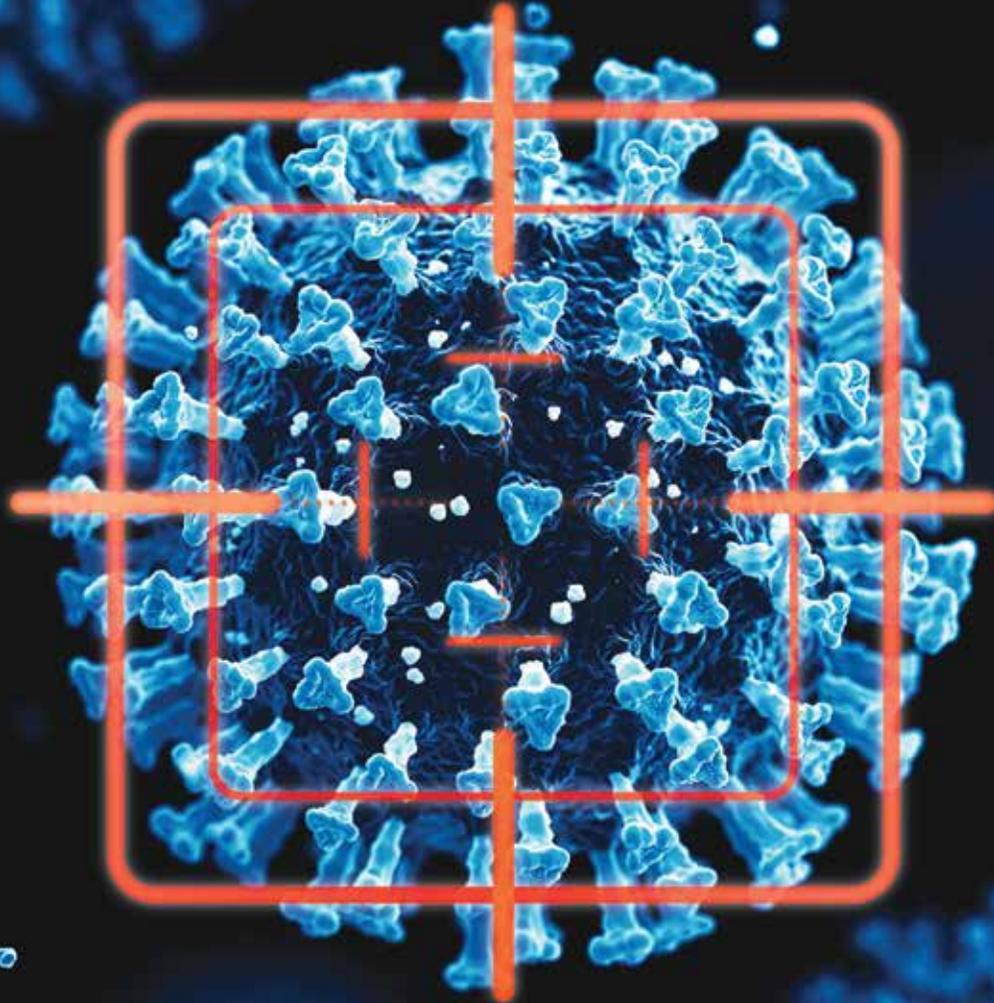
¡Próximamente!

Nuestro nuevo Centro de Salud y Bienestar, que contará con una gran variedad de servicios convenientemente ubicados en una sola planta, abrirá pronto en 135 NJ-35, Eatontown.

Visite [HMHforU.org/Eatontown](https://www.HMHforU.org/Eatontown) para obtener más información.

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

Cazadores de variantes



Conozca de qué forma el Centro de Descubrimiento e Innovación (CDI) rastrea las idas y vueltas del COVID y las variantes y mutaciones emergentes.

La cacería de variantes

El CDI identificó por primera vez a la variante delta en su población de pacientes en mayo de 2021.

Delta fue la variante dominante de junio a noviembre de 2021.

El CDI identificó por primera vez a la variante ómicron en diciembre de 2021.

Ómicron BA.1 fue la variante dominante de diciembre de 2021 a marzo de 2022.

El CDI identificó por primera vez a la subvariante ómicron BA.2 en febrero de 2022.

El CDI identificó por primera vez a la subvariante BA.2.12.1 en abril de 2022.

Conocer las distintas variantes del COVID-19 es esencial para tratar a los pacientes con COVID. También es un asunto de salud pública: Conocer de qué forma las variantes están evolucionando en la comunidad puede brindar un mejor conocimiento a los profesionales de la salud acerca de la potencial efectividad de los tratamientos y las vacunas.

Esa es la razón por la cual el Centro de Descubrimiento e Innovación (CDI) de Hackensack Meridian Health dirige un equipo proactivo de vigilancia de variantes del virus en asociación con Quest Diagnostics, que lleva a cabo pruebas de detección del virus del COVID-19 a lo largo de toda la red.

Cómo funciona la Vigilancia de COVID

- ▶ Quest Diagnostics realiza pruebas de detección del virus del COVID-19 en toda la red.
- ▶ Los hisopados nasales positivos se envían al CDI para una determinación de perfil molecular de las variantes del virus.
- ▶ Los datos se informan de forma interna a nuestra comunidad clínica y al Departamento de Salud de Nueva Jersey.
- ▶ La secuencia de ARN se lleva a cabo en aproximadamente el 10 por ciento de los virus para realizar estudios de control de calidad y evolución.

Durante los últimos dos años, el equipo de respuesta del CDI al virus del COVID-19 analizó miles de virus y está evaluando nuevos hisopados positivos recopilados de forma semanal.

“Esta actitud proactiva permite que Hackensack Meridian Health identifique

rápidamente las variantes preocupantes del virus y adopte un enfoque clínico proactivo según se requiera”, dice **David Perlin, Ph.D.**, director científico en CDI.

Por ejemplo, cuando un brote de una variante única relacionada con un escape inmunológico (cuando el sistema inmunológico no puede responder a un agente infeccioso) apareció en una de las instalaciones psiquiátricas de Hackensack Meridian Health en el 2020, la red lo identificó rápidamente y, a través de un control apropiado de la infección, pudo suprimirlo antes de que se diseminara a la comunidad.

“En última instancia, es más fácil apagar un pequeño incendio antes de que se convierta en un infierno embravecido”, afirma el Dr. Perlin.

Esta evaluación proactiva de los virus infecciosos en circulación es importante para identificar si la variante es resistente a los tratamientos, como nuestros cócteles de anticuerpos de vanguardia.

“Este proceso no es solamente importante para el fin de la investigación, sino también para el aspecto clínico”, explica el Dr. Perlin. “Cuando está emergiendo una variante nueva, nuestros hospitales necesitan saberlo para prepararse para ella y para la posible ola de pacientes que puede seguir”.

Además, cuando la variante delta de escape inmunológico surgió por primera vez en nuestra región, el análisis de la variante del virus fue instrumental en una decisión clínica para cambiar el cóctel de anticuerpos de primera línea hacia un tratamiento más efectivo. “Una toma de decisión clínica rápida de este tipo requiere una interacción en tiempo real de científicos y clínicos para llegar a soluciones de

tratamiento más efectivas”, explica el Dr. Perlin.

Identificar variantes futuras

Hackensack Meridian Health continúa rastreando las variantes de COVID-19 en nuestros hospitales en tiempo real. “Este virus evolucionó desde el comienzo, y continúa evolucionando a diario”, informa el Dr. Perlin. “En términos de mutaciones, podemos rastrear la evolución, y lo que nos preocupa son las mutaciones que conducen a una mayor transmisibilidad y mayores infecciones, que luego conducen a más hospitalizaciones, morbilidad y mortalidad”.

Más recientemente, la subvariante de BA.2 de ómicron apareció en Hackensack Meridian Health el 25 de febrero de 2022 en una sola muestra. Para fines de marzo de 2022, esta subvariante representaba aproximadamente el 75 por ciento de los casos nuevos en nuestros hospitales.

La cacería continúa.

“La tasa de mutación de COVID fue extraordinaria durante los últimos dos años. Es difícil saber si continuará evolucionando con los meses durante la fase endémica”, informa el Dr. Perlin. “No sabemos si estuvo ocurriendo porque hay mucho virus en circulación, o si solo refleja la naturaleza de este virus en particular.” ❄️

En línea

Obtenga más información sobre el Centro de Descubrimiento e Innovación en [HMForU.org/CDI](https://www.HMForU.org/CDI).



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 clases de agosto a noviembre

Eventos especiales



Vivir lo imposible a diario: Jornada de concientización sobre la visión de Mitchell Vassar Únase a la oradora principal inspiracional Danelle Umstead, una campeona invidente de carreras de ski con esclerosis múltiple, mientras revela los tres secretos para lograr sobrellevar los obstáculos e ir por el oro. Donald J. Parker, de Hackensack Meridian Health Behavioral Health, también hablará sobre la resiliencia. Se servirá el almuerzo. **Se requiere inscripción.**

3 de noviembre, de 11 a. m. a 2 p. m., Grand Marquis, Old Bridge

Serie de Salud Mental Serie de Salud Mental para una Fortaleza Mental del Dr. Joe Miller en Asociación con el Atlantic Club

Vida intencional Únase a esta charla interactiva donde nos tomaremos el tiempo para reflexionar, reevaluar y renovar nuestras mentes, cuerpos y almas.

26 de octubre, de 7 a 8 p. m., evento virtual

Equilibrio nutricional para una salud óptima: Mejore su sistema inmunológico Conozca los cinco nutrientes clave para nutrir su cuerpo, alma y corazón con el poder sanador de los alimentos. Los participantes descubrirán qué alimentos contienen estos nutrientes vitales y aprenderán una receta nueva para apoyar su salud inmunológica.

21 de septiembre, de 7 a 8 p. m., Atlantic Club, Manasquan



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

Centro médico Bayshore Medical Center
727 North Beers St.
Holmdel

Salud conductual

Estrés y depresión

Cómo adaptarse, superar y controlar la enfermedad.

27 de septiembre, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual

► **Celebre el mes de recuperación** Obtenga más información sobre el "capital de recuperación" y de qué forma puede ser un aliado de la recuperación, 20 de septiembre, de 6 a 7 p. m., evento virtual



Salud del corazón

¿Dolor de pecho o infarto? Sepa si el dolor de pecho que tiene es un infarto, las posibles causas, así como los síntomas, factores de riesgo y opciones de tratamiento.

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

► **Vivir con insuficiencia cardíaca** Oradora: Kanika Moody, M.D., 3 de agosto, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

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

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



Bienestar general

Entrenamiento de fuerza Únase a nuestros expertos en rehabilitación y conozca los beneficios del entrenamiento de fuerza y cómo ayuda a su cuerpo.

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

- ▶ **Pérdida de peso con hipnosis** Tarifa: \$30, 10 de agosto y 12 de octubre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Tome el control de su salud: programa de 6 semanas** 20 de septiembre al 25 de octubre, de 10 a. m. al mediodía, Upper Shores Lavallette Library
- ▶ **Artritis y dolor en las articulaciones** 14 de septiembre, de 1:30 a 2:30 p. m., Neptune Township Senior Center, 1607 Rte 33, Neptune
- ▶ **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 y primeros auxilios. Se debe asistir a ambas sesiones. Tarifa: \$40. Evento virtual. Visite HackensackMeridianHealth.org/Events para conocer las próximas fechas.

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

Charlas para padres, madres o tutores

- ▶ **¿Cómo ayudar a nuestros hijos con sus emociones y la socialización?** 29 de septiembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Peligros de los adolescentes y el vapeo** Orador: Nader Nakhleh, M.D., 13 de octubre, de 7 a 8 p. m., evento virtual



Atención oncológica

Tratamiento para el linfedema de cabeza y cuello: ¿A qué se debe toda la hinchazón? Conozca de qué forma la terapia física y ocupacional puede ayudarlo con el linfedema de cabeza y cuello, el autocontrol así como otros problemas secundarios.

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

- ▶ **Una nueva oportunidad para dejar de fumar** 1, 5, 8 y 12 de agosto, 2, 12, 16 y 19 de septiembre, y 3, 7, 10 y 12 de octubre, de 10 a 11 a. m., Riverview Rechnitz Conference Center
- ▶ **Una nueva oportunidad para dejar de fumar** 13, 15, 20 y 22 de septiembre, de 6 a 7:30 p. m., Ocean East Wing Conference Center
- ▶ **Dejar de fumar con hipnosis** Tarifa: \$30, 14 de septiembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Reconstrucción mamaria después del tratamiento contra el cáncer de mama** Oradora: Christina M. Pasick, M.D., 7 de octubre, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual
- ▶ **Taller sobre cómo seguir adelante y sobrevivir al cáncer** 13, 20 y 27 de octubre, y 3, 10 y 17 de noviembre, de 4:30 a 6:30 p. m., evento virtual

Diabetes

Prediabetes Únase a nuestro educador certificado en diabetes y aprenda todo lo que tiene que saber sobre la diabetes y qué hacer si le diagnosticaron prediabetes.

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

6 de octubre, de 6 a 7 p. m., Bradley Beach Recreation Center, 39½ Main St., Bradley Beach

- ▶ **Complicaciones de la diabetes** 14 de septiembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Neurociencia

Salud del cerebro y pérdida de la memoria Únase a Kristine Keane, PsyD., y aprenda más sobre la capacidad para recordar, aprender, planear, concentrarse y mantener una mente clara y activa.

24 de agosto, de 6 a 7 p. m., evento virtual

- ▶ **¿Está durmiendo bien por las noches?** Orador: Adrian Pristas, M.D., 15 de septiembre, de 6 a 7 p. m. SCAN, Monmouth Mall, 180 Rte. 35 South, Eatontown



Los dueños del parador de playa Jenkinson's Boardwalk se comprometieron a apoyar a los niños de una forma nueva a través del fondo Greatest Need Fund en Hackensack Meridian Children's Health en el hospital de niños K. Hovnanian Children's Hospital.

Para muchas familias que veranean en Jersey Shore, el verano simplemente no sería lo mismo sin una visita al parador de playa Jenkinson's Boardwalk en la playa Point Pleasant Beach. Es la tierra de diversión por excelencia, donde las personas de toda la región vienen a disfrutar de la playa, la rambla, los paseos, el mini golf, los videojuegos, el acuario, el curso de amarre y muchas atracciones más.

“El parador Jenkinson's ha estado por casi 100 años y atrae a personas de todo el estado de Nueva Jersey, Pensilvania y Nueva York”, afirma Pasquale “PJ” Storino, cuya familia ha sido propietaria y administradora de la atracción de la Costa Este desde la década de los 70.

A solo 20 minutos se encuentra el hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital** en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, que casualmente tiene una misión similar: “Ambos son lugares hermosos diseñados para familias”, afirma PJ.

La filantropía es importante para la familia Storino, y estaban en búsqueda de una forma de retribuir a la comunidad local. Por eso, asociarse con el Hospital de niños que brinda atención reconocida a nivel nacional tenía mucho sentido.

La familia Storino hizo una donación generosa al fondo Greatest Need Fund en el Hospital de niños. El fondo brinda apoyo a una variedad de programas pediátricos,

que incluyen el programa de vida infantil y los grupos de apoyo, así como las necesidades imprevistas tales como la compra de equipos. El fondo permite que el hospital ayude a los pacientes siempre que lo necesiten sin restricciones.

“Mi familia y yo esperamos que nuestra donación al Hospital de niños ayude a brindar atención médica de alta calidad cerca de las casas de las familias y los niños de la comunidad”, afirma PJ. Hay planes para renovar la sala de espera pediátrica e incluir imágenes del parador Jenkinson's Boardwalk.

“Los Storino son miembros de la comunidad desde hace mucho tiempo, y grandes contribuyentes”, afirma Ellen Hahn, gerente de desarrollo de Salud infantil de la fundación Hackensack Meridian Health Foundation. “Estamos muy agradecidos por su asociación y por semejante donación para nuestros pacientes más pequeños”.

Paul Huegel, vicepresidente de desarrollo de la fundación del centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center Foundation, añade: “Durante décadas, la familia Storino brindó la mejor experiencia costera para los niños y sus familias en Jersey Shore. Con su extremadamente generosa donación al hospital de niños K. Hovnanian Children's Hospital, ahora están ayudando a garantizar que nuestros niños reciban la mejor atención médica posible, justo aquí en la Costa”. 🌊

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 marcar la diferencia

¿Necesita ayuda para comenzar? Correo electrónico giving@hmn.org.



Use la cámara de su teléfono o tableta para escanear



Junto con los rayos del sol y el clima cálido llegan los mosquitos, las abejas, las garrapatas y mucho más. Los insectos pueden transportar gérmenes y diseminar enfermedades, por lo tanto, lo mejor es evitar las picaduras tanto como sea posible.

CUESTIÓN DE INSECTOS

Riesgo en aumento

Hay más de **200** tipos de mosquitos en los Estados Unidos, y aproximadamente

12 de ellos pueden propagar gérmenes y enfermedades.

Consejos para prevenir las picaduras de insectos

Evite los jabones con esencias o las lociones o perfumes; algunos insectos son atraídos por las fragancias dulces.

Duerma bajo una red contra mosquitos si tomará una siesta al aire libre.

Use camisas de manga larga y pantalones largos.

La cantidad de casos de enfermedad derivados de picaduras de mosquitos, garrapatas y pulgas

SE TRIPLICÓ DEL 2004 AL 2016. **DESDE EL 2004, 9**

gérmenes nuevos propagados por mosquitos y garrapatas fueron introducidos o descubiertos.

Cuando utilice una silla de paseo para sus niños al aire libre, cúbrala con una red contra mosquitos.

Manténgase alejado del agua y los bosques, donde es más probable que haya insectos.

Use un repelente de insectos registrado en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) cuyo ingrediente activo sea DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón, para-mentano-diol o 2-undecanon.

En línea

Para obtener más consejos para permanecer saludables este verano, visite HMHforU.org.



Hackensack
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-038_S

Pida una cita hoy mismo

Programar una cita nunca antes fue tan simple o rápido. Puede pedir una cita desde cualquier lugar, en cualquier momento del día, a través de los turnos en línea.

Escanee
el código
QR para
comenzar.



Realícese un examen de detección de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

La enfermedad cardiovascular, que incluye el infarto y el accidente cerebrovascular, es la causa principal de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos. Es más mortal que todos los cánceres combinados. Conocer su riesgo ahora puede contribuir a la prevención.

Comience con un examen AngioScreen® de 15 minutos, un examen cardíaco y vascular no invasivo. Obtenga más información en HMHforU.org/AngioScreening.

iStock.com/Lesia_G/InspirationGP

¡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.



Hackensack
Meridian Health

SEGUIMOS MEJORANDO

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.