

HEALTH **U**



Hackensack
Meridian *Health*

CÓMO PREVENIR UNA ENFERMEDAD CARDÍACA

Página 14

¿DEBERÍA
BEBER VINAGRE
DE CIDRA DE
MANZANA?

Página 9

Ponga a su salud de primero en 2022

CUÁNDO REALIZAR UNA
PRUEBA DE DETECCIÓN
DEL CÁNCER DE MAMA

Página 10

Antes de ayunar...

Página 7

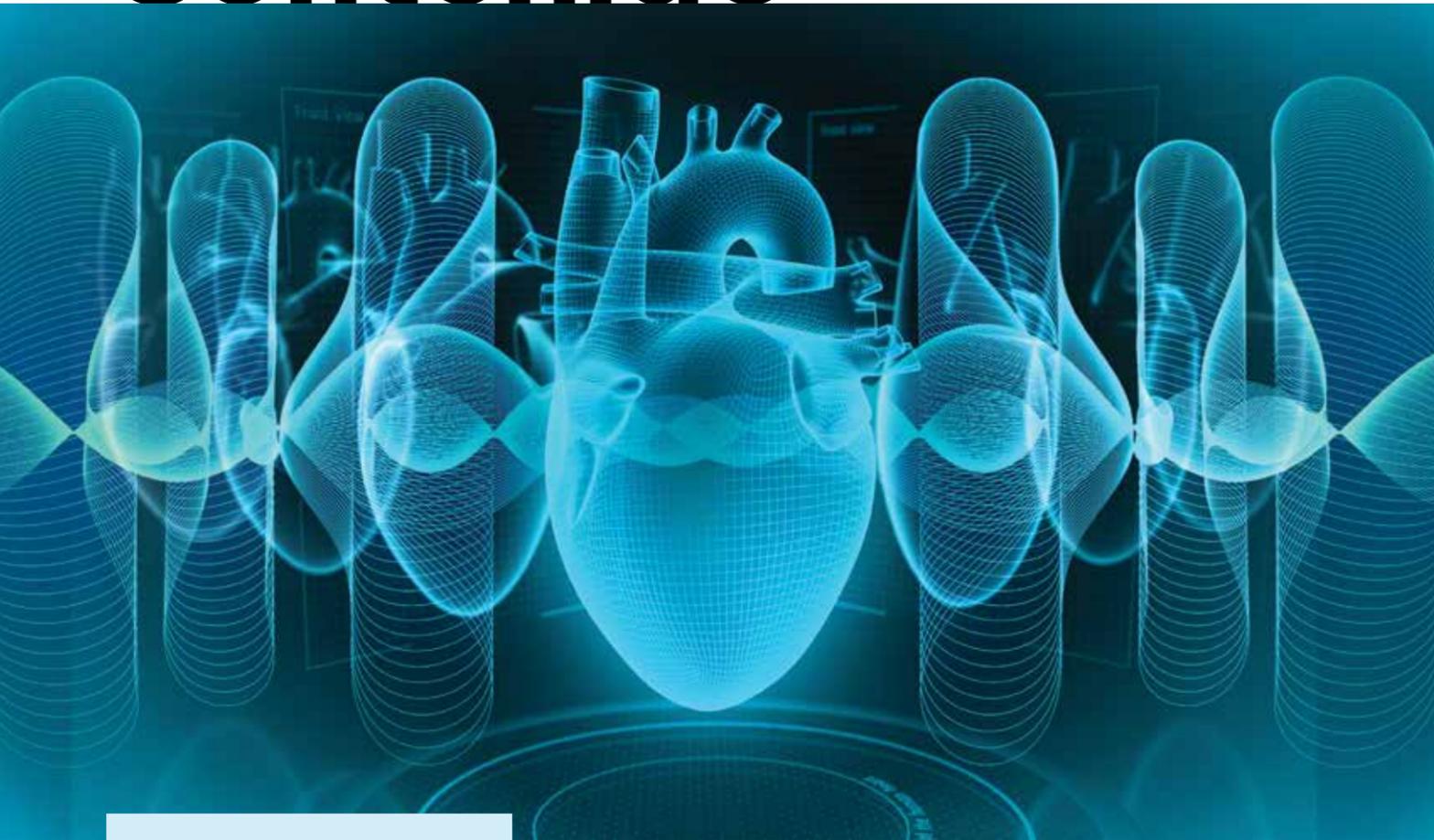
**FISIOTERAPIA PARA
LA ARTRITIS**

Página 18

PARA LEER ESTA
REVISTA EN
ESPAÑOL, VISITE
[HMHforU.org/
Spanish3](http://HMHforU.org/Spanish3).

Contenido

Invierno 2022



 Hackensack
Meridian Health Theatre
en el centro Count Basie Center for the Arts

“Estamos agradecidos por nuestra valiosa asociación con el centro Count Basie Center for the Arts”, dice Robert C. Garrett, director general de Hackensack Meridian Health. “Según se desprende de diferentes investigaciones, la música y las artes pueden reducir el estrés, aliviar el dolor, aumentar la energía y levantar el ánimo”.



22

Innovación Transformar la investigación médica en tratamientos

Nueva ola

Los médicos del centro médico universitario Hackensack University Medical Center y Jersey Shore University Medical Center tienen una nueva herramienta en su arsenal para prevenir una enfermedad cardíaca.



Conozca tres consejos para evitar caerse en el hielo este invierno en [HMHforU.org/lce](https://www.HMHforU.org/lce).



Nuestro experto desmiente afirmaciones comunes falsas sobre las vacunas contra la COVID-19 en [HMHforU.org/VaccineMyths](https://www.HMHforU.org/VaccineMyths).



¿Cuáles son las peores comidas para la salud? Averíguelo en [HMHforU.org/WorstFoods](https://www.HMHforU.org/WorstFoods).



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

5 consejos para un buen entrenamiento

Además:

- Cómo la salud intestinal se relaciona con la salud mental
- Qué debe saber sobre el ayuno intermitente
- Receta de sopa de pescado para días de tormenta
- ¿Qué está de moda?

Enfoque en Usted Temas de salud que más le interesan

10

¿Quién debe realizarse una prueba de detección del cáncer de mama?

Conozca las recomendaciones más recientes para las pruebas de detección. Además: Aprenda sobre la cirugía para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama.

12

¿Los huesos rotos se vuelven más fuertes cuando sanan?

Esta noción a menudo recurrente acerca de los huesos rotos simplemente no es verdad. Además: Gracias al nuevo método de cirugía de hombro, Eugene Fioravanti vive sin dolor.

14

6 maneras de prevenir una enfermedad cardíaca

¿Está tratando con cuidado su corazón? Además: TJ Bellissimo evitó un infarto masivo gracias a un cateterismo cardíaco.

16

¿Cómo se desarrolla el síndrome de Guillain-Barré?

Aprenda más sobre este extraño trastorno neurológico. Además: A los 4 meses, Layla Maloney se sometió a una cirugía riesgosa para tratar una extraña anomalía congénita en el cráneo.



12



17

18

¿La fisioterapia puede ayudarlo con la artritis?

Según su diagnóstico y tratamiento, la fisioterapia puede ayudarlo a controlar los síntomas. Además: Qué debe saber sobre el dolor articular y proteínas.

20

Información sobre la ELA

Encuentre respuestas a algunas de las preguntas más comunes sobre la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Enfoque del médico

21

Conozca a Michelle Lomotan, M.D.

Médico de medicina interna del centro médico universitario JFK University Medical Center.

Cronograma Listas de eventos y clases

24

Su calendario para la temporada de invierno 2022

Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

Fundación Donaciones significativas de Usted

26

Financiación de la educación

La donación generosa de Barry y Carol Anne Cawley Weshnak financiará un puesto de enfermero dedicado a los servicios de trastorno por abuso de sustancias para pacientes y familias.

En números Panorama sobre un problema de salud importante

27

Año nuevo, persona nueva

Establezca objetivos para lograr una vida más saludable y feliz en 2022.

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.



Visita de Bob Garrett a su médico, Michael Farber, M.D., durante su examen físico anual.

¿Cuáles son sus propósitos?

En esta época del año, muchos de nosotros nos prometemos tener estilos de vida más saludables en los siguientes meses, ya sea a través del ejercicio o la dieta.

No puede negarse el tremendo impacto que tiene una dieta saludable y el ejercicio regular en la salud general. Si necesita un poco de inspiración para establecer algunos objetivos especiales para el año nuevo, diríjase a la parte posterior de esta revista. Obien, consulte consejos de un buen entrenamiento para el corazón en la página 5 y qué debe saber sobre el ayuno intermitente en la página 7.

Aparte de la dieta y el ejercicio, un aspecto de igual importancia para un estilo de vida saludable es realizarse las evaluaciones de salud adecuadas en el momento adecuado. Las evaluaciones de detección son pruebas médicas que buscan enfermedades y afecciones médicas, idealmente antes de que se conviertan en un problema para la salud. La salud es única para usted, y hay muchas cosas que pueden influenciar qué evaluaciones debe realizarse y cuándo.

Hable con su médico sobre qué evaluaciones de detección pueden ser adecuadas para usted y cuándo debe realizarlas. También hemos

creado una guía rápida de las evaluaciones que pueden ser adecuadas para usted: [HMHforU.org/Screening](https://www.hmhforu.org/screening).

Si omitió o retrasó la atención médica necesaria por miedo a la exposición a la COVID-19 y el acceso limitado durante la pandemia, es un momento perfecto para poner a su salud de primero y ponerse al día. Si tiene una enfermedad crónica y ha pospuesto la atención, coordine una cita con su médico de inmediato ([HMHforU.org/FindADoc](https://www.hmhforu.org/FindADoc)). Si necesita ayuda para controlar el estrés, la angustia o la ansiedad, si tiene pensamientos suicidas o tiene problemas de adicción, aproveche nuestros recursos disponibles sobre la salud mental ([HMHforU.org/MentalHealth](https://www.hmhforu.org/MentalHealth)).

Un pequeño esfuerzo hoy puede servir para garantizar un mañana saludable. Si dedicamos tiempo para nuestra salud ahora, podemos evitar que nos veamos obligados a dedicar tiempo más adelante como consecuencia de una enfermedad. 🧘

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



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

Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de marketing y comunicaciones de Hackensack Meridian Health. Envíe todas sus consultas e ideas a HealthU@hmn.org.
© 2022 Hackensack Meridian Health. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

Bienestar para Usted

Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable

EN ESTA SECCIÓN

- 6 Cómo la salud intestinal se relaciona con la salud mental
- 7 Qué debe saber sobre el ayuno intermitente
- 7 Receta de sopa de pescado para días de tormenta

5 consejos para un buen entrenamiento

Asesoramiento personal de nuestro cardiólogo

"El 80 % de las enfermedades cardíacas se puede prevenir, y el ejercicio regular cumple un papel muy importante", dice **Sheila Sahni, M.D.**, cardióloga del centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

"Por este motivo, hablamos con regularidad con nuestros pacientes sobre la importancia de mantenerse activo".

La Dra. Sahni comparte cinco consejos sobre la incorporación del ejercicio saludable para el corazón en su rutina diaria:



Sheila Sahni, M.D.

Cardióloga
intervencionista

800-822-8905

Edison

1
Intente comprometerse con, al menos, 30 minutos de ejercicio cinco veces a la semana. Encontrar alguna forma de ejercicio que realmente disfrute puede facilitar la tarea. También puede dividir las sesiones para que se adapten a su cronograma, como dos actividades de 15 minutos por día.

2
El estiramiento es esencial. Todo el cuerpo se beneficia del ejercicio regular, pero asegúrese de incorporar el estiramiento también, de manera que no se desgare ni se lastime ningún músculo o articulación. La buena noticia es que el estiramiento tiene tantos beneficios como el ejercicio. Mejora la flexibilidad y la amplitud de movimiento de todo el cuerpo, que puede beneficiarlo durante todo el día.

3
Realice un calentamiento antes de hacer ejercicio extenuante. Esto le permite que la frecuencia cardíaca aumente de forma lenta y manejable, y prepara los músculos para el entrenamiento, lo que previene lesiones.

4
Se recomiendan dos sesiones de entrenamiento de fuerza a la semana. Esto puede incluir levantar peso, usar máquinas de resistencia o cualquier forma de ejercicio con el peso corporal. Unos músculos más fuertes lo ayudan con las actividades diarias y previenen lesiones a medida que continúa haciendo ejercicio.

5
Los ejercicios que lo ayudan a relajarse y distenderse también son maneras poderosas de prevenir enfermedades cardíacas. El Yoga es una muy buena opción, ya que trabaja el cuerpo y la mente. Es fácil comenzar (no es necesario ningún equipo especial), y las clases y rutinas están disponibles para todas las edades y niveles de movilidad.

En línea

¿Está listo para comenzar el año con nuevos objetivos de acondicionamiento físico? Asista a una clase o un evento cerca de usted: [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/events).

¿Alguna vez ha experimentado una sensación en el estómago por alguna situación? ¿O tal vez siente mariposas en el estómago cuando está nervioso? Puede que incluso sienta la necesidad de ir corriendo al baño cuando se pone ansioso.

Nuestros intestinos tienen mucho que decir cuando se trata de nuestra salud mental y cumplen un papel importante en nuestro bienestar general. La pared intestinal almacena el 70 % de las células que conforman el sistema inmunitario. Un intestino enfermo le causará más problemas de salud en el futuro. El estrés, la depresión y la ansiedad pueden afectar de manera negativa nuestro sistema gastrointestinal.

“Las investigaciones han descubierto que el sistema gastrointestinal y el sistema nervioso central están en constante comunicación”, afirma **Donald J. Parker, LCSW**, presidente, Servicios de transformación de atención de la salud conductual. “Esta relación se conoce como el eje intestinos-cerebro. Los factores psicológicos pueden afectar la manera en que el tracto gastrointestinal se mueve y contrae. De manera inversa, un tracto gastrointestinal no saludable puede provocar depresión, ansiedad, niebla cerebral y mucho más”.

Cómo la salud intestinal se relaciona con la salud mental

Cómo mantener en buen estado el tracto gastrointestinal

Es importante mantener en muy buen estado el tracto gastrointestinal. A continuación, le ofrecemos unos consejos para limpiar los intestinos y, a su vez, favorecer la salud mental.

Mejore la dieta: Si experimenta mucha inflamación e irritación de los intestinos, considere eliminar los productos lácteos y con gluten de su dieta, así como comer frutas y verduras más orgánicas y coloridas. Estos pasos pueden ayudarlo con el tracto gastrointestinal. Además, agregar alimentos ricos en fibra y fermentados a su dieta puede ser útil. Si desea obtener más recomendaciones sobre cómo puede mejorar su dieta, considere obtener asesoramiento nutricional.

Tómese tiempo para el cuidado personal: El estrés, la depresión y la ansiedad tienen un gran impacto en la salud intestinal. Dedicarle tiempo a meditar y escribir un diario en algún momento del día puede ayudarlo a aliviar algunos de estos sentimientos. Por supuesto, hay veces que nuestra salud mental puede ser una carga pesada para manejarla nosotros mismos. Cuando se necesite más ayuda, considere programar una cita con un profesional de la salud mental.

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



¿Tiene un tracto gastrointestinal no saludable?

Algunos signos que el tracto gastrointestinal no es saludable son:

- ▶ Sangrado rectal
- ▶ Dolor abdominal crónico
- ▶ Fluctuación del peso
- ▶ Fatiga persistente
- ▶ Intolerancia a la comida

iStock.com/Matzeja_Dzavakova/ulimi

5 cosas que debe saber sobre el ayuno intermitente

El ayuno intermitente, ¿es una manera sana, eficaz y natural de bajar de peso?

“El ayuno intermitente es un patrón de alimentación en el que se prescinde de comida durante un tiempo determinado, de manera que le permita al cuerpo usar la energía de forma más eficiente”, dice **Nripen Dontineni, M.D.**, especialista en medicina interna del centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Aún se están realizando investigaciones sobre cuán eficaz es el ayuno para la pérdida de peso, pero la idea es que, en vez de usar la energía de la ingesta, como los carbohidratos, su cuerpo puede usar la grasa”.

A continuación, le ofrecemos cinco cosas que debe saber acerca del ayuno intermitente:

1 **Puede beber durante los períodos de ayuno**, siempre y cuando sea una bebida sin calorías y sin agregados, como sustitutos de la leche o edulcorantes. “Muchas personas se olvidan de beber agua durante el día y pueden llegar a deshidratarse”, dice el Dr. Dontineni.

2 **Antes de ayunar, coma alimentos ricos en fibra**, como frutas secas, frijoles, frutas y verduras, así como alimentos ricos en proteínas, como carnes, pescado y tofu.

3 **Algunas personas deben evitar el ayuno**, incluidas aquellas que tienen más de 65 años, aquellas menores de 18 años, personas con diabetes, mujeres embarazadas o lactantes, las personas con índice de masa corporal inferior a 19, pacientes con cáncer, personas con inmunodeficiencia y las personas con antecedentes de trastornos alimentarios.

4 **El ayuno tiene posibles efectos secundarios**. “Algunos estudios han demostrado que las personas tienden a comer en exceso y compulsivamente”, sostiene el Dr. Dontineni. “No puede ayunar durante dos días y luego comer 3,000 calorías por día los siguientes cinco días. Debe comer alimentos y comidas saludables dentro del límite de calorías”.

5 **El ayuno intermitente puede no ser sostenible a largo plazo**. “Hay una mayor tasa de abandono de las personas que ayunan de manera intermitente frente a las personas con una dieta de restricción de calorías, lo que sugiere que el ayuno puede no ser un enfoque sostenible”, indica el Dr. Dontineni. “Es una manera rápida de perder peso, pero no puede hacer esto durante más de dos semanas”.

Si el hambre es una preocupación, no tenga miedo de romper el ayuno. “Escuche a su cuerpo”, aconseja el Dr. Dontineni. “Si se siente mareado, tembloroso o con poca energía por no comer lo suficiente, coma algo saludable”.



Nripen Dontineni, M.D.

Especialista en medicina interna

800-822-8905

South Plainfield

¿Quiere intentar el ayuno intermitente? Antes hable con su médico de atención primaria. Encuentre a un médico cerca en [HMHforU.org/FindADoc](https://www.hmhforu.org/FindADoc).



Sopa de pescado para días de tormenta

Rinde de 4 a 6 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1½ tazas de brócoli picado
- 1 camote grande pelado y cortado en cubos
- 1 taza de champiñones rebanados
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de leche descremada
- 1 lata de 15 onzas de granos de maíz enteros escurridos
- 1 taza de habichuelas verdes
- 1 pimiento rojo picado
- 1 cucharada de albahaca
- ½ cucharada de sal y opcional una pizca de pimienta negra

Pasos

- 1 En una olla grande, coloque el caldo, el brócoli y el camote a hervir. Reduzca el fuego. Coloque la tapa y hierva a fuego lento durante 5 minutos. No escurra. Déjelo reposar a un costado sin la tapa.
- 2 Mientras tanto, en una cacerola, caliente el aceite de oliva, agregue los champiñones y las cebollas, y cocínelos hasta que estén tiernos de 3 a 5 minutos.
- 3 Bata la harina con la leche y agregue todo junto con los champiñones. Coloque la preparación a fuego lento y bata hasta que haga burbujas.
- 4 Vierta la mezcla de los champiñones en la olla con el brócoli, el caldo y el camote.
- 5 Agregue el maíz, las habichuelas verdes, el pimiento rojo y la albahaca. Cocine de 2 a 3 minutos. Agregue sal y pimienta negra a gusto.

Información nutricional

Por ración: 245 calorías, 12 g de proteína, 42 g de carbohidratos, 5 g de fibra, 5 g de grasas (1 g saturadas, 4 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 253 mg de sodio

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



¿La hidratación por vía intravenosa cura la resaca?

Jasmine Baez, M.D., afirma:

Recibir líquidos por vía intravenosa para hacer que desaparezcan el dolor de cabeza, la fatiga y las náuseas puede sonar más interesante que estar acostado en la cama hasta que los síntomas desagradables se vayan, pero no hay evidencia médica para este tipo de tratamiento. No hay cura para la resaca, pero hay soluciones que ofrecen alivio:

Beber mucha agua y otros líquidos para reemplazar los electrolitos

Descansar un poco más si es posible

Tomar medicamentos antináuseas de venta libre, según sea necesario

Tomar medicamentos antiinflamatorios sin esteroides, como el ibuprofeno, para el dolor de cabeza (no use estos si tiene síntomas gastrointestinales graves)

Evitar el acetaminofén (paracetamol), ya que se descompone en el hígado, que se enfoca en eliminar el alcohol del sistema

Si tiene síntomas de deshidratación que se prolongan, como vómitos, diarrea, dolor de cabeza, letargo, calambres musculares y aumento de la sed, busque tratamiento con un profesional médico en vez de una "sala intravenosa" o "bar de goteo".

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



Jasmine Baez, M.D.

Especialista en medicina interna

800-822-8905

South Plainfield

¿Cómo puedo mantener la regularidad intestinal?

Chintan Modi, M.D., opina:

La frecuencia normal de evacuación intestinal depende de la persona, su dieta y su crianza. Para algunas personas, ser "regular" significa tener una evacuación intestinal una vez a la semana; para otros, dos veces al día. El color y la consistencia también son particulares a la persona. Lo que debe preocuparle no es tanto la regularidad, sino el cambio drástico en lo que ha sido normal para usted. Cuando la mayoría de las personas le preguntan sobre cómo mantenerse regular, en realidad quieren saber cómo evitar el estreñimiento.

Cómo evitar el estreñimiento:



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



Chintan Modi, M.D.

Gastroenterólogo

800-822-8905

Edison

iStock.com/Valerii Minihrov/sorbetto

iStock.com/Julia Mangan/Lepro/dinca

¿Debería preocuparme por el humo de los cigarrillos electrónicos?

Kishore Ratkalkar, M.D., opina:

El uso de cigarrillos electrónicos o su humo son igual de peligrosos que fumar cigarrillos y su humo. El humo de "segunda mano" es el proceso por el cual un tercero inhala el humo que proviene de la quema de un cigarrillo o una pipa y el humo que el fumador exhala al aire. El uso de cigarrillos electrónicos es algo diferente, ya que no hay quema y no hay humo, pero el proceso de inhalación del humo de segunda mano es, en esencia, el mismo. Permitir que humo del cigarrillo electrónico ingrese al cuerpo (incluso de forma pasiva) lo pone en riesgo de tener problemas de salud similares a aquellos asociados con el humo de segunda mano.



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



Kishore Ratkalkar, M.D.

Pulmonólogo

800-822-8905

Old Bridge y Edison

Los gases del cigarrillo electrónico contienen los siguientes ingredientes:

- ▶ Nicotina
- ▶ Partículas ultrafinas que pueden inhalarse muy profundo en los pulmones
- ▶ Aditivos de sabor, como el diacetilo, un químico asociado a enfermedades pulmonares graves
- ▶ Metales pesados, como el níquel, estaño y plomo
- ▶ Formaldehído (líquido para embalsamar)
- ▶ Bencina (que se encuentra en los gases de escapes de los automóviles)

¿Debería beber vinagre de cidra de manzana?

Elliot Rudnitzky, M.D., sostiene:

No se ha demostrado que el vinagre de cidra de manzana ayude a la pérdida de peso, a pesar de lo que haya leído en las redes sociales, y podría ser dañino si se ingiere de manera incorrecta o en el momento incorrecto del día. Es posible que conozca a alguien que jura que el vinagre de cidra de manzana lo ha ayudado a frenar su apetito o a perder peso, pero esa información no está probada por las investigaciones. Debido a que el vinagre de cidra de manzana es muy ácido, algunas personas pueden experimentar reflujo ácido después de consumirlo. Las personas que suelen tener acidez estomacal, reflujo ácido o la enfermedad de reflujo gastroesofágico no deberían consumir nada ácido entre 30 y 60 minutos antes de acostarse para minimizar las posibilidades de experimentar quemazón o molestias.

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



Elliot Rudnitzky, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Edison y Millburn

¿Quién debe realizarse una prueba?

La prueba de detección del cáncer de mama con mamografía es una de las maneras más eficaces de encontrar el cáncer de mama en una persona antes de que presente algún síntoma.

“El cáncer de mama es la segunda causa principal de muerte en mujeres en Estados Unidos”, dice **Harriet Borofsky, M.D.**, especialista en imágenes mamarias y directora médica del centro de mujeres en el centro médico **Bayshore Medical Center** y **Riverview Medical Center**. “Un diagnóstico temprano de cáncer de mama es su mejor oportunidad de cura. Además, las opciones de tratamiento pueden ser menos agresivas y pueden tolerarse mejor cuando el cáncer se detecta de manera temprana, por lo que realizarse mamografías de forma regular es fundamental”.

Si bien no hay una manera concreta de prevenir el cáncer de mama, las mamografías anuales han reducido la tasa de mortalidad en un 40 %. La prueba de detección del cáncer de mama es importante para todas las mujeres debido a que la mayoría que padece cáncer de mama no tiene antecedentes familiares ni factores de riesgo significativos.

“Además de estas recomendaciones generales, las mujeres de color tienen la tasa de mortalidad por cáncer de mama más alta y es más probable que reciban un diagnóstico de etapa avanzada”, dice la Dra. Borofsky. “Todas las mujeres deberían realizarse una evaluación de riesgo antes de los 30, de manera que se puedan identificar las que tienen mayor riesgo, en especial las mujeres de color y con ascendencia judía asquenazi”.

Cuándo realizar la prueba de detección

Quién	Cuándo empezar	Con qué frecuencia debe realizarse
Mujeres con riesgo promedio de padecer cáncer de mama	Edad: 40	Mamografía anual siempre que tenga buena salud
Mujeres con riesgo alto de padecer cáncer de mama por mutación del gen BRCA1 o BRCA2	Edad: 25	Resonancia magnética anual, entre 25 y 30 años; mamografía anual alternada con resonancia magnética de seis meses, 30 años o más
Mujeres con antecedentes de radiación en el pecho	8 años después de la radiación, pero no antes de los 25 años	Resonancia magnética anual, entre 25 y 30 años; mamografía anual alternada con resonancia magnética de seis meses, 30 años o más
Mujeres con riesgo alto de padecer cáncer de mama por antecedentes familiares fuerte	10 años antes del diagnóstico del pariente de primer grado (madre o hermana), pero no antes de los 30 años y no después de los 40	Mamografía anual (es posible que se indique una prueba de detección complementaria con ecografía o resonancia magnética; se debe realizar una evaluación de riesgo)



Harriet Borofsky, M.D.

Especialista en imágenes mamarias

800-822-8905

Red Bank y Holmdel

Fuente: American College of Radiology

En línea

Puede encontrar un centro de imágenes mamarias cerca de su hogar en [HMHforU.org/BreastScreening](https://www.hmhforu.org/BreastScreening).

Qué debe saber sobre la cirugía para reducir el riesgo

Una de cada ocho mujeres estadounidenses desarrolla cáncer de mama invasivo en su vida. Hay determinados factores que pueden provocar que una persona tenga un riesgo alto de desarrollar cáncer de mama, mayormente, con una mutación de gen BRCA en su ADN.

¿Es adecuada una prueba genética para usted?

Se recomienda realizar la prueba genética a cualquier persona que tenga un riesgo mayor de haber heredado una mutación genética. Es muy probable que tenga una mutación de gen BRCA y debe buscar asesoramiento y pruebas genéticas si usted:

- ▶ Tiene un pariente con una mutación conocida de BRCA1 o BRCA2
- ▶ Tiene antecedentes personales de cáncer de mama y ascendencia judía asquenazi
- ▶ Tiene o ha tenido cáncer de mama diagnosticado antes de los 45 años
- ▶ Tiene antecedentes personales de dos o más tipos de cáncer
- ▶ Tiene uno o más miembros de la familia con cáncer de mama
- ▶ Tiene un pariente masculino con cáncer de mama
- ▶ Tiene cáncer de mama triple negativo diagnosticado antes de los 60 años

“El asesoramiento genético suele recomendarse para aquellas personas que buscan pruebas genéticas para ayudar a las personas a comprender mejor qué significan sus resultados en relación con su salud”, explica **Renee Armour, M.D.**, cirujana mamaria del centro médico **JFK University Medical Center**. “Un resultado positivo significa que tiene la mutación genética del gen BRCA, mientras que un resultado negativo indica que no se encontró una mutación”.

“Un resultado positivo significa que tiene la mutación genética del gen BRCA, mientras que un resultado negativo indica que no se encontró una mutación”.

Cuándo considerar una cirugía

Si tiene un resultado positivo de la prueba de la mutación del gen BRCA1 o BRCA2, es posible que desee considerar maneras en que puede reducir el riesgo desarrollo del cáncer en el futuro. De acuerdo con el Instituto Nacional de Cáncer, una mastectomía profiláctica (preventiva) en mujeres que tienen una mutación del gen BRCA1 o BRCA2 puede reducir el riesgo de desarrollo de cáncer de mama en un 90 a 95%.

En una mastectomía profiláctica, los cirujanos extirpan una o ambas mamas antes de un diagnóstico de cáncer de mama para reducir el riesgo de desarrollarlo en el futuro. “Las mutaciones del gen BRCA son raras, solo afectan al 0.2 % de la población de Estados Unidos, pero siempre es mejor identificar y reducir cualquier riesgo de cáncer lo antes posible”, dice la Dra. Armour. “Someterse a una mastectomía profiláctica es algo terrible de considerar; pero podría salvar una vida”.

Si tiene un riesgo alto de padecer cáncer de mama, hable con su equipo médico sobre todas las opciones y confíe en el apoyo y la orientación del cirujano mamario, el trabajador social médico e incluso en el profesional de salud mental para ayudarlo a encontrar el camino correcto para usted.

“La decisión de someterse a cualquier cirugía para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama es importante”, dice la Dra. Armour.



Renee Armour, M.D.

Cirujana mamaria

800-822-8905

Edison y Old Bridge

En línea

Para obtener más información sobre los servicios integrales para mujeres con riesgo de padecer cáncer de mama o diagnosticadas con él, visite: [HMHforU.org/BreastCancer](https://www.hmhforu.org/BreastCancer).

¿Los huesos rotos se vuelven más fuertes cuando sanan?

Es posible que haya oído hablar sobre la noción a menudo recurrente de que los huesos rotos sean más fuertes cuando sanan que antes, pero simplemente no es verdad.

¿Alguna vez ha escuchado a alguien decir que cuando se rompe un hueso, el proceso de sanación lo hace más fuerte de lo que era en un principio? Esta noción a menudo recurrente puede darle la idea de que después de que los huesos rotos sanan, serán más resistentes que nunca y no se van a volver a romper. Pero esto no es verdad.

“Haber tenido una fractura anterior no lo protegerá de que vuelva a romperse el mismo hueso si sufre un traumatismo en la misma parte del cuerpo”, dice **Michael T. Lu, M.D.**, cirujano ortopédico del centro médico universitario **JFK University Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**. “Una vez que los huesos rotos hayan sanado por completo, deberían ser tan fuertes como el resto de los huesos, por lo que no será más o menos probable que se quiebre que otro hueso”.



Michael T. Lu, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Avenel y Morganville

Qué sucede cuando se rompe un hueso

Después de que se rompe un hueso, el cuerpo comienza con el proceso de sanación:

- ▶ Al principio, se forma un coágulo sanguíneo en el lugar; lo que protege el sitio dañado.
- ▶ Al cabo de unos días, se forma una callosidad especial en la fractura, lo que ayuda a reconectar de manera gradual los bordes rotos del hueso.
- ▶ Al principio, la callosidad es blanda y está compuesta por colágeno, pero con el tiempo, se vuelve más dura debido a los depósitos de calcio que se producen para reparar el hueso.
- ▶ Se forman células nuevas en el lugar de la fractura, que unen las piezas rotas de nuevo.
- ▶ Una vez que el hueso se vuelve a unir; la callosidad se rompe y el hueso conserva su forma original.

Por qué el lugar de la fractura es más fuerte por un tiempo que el hueso de alrededor

Un médico debe colocarle un yeso para mantenerlo inmovilizado mientras el hueso sana. Debido a que no usa la parte lesionada cuando tiene un yeso, el hueso se vuelve más débil. (Si alguna vez ha visto los brazos de una persona uno al lado del otro después de que le retiren el yeso, sabrá que el brazo no usado se atrofia temporalmente por falta de uso).

Al mismo tiempo, el lugar de fractura se fortifica con los depósitos de calcio y se reconstruye. Por este breve período, la zona del hueso fortificada con calcio puede ser más fuerte que el hueso sano de alrededor; que se debilitó por falta de uso. ❄



Fortalezca los huesos

Existen maneras más confiables de fortalecer los huesos que esperar que un hueso roto sane. Intente adoptar seis hábitos saludables para mantener los huesos sanos:

- 1** Coma alimentos ricos en calcio. Incluya en su dieta queso y otros productos lácteos, verduras verdes, como kale y brócoli y alimentos y bebidas fortificados, como cereales y jugo de naranja. Las ingestas recomendadas (RDA, por su sigla en inglés) del calcio es de 1,000 mg para mujeres hasta 50 años y hombres hasta 70 años; luego, las RDA aumentan a 1,200 mg.
- 2** Coma alimentos ricos en vitamina D. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber mejor el calcio. El pescado, incluidos el salmón y la trucha, es una fuente excelente de vitamina D, y algunos alimentos y bebidas se fortifican con la vitamina. Las RDA son de 15 mcg (600 UI) para adultos de hasta 70 años; luego, las RDA aumentan a 20 mcg (800 UI).
- 3** Haga ejercicio de forma regular. Si puede hacerlo, lo mejor es hacer ejercicio de soporte de peso, como correr, caminar, subir y bajar las escaleras, bailar, hacer senderismo y levantar pesas.
- 4** Deje de fumar. Fumar se ha asociado a huesos más débiles y dejarlo mejorará su salud de maneras inconmensurables.
- 5** Limite el consumo de alcohol. Cuando las mujeres beben más de una bebida por día o los hombres más de dos por día, aumenta el riesgo de osteoporosis.
- 6** Hable con su médico si necesita suplementos. Si su dieta no es rica en calcio o vitamina D, su médico puede sugerirle que tome suplementos diarios para estimular la ingesta de estos nutrientes.

iStock.com/dimdimich

En línea

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

Hoyo en uno

Durante años, Eugene Fioravanti ha sufrido de dolor creciente en el hombro. Gracias al nuevo método de cirugía, ahora vive sin dolor.

Eugene Fioravanti, un maestro de 57 años de Colonia, Nueva Jersey, vive una vida activa. Le encanta el golf, el bodysurfing y levantar pesas. Pero toda esa actividad durante su vida ha tenido su precio. Con el paso de los años, experimentó dolor en el hombro que terminó siendo casi insoportable. No podía hacer cosas simples como las tareas domésticas o atar los cordones. “No fue solo una cosa”, dice Eugene. “Fue un desgaste acumulado con el correr de los años. Solía repartir periódicos todos los días durante 23 años. Me diagnosticaron una lesión en el manguito rotador al principio de los años 2000 y nunca quise tomarme el tiempo necesario para operarme. Por lo que básicamente toleré y soporté dolor durante 20 años”.

Oportunidad inesperada

Cuando llegó la COVID-19, Eugene vio en ella una oportunidad para someterse a la operación que necesitaba todos esos años. La actividad de maestro se volvió virtual, y trabajar desde casa hizo que el proceso de recuperación fuera mucho más fácil. Eugene se comunicó con **Michael T. Lu, M.D.**, un cirujano ortopédico del centro médico **Raritan Bay Medical Center**, quien le ofreció un tipo de cirugía relativamente nuevo para reparar el hombro de Eugene.

“Para Eugene, hicimos lo que se llama reconstrucción capsular superior, o RCS”, dice el Dr. Lu. “En vez de reparar el tendón del manguito rotador en el hueso, como lo haríamos de la forma tradicional, implantamos artroscópicamente un trozo de tejido en el hombro para sustituir el manguito rotador”.

El Dr. Lu explica la cirugía: Cuando se emparcha un jean con un agujero en la rodilla, si el agujero es pequeño, se puede coser y quedará bien. Sin embargo, con un agujero más grande, necesitará un parche para rellenar el espacio. En el caso de la cirugía, un injerto de tejido cumple el papel del parche y rellena el manguito rotador dañado y replica, en esencia, el tejido faltante.

“La RCS puede ser una buena opción para tratar las lesiones del manguito rotador que no se pueden reparar con técnicas más tradicionales”, comenta el Dr. Lu. “Los estudios han demostrado mejoras confiables en el dolor, la función y la satisfacción para estos problemas difíciles”.



Deslumbrado con los resultados

En el caso de Eugene, esto no podría ser más verdadero. “Estaba deslumbrado con los resultados”, cuenta. Realizó ocho semanas de fisioterapia y mejoró en todo momento. Sin embargo, recién unos meses después, durante unas vacaciones, se dio cuenta en qué medida la cirugía le había cambiado la vida.

“Seis meses después, estaba de vacaciones en Myrtle Beach y nadaba en el océano”, explica. “Podía surfear las olas de nuevo. Eso me llevó a llamar al Dr. Lu para agradecerle. Ahora he recuperado mi vida, y esto significa mucho para mí”.

Eugene Fioravanti está feliz de no tener dolor y volver a uno de sus pasatiempos favoritos: el golf.



Maneras de prevenir una enfermedad cardíaca

Usted sabe cuán importante es su corazón. ¿Lo está tratando con el cuidado que se merece?

Muchas personas no se dan cuenta de que sus hábitos diarios y estilos de vida pueden sobrecargar y dañar su corazón. Si no lleva un estilo de vida bueno para el corazón, es hora de que cuide mejor de él y de usted mismo. Comience con estos cambios.



Aaron Van Hise, D.O.
Cardiólogo
800-822-8905
Manalapan, Old Bridge y Jackson

Si fuma, deje de hacerlo

Las personas que fuman tienen un riesgo mayor de infarto en comparación con las que no fuman. “La nicotina provoca que los vasos sanguíneos se pongan rígidos y se estrechen, lo que dificulta que la sangre alcance su músculo cardíaco y que aumente de manera temporal la presión arterial”, explica **Aaron Van Hise, D.O.**, cardiólogo del centro médico **Old Bridge Medical Center**. Además, el monóxido de carbono del humo de cigarrillo reduce la cantidad de oxígeno que ingresa al corazón. Si fuma, hable con su proveedor de atención primaria acerca de las maneras en que puede dejarlo. Los medicamentos y los reemplazos de nicotina pueden ayudar.

Haga que su dieta sea saludable para el corazón

Comer alimentos con grasas favorece la acumulación de grasas en las arterias, lo que puede llevar a bloqueos y aumentar el riesgo de un infarto. “Limite el consumo de carnes rojas, sal, comidas fritas, dulces y azúcares agregados”, sugiere el Dr. Van Hise. “En su lugar, opte por productos lácteos con grasas buenas, como el queso feta, así como otros quesos de leche de oveja y cabra, como el pecorino romano; carnes magras y pescado; granos enteros y frutas y verduras”. Elija cocinar con aceites hechos de grasas no saturadas, como el aceite de canola y de oliva.

Establezca objetivos de ejercicio

El ejercicio hace que el corazón bombee y ayuda al cuerpo a usar mejor el oxígeno y a fortalecer el corazón. También puede reducir la presión arterial y la cantidad de grasas en la sangre. “Hable con su proveedor de atención primaria antes de empezar un programa de ejercicios y comience de a poco, en especial si no ha estado activo durante un tiempo”, recomienda el Dr. Van Hise. Comience con sesiones cortas, como caminatas de 10 minutos, y de a poco aumente la duración del ejercicio al menos, 30 minutos, cinco días a la semana.

Controle su presión arterial

La presión arterial es la fuerza que se ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos cuando la sangre fluye a través de ellos. Cuanto más trabaja el corazón, más alto es el riesgo de tener un infarto. “Asegúrese de que la presión arterial esté en un rango saludable o bajo control. Hay nuevas recomendaciones que sugieren una presión sistólica [el primer número] por debajo de 130 y presión diastólica [el segundo número] por debajo de 80. Tomar decisiones inteligentes, como llevar una dieta baja en sodio, hacer ejercicio de forma regular, evitar el tabaco, reducir el estrés y limitar el consumo de alcohol, reducirá el riesgo de desarrollar presión arterial alta”, dice el Dr. Van Hise.



Un corazón agradecido

Gracias al cateterismo cardíaco, TJ Bellissimo evitó un infarto masivo después de que se haya encontrado un bloqueo del 90 %.

Controle su peso

Tener sobrepeso y ser obeso son factores de riesgo importantes para las enfermedades cardíacas. Si tiene sobrepeso, bajar de peso puede reducir el riesgo. Lograr o mantener un peso ideal también pueden ayudar a reducir la presión arterial y los niveles de colesterol.

Menos estrés

“El estrés continuo y elevado se ha asociado de manera constante a los problemas de salud, incluidos un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular”, dice el Dr. Van Hise. Intente mantener bajo el nivel de estrés. Para ello, haga ejercicio, comparta sus preocupaciones con amigos y familia, y tómese un tiempo de tranquilidad todos los días. Además de estos cambios saludables, no se olvide de realizarse los controles. La asociación American Heart Association recomienda realizarse evaluaciones regulares para determinar si hay riesgo de enfermedad cardíaca a partir de los 20 años y pruebas de colesterol cada cuatro o seis años si tiene riesgo normal.

En línea

Obtenga más información sobre cómo amar a su corazón con nuestras clases informativas: [HMHforU.org/Events](https://www.HMHforU.org/Events) u obtenga más información sobre los servicios cardiovasculares de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/Heart](https://www.HMHforU.org/Heart).

A los 54 años, TJ Bellissimo de Manahawkin, Nueva Jersey, se sentía bastante bien. De vez en cuando, tenía una molestia en el pecho, pero la eliminaba encogiéndose de hombros y decía que era una pequeña indigestión.

Pero un día, en el trabajo, esa molestia se convirtió en algo que no podía ignorar. “Sentía muchas molestias en el pecho y empecé a sujetarlo”, cuenta.

TJ visitó una clínica cercana sin cita y un equipo médico le dijo que necesitaba ir a un hospital de inmediato. Manejó solo hasta la sala de emergencias del centro médico **Southern Ocean Medical Center**, en donde lo atendieron inmediatamente.

En busca de respuestas

Las pruebas, incluido un electrocardiograma, radiografía de tórax y análisis de sangre, no mostraron nada fuera de lo normal. Sin indicios de que estaba teniendo un infarto, TJ esperaba irse a casa, pero el cardiólogo intervencionista **Jasrai Gill, M.D.**, insistió en que se sometiera a un cateterismo cardíaco.

Cuando el Dr. Gill realizó el cateterismo cardíaco, se encontró un bloqueo del 90 % en la arteria descendente anterior izquierda.

“La necesidad de un cateterismo cardíaco se basa en aspectos fundamentales: antecedentes y conocer bien la historia del paciente, así como evidencia que ayuda a realizar una evaluación de riesgo inicial”, dice el Dr. Gill.

Después del cateterismo, TJ fue trasladado al centro médico universitario **Jersey Shore University**

Medical Center para que el cardiólogo **James Orlando, M.D.** le colocara stents en las arterias bloqueadas.

“Si el bloqueo no se hubiera encontrado en ese momento, TJ habría tenido un infarto significativo”, cuenta el Dr. Orlando.

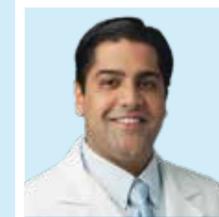
Un pronóstico excelente

El bloqueo de TJ necesitó dos stents. Pero no presentaba daños en el corazón, lo que le brindó un pronóstico excelente después del procedimiento de colocación de stents.

TJ tomará anticoagulantes durante un año aproximadamente y realizará rehabilitación cardíaca tres días a la semana.

“Me siento muy bien ahora. Estoy muy feliz de estar vivo. Y estoy muy feliz de tener mi hospital y mis médicos junto a mí,” expresa TJ. “La atención que recibí de mis médicos y todos los enfermeros que me tocaron fue simplemente una gran experiencia”.

Para controlar el riesgo de enfermedad cardíaca con un examen de calcio por tomografía computarizada, visite: [HMHforU.org/CalciumScan](https://www.HMHforU.org/CalciumScan).



Jasrai Gill, M.D.
Cardiólogo
intervencionista
800-822-8905

Manahawkin, Toms River y Neptune



James Orlando, M.D.
Cardiólogo
800-822-8905

Manahawkin, Toms River y Neptune

¿Cómo se desarrolla el síndrome de Guillain-Barré?

Aprenda más sobre este extraño trastorno neurológico, incluido los síntomas comunes y las opciones de tratamiento.

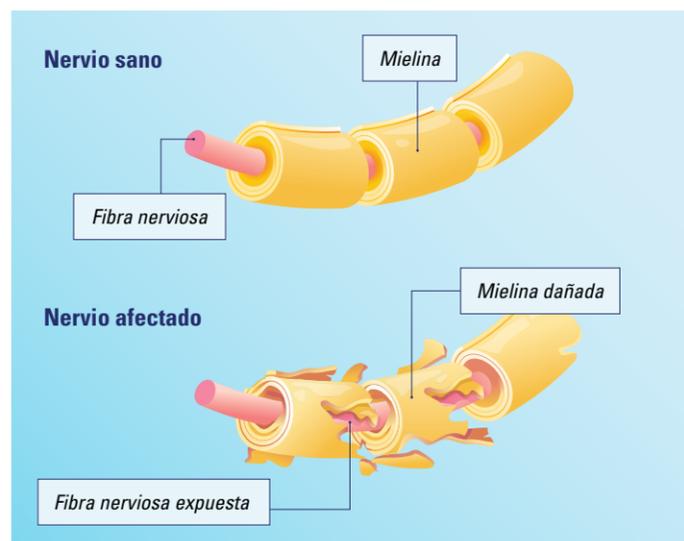
El síndrome de Guillain-Barré (GBS, por su sigla en inglés) es un trastorno neurológico extraño en el que el sistema inmunitario de una persona ataca su propio sistema nervioso periférico. De acuerdo con el Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (INTNAC) de los Institutos Nacionales de la Salud, se estima que el GBS afecte alrededor de 1 en 100,000 personas por año.

Se desconocen las causas del GBS, dice **Emad Noor, M.D.**, neurólogo del centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Es aleatorio”, dice.

¿Cómo se desarrolla?

No es genético ni contagioso. Por lo general, el GBS comienza a los pocos días o semanas de una infección respiratoria o gastrointestinal, dice. Lo que parece ocurrir es que la respuesta inmunitaria a una infección bacteriana o viral (en ocasiones muy raras, vacunación) desencadena una respuesta más agresiva que provoca que el sistema inmunitario ataque el organismo.

Una teoría es que parte del sistema inmunitario de una persona percibe, de manera errónea, el revestimiento alrededor de los nervios (una capa grasosa denominada mielina) como una amenaza. Para contrarrestar esta “amenaza”, el sistema



inmunitario produce anticuerpos que atacan la mielina, lo que causa daños en los nervios que provocan debilidad muscular; parálisis y, en algunos casos, dolor de nervios, dice el Dr. Noor:

¿Cuáles son los signos?

“El GBS afecta a todos los grupos de edad”, dice el Dr. Noor; “y, por lo general, se presenta como debilidad y pérdida de reflejos en las piernas”. Los casos leves pueden solucionarse por sí solos, pero los graves pueden causar la parálisis de los músculos respiratorios, lo que podría poner en riesgo la vida.

Entre los síntomas comunes de GBS se incluyen:

- ▶ Hormigueo en los pies o las manos
- ▶ Dolor (en especial en niños)



Emad Noor, M.D.

Neurólogo

800-822-8905

Edison

iStock.com/VectorMine

- ▶ Debilidad en ambos lados del cuerpo (que se manifiesta con frecuencia como dificultad para subir y bajar escaleras o, en especial en niños, dificultad para caminar)
- ▶ Inestabilidad o problemas de coordinación
- ▶ Dificultad para tragar, hablar o masticar
- ▶ Problemas digestivos o de control de la vejiga

¿Cómo se diagnostica?

Además de una evaluación física, que incluye pruebas de reflejos en las extremidades que sienten debilidad, los diagnósticos clave son una resonancia magnética y una punción espinal (también denominada punción lumbar) para obtener una muestra del líquido cefalorraquídeo. Las personas con el GBS suelen tener más proteínas que lo normal en el líquido cefalorraquídeo y menos glóbulos blancos que lo normal.

¿Cómo se trata?

Generalmente, si se diagnostica de forma temprana, el GBS es tratable con tratamientos como infusiones de inmunoglobulina (IVIg) o intercambio de plasma y fisioterapia, dice el Dr. Noor. No existe una cura conocida para el GBS.

“El objetivo del tratamiento es prevenir que la situación empeore”, dice. “Se ha demostrado que la IVIg reduce la longitud del período de discapacidad y también puede evitar la necesidad de un respirador”.

Según el Dr. Noor, una vez comenzado el tratamiento, los pacientes suelen mejorar en cuestión de unas pocas semanas o un par de meses y se recuperan por completo, en especial si se diagnosticó el GBS de manera temprana. Los casos de GBS más graves pueden tardar más en recuperarse, y algunos pacientes presentan diversos grados de debilidad años después. ❄️

En línea

Obtenga más información sobre nuestros servicios disponibles de neurociencia de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/Neuro](https://www.hackensackmeridianhealth.org/Neuro).

Superación desde la cabeza

A los 4 meses, Layla Maloney necesitaba una cirugía riesgosa para tratar el tipo más extraño de craneosinostosis, una anomalía congénita en el cráneo. Hoy día, sigue adelante.



Cuando Layla Maloney nació, en junio del 2020, la parte posterior de la cabeza era un poco plana, que es una afección común llamada plagiocefalia. Su mamá, Stephanie Maloney, había trabajado cuidando niños, por lo que había visto niños con lo que a veces se llama “síndrome de cabeza plana”. Sabía que debía prestarle atención durante unos meses.

Cuando Layla tenía 4 meses, su pediatra le sugirió el uso de un casco que ayuda a eliminar la planitud y dar forma a la cabeza. Después de analizar los exámenes del cerebro de Layla antes de la colocación del casco, el técnico pensó que Layla tal vez tenía craneosinostosis y recomendó consultar con un especialista. Su pediatra recomendó al neurocirujano **Thomas Steineke, M.D.**, jefe del Departamento de Neurocirugía y jefe del Instituto de Neurociencia del centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

¿Qué es la craneosinostosis?

La craneosinostosis es una anomalía congénita en la que los huesos del cráneo del bebé se fusionan muy pronto y pueden causar complicaciones neurológicas importantes, dice el Dr. Steineke. Cuando los huesos del cráneo se juntan muy pronto, el cráneo puede deformarse a medida que los huesos blandos del cráneo se adaptan al cerebro en crecimiento del bebé.

El cerebro también puede comprimirse debido a la unión de los huesos, que pueden restringir el crecimiento del cerebro y provocar un aumento de presión en el cráneo. El aumento de presión da como resultado un riesgo de ceguera, convulsiones o daño cerebral.

Un diagnóstico extraño

Las radiografías mostraron que Layla tenía sinostosis lambdaidea, una forma de craneosinostosis en la

que la sutura de la parte posterior del cráneo se cierra demasiado pronto y la aplana. Es uno de los tipos más extraños de craneosinostosis y se debe operar, una operación en la que el Dr. Steineke y el cirujano oral y maxilofacial **Kayvon Haghghi, M.D., DDS** necesitarían retirar la placa grande en la parte posterior del cráneo de Layla, darle nueva forma y volver a colocarla. Es una cirugía de seis horas con probabilidad de hemorragia que pone en riesgo la vida. Los médicos se tomaron el tiempo para explicar el procedimiento, responder preguntas y establecer un vínculo con Stephanie y su esposo, Shaun, de manera que se sientan lo más cómodos posible sobre la atención que su hija recibirá. El Dr. Haghghi incluso compartió su historia sobre la cirugía mayor de su propio hijo.

Después de la cirugía exitosa, Layla permaneció tres noches en el hospital. Stephanie cuenta que los enfermeros fueron “maravillosos” y que cuidaron no solo a Layla, sino a ella también. Le llevaron comida y café, le acariciaron la espalda cuando necesitó consuelo y se quedaron con Layla, para que ella pudiera darse una ducha rápida o ir al baño.

Amor por su pequeña vida

Layla no necesitará un casco médico ni tratamiento, pero continuará viendo al Dr. Steineke en las visitas de seguimiento para monitorear el cerebro y crecimiento del cráneo. Layla, que ahora es una niña que gatea, se encuentra en pleno desarrollo según lo esperado.

“Layla es maravillosa”, dice Stephanie. “Es feliz y alocada, y ama su pequeña vida... Es increíble”.

Obtenga más información sobre afecciones neurológicas pediátricas en [HMHforU.org/KidsNeuro](https://www.hackensackmeridianhealth.org/KidsNeuro).

¿La fisioterapia puede ayudarlo con la artritis?

Según su diagnóstico y plan de tratamiento, la fisioterapia puede ayudarlo a controlar determinados síntomas de la artritis.

Si bien no hay cura para la artritis, la fisioterapia puede ayudarlo a controlar los síntomas relacionados con la movilidad y la actividad, según su diagnóstico y plan de atención individualizada.

Aunque hay más de 100 tipos diferentes de artritis con sus propias causas, síntomas y tratamientos, los tipos más comunes de artritis incluyen los siguientes:

- ▶ Osteoartritis
- ▶ Artritis reumatoide
- ▶ Artritis psoriásica



Ofure Luke, M.D.

Especialista en medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Edison

Si le indican fisioterapia para controlar mejor la artritis, algunos beneficios pueden incluir:

Aumento de la amplitud de movimiento

La rigidez de las articulaciones son una dolencia común de la artritis y puede dificultar la flexión y el enderezamiento. "Los ejercicios de estiramiento y amplitud de movimiento pueden ayudar a mantener la flexibilidad necesaria para las tareas diarias, como sentarse y pararse y alcanzar objetos que están por encima de la cabeza", dice **Ofure Luke, M.D.**, especialista en medicina física y rehabilitación en el centro médico universitario **JFK University Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**.



Músculos fortalecidos

Si los músculos alrededor de las articulaciones son débiles, estarán con tensión adicional y pueden doler. "Los músculos fuertes pueden ayudar a estabilizar una articulación debilitada y reducir el dolor", agrega el Dr. Luke.



Uso seguro y eficaz de los dispositivos de asistencia

Los dispositivos de asistencia, como los bastones, andadores, muletas, aparatos ortopédicos y férulas, quitan la tensión de las articulaciones y los músculos y facilitan la realización de determinadas actividades.



Control del dolor

Los fisioterapeutas pueden enseñarle las mejores maneras de aliviar el dolor agudo y crónico, así como la manera en que puede ajustar sus actividades para prevenir el dolor.



Qué esperar de la fisioterapia

Su fisioterapeuta trabajará con usted para desarrollar un plan de tratamiento según sus antecedentes y objetivos. Es posible que incluya:

- ▶ Un programa de ejercicios personalizados
- ▶ Alivio del dolor, mediante el uso de calor o una bolsa de hielo, estimulación eléctrica y ultrasonido
- ▶ Movilización y masajes con las manos en las articulaciones y los tejidos blandos
- ▶ Dispositivos de asistencia

"Un elemento fundamental de la fisioterapia es la educación", dice el Dr. Luke. "Su fisioterapeuta lo ayudará a entender, por ejemplo, cómo reducir la tensión de las articulaciones, cómo hacer los ejercicios en su plan de tratamiento y cómo controlar el dolor usted mismo".

Es posible que necesite ver a su fisioterapeuta al principio todas las semanas o incluso varias veces a la semana durante un período de dolor agudo. Pero, a medida que aprenda a controlar la artritis, es posible que lo vea con menos frecuencia y que lo visite cada algunos meses para establecer nuevos objetivos y actualizar su plan de tratamiento según sea necesario.

"Los pacientes logran mejores resultados y sostenidos en el tiempo cuando se comprometen a realizar los ejercicios a diario y de manera constante como parte de su programa de ejercicios en casa", indica el Dr. Luke. "Vivir con artritis no siempre es fácil, pero sin duda incorporar los beneficios aprendidos de la fisioterapia y la terapia ocupacional en la vida de uno es una parte importante del control".

Es posible que no siempre se indique la fisioterapia y la terapia ocupacional para el tratamiento de la artritis, según sea la naturaleza y el curso de la enfermedad. Siempre busque la orientación de su médico sobre cuándo es el mejor momento y las precauciones cuando recibe un programa de tratamiento.

En línea

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

iStock.com/aplieuzr

iStock.com/NataBene/Lodestar/ALLEXO/bit245/icaftonodigital/pixelfusion361/Floorjje

Conexión entre el dolor en las articulaciones y las proteínas

Determinados alimentos pueden ayudar a combatir la inflamación, que puede exacerbar el dolor en las articulaciones. Aquí está todo lo que debe saber.

Si tiene dolor crónico en las articulaciones por la artritis, existen hábitos de estilo de vida, como mantener un peso saludable y hacer ejercicio de forma regular, que pueden ayudar a reducir las molestias.

"A menudo, los pacientes preguntan por qué continúan teniendo dolor en las articulaciones después de haber finalizado un nuevo programa de ejercicios", dice **Anthony Costa, M.D.**, cirujano ortopédico de

Riverview Medical Center.

"Les digo que el ejercicio es solo la mitad de la batalla. Como especialista en dolor de las articulaciones, sin duda he llegado a reconocer cómo los pacientes pueden ayudarse a sí mismos mediante el cambio de su dieta".

La alimentación puede ayudar a minimizar el dolor en las articulaciones, en parte porque una dieta saludable puede contribuir a perder peso. Pero determinados alimentos también pueden ayudar a combatir la inflamación y mejorar la salud en general.



Anthony Costa, M.D.

Cirujano ortopédico de cadera y rodilla

800-822-8905

Red Bank y Morganville



Para mejorar su salud en general, considere estos alimentos ricos en proteínas:

▶ **Pescado rico en ácidos grasos omega 3.** Se ha demostrado mediante investigaciones que el omega 3 reduce la inflamación, por lo que incluir el pescado rico en omega 3 puede llevar a un menor dolor en las articulaciones relacionado con la inflamación con el tiempo. Pruebe comer salmón, atún, sardinas, trucha o caballa al menos dos veces a la semana.

▶ **Frutos secos.** Las almendras, nueces y otros frutos secos son ricos en proteínas, fibras y grasas saludables, y se ha demostrado que combaten la inflamación en el cuerpo. Elija las variedades sin sal y sin endulzar en vez de las opciones ahumadas, tostadas con miel y cubiertas en chocolate.

▶ **Frijoles.** Son ricos en antioxidantes, que pueden ayudar a reducir la inflamación. Los frijoles también son ricos en fibra, que son convenientes si intenta perder peso; la fibra ayuda a sentirse lleno durante más tiempo e induce a comer con menos frecuencia.

▶ **Productos lácteos (para algunas personas).** Existen ventajas de consumir productos lácteos bajos en grasas, que son ricos en proteínas, calcio, vitamina D y otros nutrientes. Algunas personas experimentan inflamación y dolor en las articulaciones cuando consumen lácteos, mientras que otros no. Si tiene dolor en las articulaciones, pruebe una dieta de eliminación con la asistencia de su médico para determinar si los productos lácteos están asociados a sus molestias. Si no lo están, puede continuar disfrutándolos.

Considere limitar estos alimentos ricos en proteínas:

▶ **Carne roja.** Los alimentos que son ricos en grasas saturadas, como la carne de res, pueden provocar inflamación en el cuerpo, lo que puede causar dolor en las articulaciones. Considere otras opciones cuando elija qué comer teniendo en cuenta el dolor en las articulaciones, en especial si cocina bistec con manteca, otro alimento que es alto en grasas saturadas.

▶ **Productos lácteos (para algunas personas).** Debido a que los productos lácteos pueden provocar inflamación y dolor en las articulaciones en algunas personas, lo mejor sería limitarlos o evitarlos si usted confirma que le desencadenan molestias. No evite los productos lácteos bajos en grasa sin antes pedir ayuda a su médico. Primero pruebe la dieta de la eliminación.

▶ **Gluten.** Es posible que el término "gluten" lo haga pensar en pan, pero en realidad es una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada. No hay una relación directa entre el consumo de gluten y la artritis, pero muchas personas se sintieron mejor haciendo una dieta sin gluten. Consulte con su médico si debería probar una dieta de eliminación del gluten.

En línea

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

Información sobre la ELA

Estas son algunas de las respuestas a las preguntas más comunes sobre la ELA, también conocida como la enfermedad de Lou Gehrig.

La ELA, o esclerosis lateral amiotrófica, es una enfermedad debilitante que afecta las células nerviosas motoras en el cerebro y la médula espinal. Esto provoca una gran variedad de síntomas, pero lo más común y universal es que las personas con ELA experimenten debilidad muscular progresiva y parálisis. Unas 30,000 personas en los Estados Unidos padecen de ELA y se diagnostican alrededor de 5,000 casos nuevos todos los años.

Es posible que haya escuchado de la ELA debido al Desafío del cubo de hielo, o incluso su nombre común anterior, la enfermedad de Lou Gehrig. Estas son las respuestas a algunas de las preguntas más comunes sobre la ELA.

¿Se puede prevenir la ELA?

"Lamentablemente, no hay manera de prevenir la ELA", dice **Mary Sedarous, M.D.**, especialista en medicina neuromuscular y codirectora del centro de ELA del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** (uno de los únicos dos centros en Nueva Jersey para tratamientos certificado por la ALS Association), y profesora adjunta, Departamento de Neurología de la Facultad de Medicina de Hackensack Meridian. "Para muchas personas con ELA, no hay una causa evidente de la enfermedad". Los investigadores han estudiado varias causas posibles, como la alimentación, el estilo de vida y el entorno, pero no se ha identificado un motivo evidente.

Para otros pacientes con ELA, la causa es genética. Para alrededor de 5 a 10 personas con ELA, hay una conexión evidentemente genética con un miembro familiar con ELA. Esto se denomina ELA familiar.

"Se puede realizar una prueba genética para detectar ELA", dice la Dra. Sedarous. "Recomiendo analizar las opciones con un asesor genético antes de someterse al proceso de pruebas".

¿Quién está en riesgo de tener ELA?

"Debido a que no hay una causa evidente para muchos casos de ELA, es difícil precisar los factores de riesgo", afirma el neurólogo **Florian Thomas, M.D., Ph.D.**, codirector del centro de ELA y profesor y presidente fundador, Departamento de Neurología, centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y Facultad de Medicina de Hackensack Meridian. El factor de riesgo más evidente es tener antecedentes familiares de ELA.

Dicho esto, el Dr. Thomas señala algunos factores adicionales que se deben considerar:

- ▶ La ELA es más común en personas mayores, y el riesgo de padecer ELA aumenta a medida que envejece. Es más común entre los 40 y 70 años.
- ▶ La ELA es un 20 % más común en hombres que en mujeres.



Mary Sedarous, M.D.

Especialista en medicina neuromuscular

800-822-8905

Neptune y Red Bank



Florian Thomas, M.D., Ph.D.

Neurólogo

800-822-8905

Hackensack

En línea

Obtenga más información acerca de la atención interdisciplinaria para pacientes con ELA en HMHforU.org/ALS.

¿Se encontrará una cura para la ELA en algún momento?

Es difícil saber. Actualmente, no hay cura para la ELA, pero no es por falta de esfuerzo de los médicos e investigadores.

"La investigación es continua y todo el tiempo se descubren tratamientos y medicamentos que ayudan a disminuir los efectos de la ELA", dice el Dr. Thomas. "En la actualidad, el tratamiento de la ELA consiste en un trabajo interprofesional que incluye asistencia respiratoria, medicamentos, fisioterapia, fonoaudiología, dispositivos de asistencia y otras formas de tratamiento y asistencia. Y en Hackensack, estamos llevando a cabo un estudio de fase 1 que pretende demostrar que reeducar la médula ósea para producir menos neuroinflamación puede ser útil para tratar la ELA".

Enfoque del médico

MICHELLE LOMOTAN, M.D.

Medicina interna

Centro médico universitario JFK University Medical Center

Para Michelle Lomotan, M.D., la atención médica es un proyecto familiar. Su mamá, enfermera, la inspiró a ser médica.

"Siempre he querido ser cariñosa y maravillosa como mi madre. Ella es mi heroína", dice la Dra. Lomotan, una médica de medicina interna del centro médico universitario **JFK University Medical Center**. "Verla cuidar a la gente y sacarles una sonrisa me hizo querer dedicarme a una profesión en la que puedo ayudar a otras personas y mejorar sus vidas".

Pero la medicina no solo se trata de brindar cuidado. También consiste en buscar soluciones. "El lado de investigación de la medicina realmente me interesa", dice la Dra. Lomotan. "Cuando alguien viene a verme, tienen un problema. Me gusta unir las piezas para descubrir cuál es el problema. Es como ser un detective. No siempre encuentro las respuestas, pero puedo resolver muchos problemas, lo que es gratificante".

Cuando no está resolviendo problemas como médica, la Dra. Lomotan los está resolviendo en los juegos de mesa, uno de sus pasatiempos favoritos junto con la cocina.

Es apasionada de la comida saludable. ¿Cuál es su mejor consejo para una dieta?

Para lograr una dieta bien equilibrada, las personas pueden usar el método del plato saludable, que es dividir el plato en una sección grande y dos pequeñas. La sección grande debe contener frutas y verduras. Las féculas deben ir en una de las secciones pequeñas y las proteínas en la otra.

Usted es una ferviente cocinera. ¿Quién es su chef favorita?

Julia Child. Me interesé por la cocina porque no tenía a mi madre cerca para que me cocine. Quería aprender a cocinar, y Julia Child aparecía muchas veces en las repeticiones en el canal Food Network. Me gusta su estilo, que es muy casero. Ella es como una figura de abuela para mí. Se siente como si la conociera hace



A Michelle Lomotan, M.D. le encanta jugar juegos de mesa, un interés que comenzó cuando estaba en la universidad.

mucho tiempo. Me gusta su bourguignon de carne porque es fácil de hacer y siempre es delicioso.

¿Por qué decidió especializarse en el tratamiento de pacientes geriátricos y pacientes con diabetes tipo 2?

La diabetes afecta a muchas personas en Estados Unidos debido a nuestra dieta y nuestro estilo de vida. A mi padre se la diagnosticaron cuando estaba en la universidad, por lo que eso hizo interesarme en que las personas lleven una vida más saludable. En cuanto a los pacientes geriátricos, simplemente me gusta interactuar con personas mayores. Tienen mucha historia para compartir y muchas lecciones que enseñarnos.

¿De dónde proviene su interés por los juegos de mesa y cuáles son sus juegos favoritos?

Los juegos de mesa son otra cosa que comencé a hacer en la universidad. Son una buena forma de conocer personas porque todos abordan los juegos con un proceso de pensamiento y estrategias diferentes. Realmente me gustan los juegos en los que hay que trabajar en conjunto porque creo que son más interesantes que los juegos competitivos. Mi favorito es Pandemia, que es un juego en equipos en el que se intenta evitar una pandemia mundial. Es muy divertido, pero es muy difícil jugarlo ahora porque se siente muy real.

Para programar una cita con la Dra. Lomotan o un médico cerca de su casa, llame al 800-822-8905 o visite HMHforU.org/FindADoc.



Los médicos del centro médico universitario Hackensack University Medical Center y Jersey Shore University Medical Center tienen una nueva herramienta en su arsenal para prevenir una enfermedad cardíaca.

Las enfermedades cardíacas matan a más de 600,000 personas en los Estados Unidos todos los años. En la actualidad, los médicos del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y **Jersey Shore University Medical Center** pueden ofrecer un nuevo procedimiento para ayudar a prevenir esta enfermedad.

Opciones pasadas para las enfermedades cardíacas

Hasta el momento, los médicos tenían dos maneras de abrir las arterias estrechas y endurecidas que suministran sangre al corazón:

- ▶ **Angioplastia**, en la que se infla un globo para ayudar a abrir la arteria bloqueada
- ▶ **Aterectomía**, en la que cuchillas giratorias abren la arteria mediante el raspado y la perforación

Después de que se realizan uno o ambos procedimientos, generalmente se inserta un stent, un tubo metálico que ayuda a mantener el vaso abierto.

Lamentablemente para algunos pacientes, ninguno de estos métodos es ideal. “A veces, la placa grasa que ha estado en el lugar durante mucho tiempo cambia de tierna y blanda a dura como una roca”, dice **Daniel Kiss, M.D.**, cardiólogo de Jersey Shore. “Debido a que el calcio es duro, la placa no puede moverse hacia la pared arterial, el globo no puede expandirse de manera adecuada y el bloqueo permanece”.

La aterectomía conlleva sus propias dificultades. “Cuando se raspa la pared de la arteria, los restos que caen van a parar a la microcirculación”, dice **Haroon Faraz, M.D.**, cardiólogo intervencionista de Hackensack. Los médicos deben raspar el calcio suficiente para desbloquear la arteria, pero no tanto como para obstruir el sistema con los restos.



Daniel Kiss, M.D.
Cardiólogo
800-822-8905
Eatontown y Freehold



Haroon Faraz, M.D.
Cardiólogo
intervencionista
800-822-8905
Teaneck y North Bergen

Surge una nueva opción

“[Antes,] realmente no había un buen tratamiento para despejar el camino para el stent en pacientes cuyo calcio se había endurecido y acumulado”, sostiene el Dr. Kiss.

Los médicos de Hackensack y Jersey Shore ahora tienen la litotricia intravascular (IVL, por su sigla en inglés) como una nueva herramienta en su arsenal. La IVL utiliza ondas de presión sónicas, también conocidas como ondas de choque, que crean una serie de microfracturas para romper el calcio sin afectar el vaso sano. “Lo bueno de esta tecnología es que ataca el calcio, pero deja tranquila la pared del vaso sano”, dice el Dr. Faraz.

Se basa en la misma tecnología que se ha utilizado durante décadas para romper de manera segura los cálculos renales.

El procedimiento mínimamente invasivo, que se realiza con anestesia local, se realiza en conjunto con la angioplastia y la colocación de stents.

- ▶ **Primero**, el médico introduce el catéter en el corazón mediante una pequeña incisión en el brazo o la pierna del paciente.
- ▶ **Luego**, la IVL emite ondas de presión para romper los depósitos de calcio. “Una gran ventaja de la onda de choques es que no arroja los restos en ningún lado”, dice el Dr. Faraz.

Después de que la IVL realiza fracturas en el calcio, la arteria puede expandirse de manera correcta a baja presión con el globo de la angioplastia. Se puede implantar el stent. “Este procedimiento permite usar el stent más grande que podamos la primera vez. Y eso debería prevenir que los pacientes vuelvan al laboratorio de cateterismo en el futuro. En realidad, se trata de obtener el resultado correcto en el paciente adecuado la primera vez”, dice el Dr. Kiss. 🌟



¿Cuál es el riesgo de enfermedad cardíaca?

El examen de calcio coronario es una prueba especializada que utiliza una tomografía computarizada (TC) para obtener una imagen detallada del corazón y medir cualquier acumulación de calcio en las arterias coronarias. Programe una cita para realizarse un examen en [HMHforU.org/CalciumScan](https://www.hmhforu.org/CalciumScan).

En línea

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



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 U

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



Atención oncológica

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

4, 11, 18 y 25 de febrero; 4, 11, 18 y 25 de marzo; 1, 4, 8 y 11 de abril, de 10 a 11 a. m., centro de conferencias Riverview Rechnitz Conference Center, 5.º piso

15, 17, 22 y 24 de marzo, de 6 a 7:30 p. m., sala de conferencias Ocean B, centro de conferencias East Wing Conference Center

- ▶ **Taller sobre cómo seguir adelante y sobrevivir al cáncer** apoyo basado en evidencia para el cáncer de seis semanas de la universidad Stanford University. 3, 10, 17 y 24 de febrero; y 3 y 10 de marzo, de 1 a 3 p. m., evento virtual
- ▶ **Dejar de fumar con hipnosis** 9 de marzo, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Prevención, evaluación y monitoreo del cáncer rectal y de colon** Conozca los factores de riesgo, la prevención y las opciones de tratamiento para el cáncer de colon y cómo detectarlo de manera temprana puede salvarle la vida. Kits gratuitos para la prueba de detección de cáncer colorrectal para realizar en su casa durante la inscripción. Orador: Steven Tizio, M.D. 9 de marzo, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual
- ▶ **Optimizar el bienestar del paciente con cáncer** Lograr un alto nivel de bienestar puede ser difícil para los sobrevivientes del cáncer. David Leopold, M.D., analizará de qué forma las intervenciones no farmacológicas pueden tener un rol en la mejora del bienestar y la calidad de vida de los pacientes con cáncer, en cualquier etapa del tratamiento, y de los sobrevivientes del cáncer. 28 de febrero, al mediodía, evento virtual

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

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

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

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

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

Centro médico Old Bridge Medical Center
1 Hospital Plaza Old Bridge

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

UBICACIONES DE HOSPITALES

Centro médico Riverview Medical Center
1 Riverview Plaza Red Bank

Centro médico Southern Ocean Medical Center
1140 Route 72 West Manahawkin



Salud conductual

Liberarse del estrés: Cómo adaptarse, lidiar y seguir adelante

Únase a Kelly Briggs, MBA, RN, NE-BC y aprenda los tipos de estrés, las habilidades eficaces y las técnicas de relajación que puede realizar para reducir el estrés.

10 de marzo, 6 p. m., evento virtual



Diabetes

Complicaciones de la diabetes Únase a nuestro educador certificado en diabetes y aprenda cómo controlar la diabetes para prevenir complicaciones.

10 de febrero, 2 p. m., edificio Riverview Booker Cancer, sala Community Room

iStock.com/Five Stars/rimetuzun/vgajic

Salud del corazón

Té del corazón alegre Únase a nosotros para tomar una taza de té mientras analizamos las maneras en que las mujeres pueden mantener su corazón saludable.

15 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, centro de conferencias Brick Community Outreach Conference Center

▶ **Cocinar con el corazón** Únase al equipo de Alimentación y Nutrición en Riverview, y aprenda todo acerca de cómo mantener un corazón saludable y cómo cocinar comidas sanas para el corazón. Demostración de cocina en vivo. 17 de febrero, 11 a. m., evento virtual

▶ **Angioscreen** Conozca su riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular. Incluye un ultrasonido de la arteria carótida, un análisis del ritmo cardíaco, la presión arterial y una evaluación del aneurisma aórtico abdominal y enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés). Reciba un informe a color de sus hallazgos, material educativo y realice una consulta con un enfermero registrado. Tarifa especial: \$49.95 Se requiere inscripción.



Neurociencia

Accidente cerebrovascular: ¿Cómo sé si estoy en riesgo? Únase a Tayla K. Fleming, M.D., FAAPMR para aprender qué hacer si alguien tiene un infarto, los signos y síntomas, y los factores de riesgo especiales asociados con las comunidades color.

16 de marzo, de 2 a 3 p. m., evento virtual

▶ **Medicina integral y enfermedad de Parkinson: Realidad y ficción** 10 de febrero, 11 a. m., evento virtual

iStock.com/Bilgehhan Turcu/Naebyhs/FatCamera



Pediatría

Programa virtual sobre 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: \$25

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

▶ **Seguridad en casa con un niño seguro** Prepara a los estudiantes de 4 a 6.º grado para estar seguros cuando se quedan solos en casa, incluso para que sepan cómo prevenir situaciones inseguras y qué hacer cuando enfrentan peligros. Tarifa: \$10 Evento virtual. Visite HackensackMeridianHealth.org/Events para conocer las próximas fechas.

Charlas para padres, madres o tutores:

- ▶ **Reumatología** Únase a Anna Gironella, M.D. y aprenda los signos, síntomas y opciones de tratamiento para las diferentes enfermedades reumáticas. 10 de febrero, 12:30 p. m., evento virtual
- ▶ **Cómo ayudar a los niños de todas las edades a dormir mejor** Únase a Stacey Elkhathib Smidt, M.D. y aprenda sobre la importancia del sueño para la salud de los niños y obtenga consejos para que descansen mejor por la noche. 24 de marzo, 12:30 p. m., evento virtual

Bienestar general

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.

▶ **Vivir con artritis** Conozca los diferentes tipos de artritis, el diagnóstico y las opciones de tratamiento. 4 de marzo, de 11:30 a. m. a 12:30 p. m., centro comunitario Bay Ave., 775 E. Bay Ave., municipio de Stafford

Financiación de la educación

La donación generosa de Barry y Carol Anne Cawley Weshnak financiará un puesto de enfermero dedicado a los servicios de trastorno por abuso de sustancias, así como educación para los miembros del equipo sobre la salud conductual y la atención por adicciones.



Barry y Carol Anne Cawley Weshnak

Según los residentes de Point Pleasant, New Jersey, Barry y Carol Anne Cawley Weshnak, una conversación casual con su médico de atención primaria después de un control inspiró una donación generosa para impulsar los servicios de salud conductual y por adicciones en el centro médico **Raritan Bay Medical Center**.

Ellos son abuelos de tres niños y fideicomisarios de la fundación familiar Morris and Clara Weshnak Family Foundation, llamada así por los padres difuntos de Barry, y decidieron que su última donación debería reconocer la atención estelar que recibieron de **Mayer Ezer, M.D.**, el director del programa de medicina interna de Raritan Bay y un firme defensor de la salud conductual.

Durante tres años, la donación de \$300,000 de la pareja financiará un puesto de enfermero dedicado a los servicios de trastorno por abuso de sustancias para pacientes y sus familias, así como educación continua para el personal sobre la salud conductual y la atención por adicciones. "Como muchos, nuestra familia ha tenido algunos problemas por adicciones", dice Barry, un desarrollador de bienes raíces cuyas afiliaciones caritativas y cívicas incluyen la participación en el Comité y la Junta de Bienes Raíces Corporativos del hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital**. "El Dr. Ezer es parte de estos esfuerzos clínicos para Raritan Bay y, por esa razón, queríamos formar parte de él".

Las donaciones anteriores de los Weshnak a Hackensack Meridian Health se han dirigido a los servicios para jóvenes, incluidos \$350,000 para el programa Cuidados Paliativos Pediátricos del hospital de niños Children's Hospital. También financian un premio anual de becas de

enfermería pediátrica, un gesto a la larga profesión de Carol como enfermera registrada.

"Puesto que hay muchos problemas de adicciones que afectan a los más jóvenes, sentimos que esta donación está en sintonía con la misión principal de nuestra fundación familiar: la salud y la educación de los niños", cuenta Barry. "Hay una epidemia de drogas que no desaparece y está afectando negativamente la vida de numerosas personas, incluidas las de muchos jóvenes".

Esta concientización se alinea con la pasión del Dr. Ezer por la salud conductual y de adicciones. Espera que el puesto de enfermero para el trastorno por uso de sustancias recientemente creado pueda educar a los miembros del personal, incluidos los médicos nuevos, "para que puedan estar más cómodos para tratar los problemas de salud conductual y de adicciones", dice el Dr. Ezer, que también es profesor adjunto y vicepresidente de medicina en la Facultad de Medicina de Hackensack Meridian. "Si educamos a los proveedores, se multiplica la donación de los Weshnak".

Melissa Magyar, directora ejecutiva de la fundación del centro médico Raritan Bay Medical Center, explica que los donantes como los Weshnak permiten a Hackensack Meridian Health invertir en diferentes prioridades en toda la red. "Esta donación nos ayudará a brindar recursos adicionales para los pacientes en su camino hacia la búsqueda de apoyo adicional para el tratamiento y la recuperación", dice. "Tener este apoyo comunitario sin duda nos ayuda a marcar la diferencia".

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

Seleccione su tipo de recaudación de fondos e inscribise

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



Use la cámara de su teléfono o tableta para escanear

¿Necesita ayuda para comenzar? Envíe un correo electrónico a giving@hmn.org o llame al 551-996-3451.

Año nuevo, persona nueva

Nos encontramos en la época del año en que muchos de nosotros nos hacemos promesas para el próximo año. Estos son algunos objetivos que puede establecer para el año nuevo y lograr, de esta manera, una vida más saludable y más feliz.

44%
AHORRAR MÁS DINERO

21%
INTENTAR ALCANZAR UNA CARRERA PROFESIONAL

Los propósitos más populares

Ser saludable lidera la lista de propósitos de Año Nuevo.

50%
HACER MÁS EJERCICIO

48%
PERDER PESO

39%
MEJORAR LA ALIMENTACIÓN



Pruebe algo nuevo

Estos son cinco objetivos para estar más saludable que quizá no había considerado antes.

Haga la cama todas las mañanas

Empezar los días con una cama recién hecha es una buena manera de transformar su espacio y comenzar los días con el pie derecho. Realizar pequeñas tareas a la mañana también puede ayudarlo a ser más productivo durante el día.

Desinfecte su teléfono todas las semanas

Su teléfono celular es uno de los objetos más infectados de gérmenes que posee. Desenchufe el dispositivo antes de limpiar y use un paño sin pelusas ligeramente humedecido con agua y jabón. Evite usar soluciones de limpieza que contengan cloro y aerosoles en las superficies de la pantalla táctil.

Sea más aventurero con las comidas

En vez de retirar determinados alimentos de su dieta, amplíe sus horizontes y expanda su paladar este año. Probar un nuevo tipo de comida una vez al mes puede ser una manera divertida de conocer diferentes sabores y culturas.

Dedique tiempo todas las semanas para estirarse

Los adultos saludables deben realizar ejercicios de flexibilidad de todos los grupos importantes de músculo-tendón al menos dos o tres veces por semana. Pruebe estirar, hacer yoga o taichi. Dedíquele un total de 60 segundos a cada ejercicio de estiramiento, divida las repeticiones en intervalos de 15 o 20 segundos.

Encuentre a alguien para guiar

Considere encontrar a un joven para guiar. Puede obtener nuevas perspectivas y reforzar las lecciones que ha aprendido en la vida a la vez que se siente bien por tener un impacto positivo en la vida de un joven.

En línea

Para obtener consejos y recursos que lo ayuden a llevar una vida más saludable en 2022, visite HMforU.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-035_C

¡Más herramientas para su bienestar!

Suscríbase al boletín electrónico de HealthU para recibir consejos y recursos de salud y bienestar, historias de pacientes e información sobre la pandemia de la COVID-19 en su casilla de correo electrónico.

Suscríbase hoy mismo en
HMHforU.org/Subscribe.

Qué debe saber sobre los niños y las vacunas contra la COVID

Nuestros expertos responden seis de las preguntas más comunes que los padres tiene sobre las vacunas contra la COVID-19 para niños. Obtenga más información en HMHforU.org/KidsVaccine.



¿Qué refuerzo debería recibir?

A medida que más estadounidenses son elegibles para recibir el refuerzo de la vacuna contra la COVID-19, se enfrentará a una decisión: ¿Qué refuerzo debería recibir? Descubra cuándo debe considerar recibir la misma vacuna u otra y cuándo no tiene sentido en HMHforU.org/BoosterMix.

iStock.com/CarlosDavid.org/Ibrahim Akergiz/VioletaStoimenova



Hackensack
Meridian Health

Como la red de atención médica más grande y abarcadora del estado, Hackensack Meridian 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.