

HEALTH **U**



Hackensack
Meridian *Health*

*¿Una dieta a base de plantas
es adecuada para usted?*

página 7

CÓMO LIMITAR EL
TIEMPO QUE SUS
HIJOS PASAN FRENTE
A LA PANTALLA

página 9

**¿LAS COLONOSCOPIAS SON
REALMENTE TAN TERRIBLES?**

página 12

**TRATAMIENTO INNOVADOR
PARA PACIENTES CON
TEMBLOR ESENCIAL**

página 26

*5 cosas que nunca debería decirle a una
persona con depresión o ansiedad*

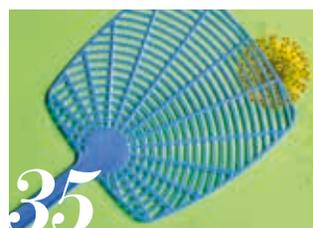
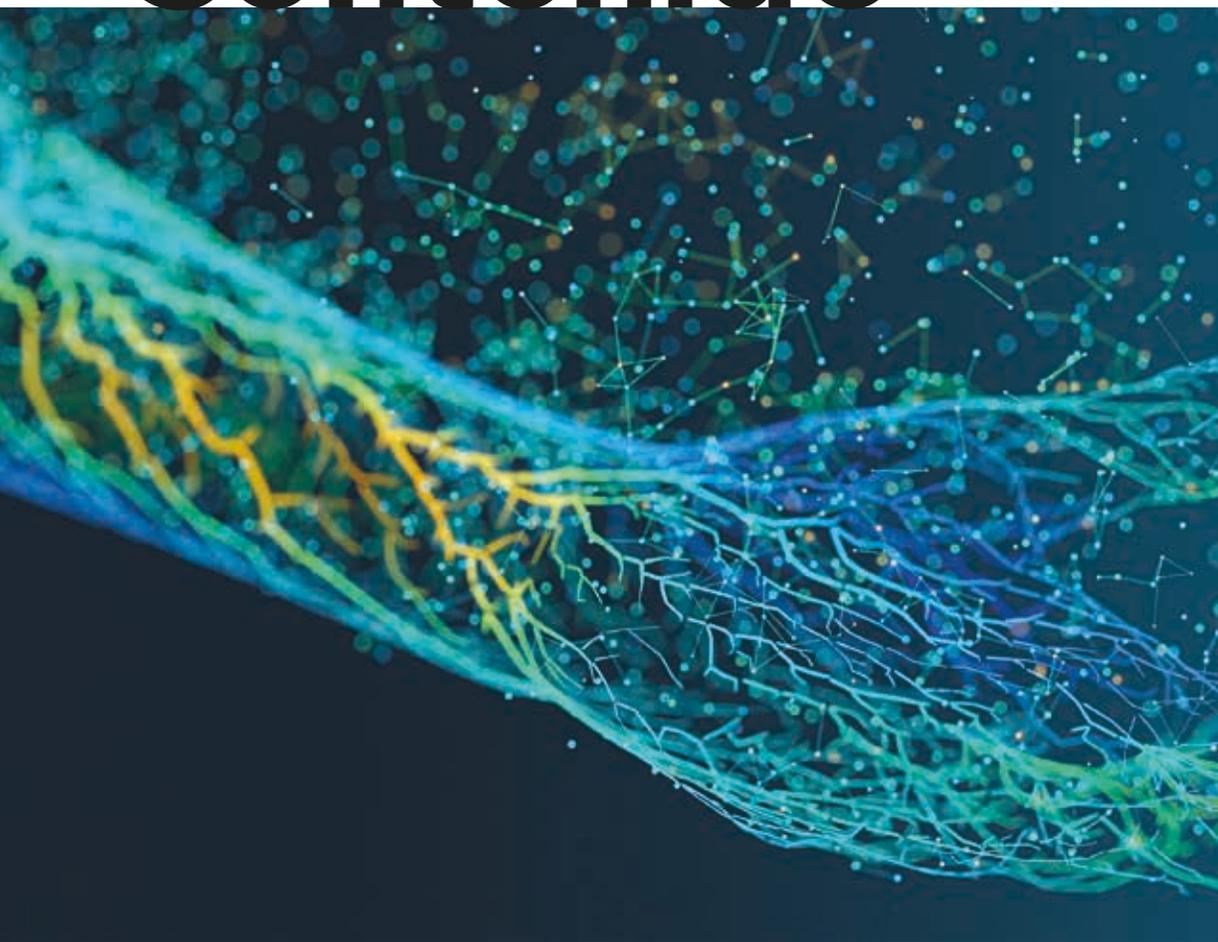
página 6

PARA LEER ESTA
REVISTA EN
ESPAÑOL, VISITE
[HMHforU.org/
Spanish1](http://HMHforU.org/Spanish1).



Contenido

Otoño 2021



26

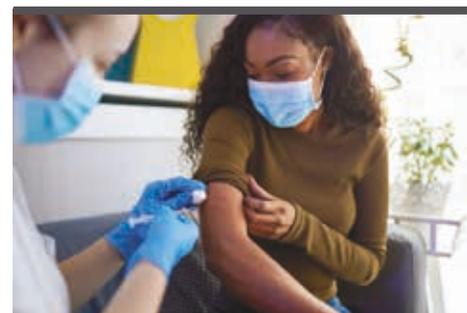
Innovación Transformar la investigación médica en tratamientos

Tratamiento revolucionario para los temblores

El centro médico universitario Hackensack University Medical Center es el primer centro en Nueva Jersey en ofrecer tecnología de vanguardia para los trastornos de movimiento. Además: Cómo prevenir y tratar la neurofatiga



¡Sintonice el podcast de HealthU!
Para conocer más detalles, visite
HMHforU.org/Podcast.



¿Debería recibir una vacuna de refuerzo contra la COVID-19? Averigüelo en HMHforU.org/Booster.

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 **Cómo retomar su rutina de ejercicios**
Además: Qué decirle a alguien con depresión o ansiedad ■
¿Una dieta a base de plantas es adecuada para usted?
■ Receta de hamburguesas vegetarianas ■ ¿Qué temas son tendencia?

Enfoque en Usted *Los temas de salud que más le interesan*

10 **Hágase una prueba de detección de cáncer de colon**
Descubra si las colonoscopías son realmente tan terribles, y conozca la historia de Carey Miller, a quien le diagnosticaron cáncer de colon a los 44 años.

13 **¿Infarto o solo acidez estomacal?**
Cómo saber si esa sensación de ardor en el pecho y cuello es acidez estomacal o algo más grave. Además: Descubra de qué forma una simple decisión marcó la diferencia para Alice Jurist al recibir la atención cardíaca que le salvó la vida.

16 **Todo lo que debe saber sobre las inyecciones de cortisona**
Las inyecciones de cortisona proporcionan un gran alivio del dolor y reducen la inflamación, pero no son adecuadas para todas las personas en cualquier situación. Aquí está todo lo que debe saber.

17 **¿El lápiz labial puede causar cáncer de mama?**
Todo lo que debe saber sobre los ingredientes disruptores hormonales y su posible relación con el cáncer.

18 **Qué debe hacer si su hijo se lastima la cabeza**
Además: Conozca de qué forma Noah Rybak, de 12 años, recibió un tratamiento que le salvó la vida luego de un terrible accidente en trineo que le produjo una grave lesión en la cabeza

20 **Cuándo la pérdida de memoria es normal, y cuándo puede significar algo más grave**

¿Cuál es la diferencia entre los olvidos normales y los signos tempranos de deterioro cognitivo? Además: Descubra de qué forma el centro para la pérdida de memoria y salud cerebral (Center for Memory Loss and Brain Health) se encuentra a la vanguardia en el cuidado de la memoria.

22 **Cinco visitas frecuentes a la sala de emergencias durante el otoño**

A medida que las temperaturas bajan y el clima cambia, las visitas a la sala de emergencias con frecuencia aumentan. Aquí le informamos cómo puede cuidarse este año.

24 **Ocho razones para ver a un otorrinolaringólogo**
Entre las distintas afecciones que afectan los oídos, la nariz, la garganta y el cuello, hay ocho problemas para los que un especialista en otorrinolaringología puede ser útil.

Médico destacado

29 **Conozcamos a Imad Harsouni, M.D.**
Especialista en medicina interna en el centro médico Palisades Medical Center

Cronograma *Listas de eventos y clases*

30 **Su calendario para el otoño 2021**
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse

Fundación *Donaciones importantes*

34 **Un agradecimiento "Gigante"**
El *manager* de los Gigantes de Nueva York, Dave Gettleman, ayuda a financiar la investigación para el cáncer.

En números *Panorama de un problema de salud importante*

35 **Vacuna antigripal**
Protéjase durante esta temporada de gripe.



¡Octubre es el mes de concientización sobre el cáncer de mama!
Reciba consejos para prepararse para su próxima mamografía en [HMForU.org/MammoPrep](https://www.HMForU.org/MammoPrep).



Sepa cuándo llevar a su hijo al médico por un dolor de cabeza en [HMForU.org/KidsHeadache](https://www.HMForU.org/KidsHeadache).

Visite [HMForU.org](https://www.HMForU.org) para conocer estas y otras historias de salud increíbles.

HealthU obtuvo el premio APEX Award 2021 y resultó finalista en el premio Content Marketing Awards 2021



Nos renovamos

Este otoño nos brindó una oportunidad única para poder mirar hacia atrás y reflexionar y, al mismo tiempo, poder mirar hacia delante en búsqueda de un mejor mañana.

En septiembre, conmemoramos el 20° aniversario de los horribles ataques del 9/11 ocurridos en nuestro país. Fue un momento para recordar las vidas que se perdieron y celebrar los innumerables héroes que surgieron ese día. Pero también fue un momento para volver a comprometernos a cuidar del otro y encontrar unidad donde se observen divisiones.

En aras de esforzarnos por continuar mejorando, nos hemos embarcado en un rediseño de HealthU. Cuando lanzamos la revista en la primavera de 2019, nuestro objetivo era brindarle los recursos necesarios para tomar decisiones fundamentadas sobre su salud y bienestar. Si bien ese continúa siendo nuestro objetivo, hemos acudido a un panel de lectores y a datos del sitio web para comprender mejor cuál es la información que usted desea recibir y cómo prefiere recibirla. El consenso fue claro: más énfasis en los temas de salud que son tendencia, y consejos e historias educativas que presenten el consejo de nuestros médicos.

Aquí incluimos algunas de las sugerencias que recibimos:

“Sería beneficioso obtener información basada en hechos. Hay mucha información en Internet que parece basada en hechos, pero también es posible que sea un una publicidad”.

“Estoy más interesada en aprender acerca de cómo cuidar mejor de mí misma y de mi familia”.

Estamos escuchándolo. A partir de esta edición de HealthU, modificaremos el contenido que le brindamos. Ahora encontrará:

- ▶ Una nueva sección “¿Qué temas son tendencia?” que cubre algunas de las preguntas de salud más frecuentes.
- ▶ Más consejos y artículos educativos que presentan los consejos de los médicos.
- ▶ Un mayor enfoque sobre las tecnologías nuevas e innovadoras y la investigación en la atención médica.

Esperamos que HealthU continúe inspirando su camino hacia una vida más saludable. Estamos aquí para acompañarlo en cada paso de su recorrido. Aún se trata del poder que hay en Usted. 🌟



Eli Manning y Bob Garrett tuvieron la oportunidad de agradecer a tres de nuestros socorristas de Servicios médicos de emergencia (EMS), Debbie Quintana, Mike Welsh y Sean Reilly, quienes pusieron sus vidas en peligro hace 20 años durante el 9/11. Es un orgullo que sean miembros de nuestro equipo y estamos muy contentos de que hayan podido formar parte de la ceremonia de bandera de los New York Giants en conmemoración del 9/11.

Cinco hospitales incluidos en la lista de los mejores hospitales del Estado

Es un honor que el informe *U.S. News & World* haya incluido a cinco de los hospitales de Hackensack Meridian Health entre los mejores de Nueva Jersey: Hackensack University Medical Center (posicionado en primer lugar en Nueva Jersey), Jersey Shore University Medical Center, Riverview Medical Center, JFK Johnson Rehabilitation Institute y Joseph M. Sanzari Children's Hospital. Ahora, Hackensack Meridian Health cuenta con la mayor cantidad de hospitales mejor posicionados del Estado. Obtenga más información en HMHforU.org/USNews.

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



Presidente Frank L. Fekete, CPA **Director general** Robert C. Garrett, FACHE **Jefe de operaciones** Mark Stauder

Asesor médico Ihor Sawczuk, M.D.

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

Editorial y servicios creativos Donovan Foote, Director de arte 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.

© 2021 Hackensack Meridian Health ■ El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

Bienestar para Usted

EN ESTA SECCIÓN

- 6 Qué decirle a alguien con ansiedad o depresión
- 7 ¿Una dieta a base de plantas es adecuada para usted?
- 8 ¿Qué temas son tendencia?

Cómo retomar su rutina de ejercicios

Si hace un poco más de un año tuvo que salirse de su rutina de ejercicios, aquí le brindamos consejos para retomarla fácilmente.

Comience de a poco

No se presione con ejercitarse al mismo nivel y con la misma intensidad que antes. Si pasó mucho tiempo desde la última vez que hizo ejercicio, tómesele con calma y comience de a poco. Aumente gradualmente el peso que utiliza o la cantidad de repeticiones para cada ejercicio. Después de algunas semanas de continuidad, notará mejoras en su resistencia y fortaleza.

Sea realista

Póngase objetivos realistas. Establecer expectativas demasiado altas puede llevarlo a sentimientos de frustración en caso de no alcanzarlas. Tenga en cuenta que su cuerpo necesita tiempo para adaptarse a estar activo nuevamente.

Busque un lugar donde se sienta cómodo

Encuentre un gimnasio en donde se sienta seguro y cómodo. Utilice mascarilla, continúe manteniendo la distancia social y desinfecte todas las superficies con las que tenga contacto. Si todavía siente recelo de regresar al gimnasio, busque ejercicios en línea que pueda realizar desde la comodidad de su casa. Si usted no es de esas personas que hace ejercicio en su casa, intente salir y hacer ejercicios en el patio o en un parque.

Escuche a su cuerpo

No vaya más allá de sus límites ni ignore cuando su cuerpo le pida un descanso. Si tiene dificultad para respirar o le duele el cuerpo, haga una pausa. Asegúrese de elongar antes y después del ejercicio.

Lleve un registro de sus avances

Use su teléfono celular, reloj inteligente o anillo de control de actividad física para hacer un seguimiento de sus pasos, frecuencia cardíaca y distancia. Ver un gráfico de su avance gradual puede mantenerlo motivado.

Comience suavemente si está recuperándose de la COVID-19

Volver a realizar ejercicio después de recuperarse de la COVID-19 puede ser un proceso especialmente lento. Es importante que esté atento ante síntomas como dolor en el pecho o palpitaciones, y se detenga de inmediato si siente algún malestar. Probablemente deberá regresar lentamente a hacer ejercicio e ir aumentando la intensidad con el tiempo. Si está experimentando síntomas a largo plazo de la COVID-19, nuestro Centro de recuperación de la COVID puede ayudarlo: [HMHforU.org/COVIDRecovery](https://www.hmhforu.org/COVIDRecovery).

Consulte **en línea**

Encuentre más consejos para mantenerse saludable con el ejercicio físico en [HMHforU.org/Exercise](https://www.hmhforu.org/Exercise).

5 *Cosas que nunca debería decirle a una persona con depresión o ansiedad*

Si un ser querido le cuenta acerca de un problema de salud mental, aquí encontrará consejos para asegurarse de brindarle consuelo.

Es posible que sea difícil saber qué decirle a un ser querido que recibió un diagnóstico de depresión o ansiedad. Aunque puede tener buenas intenciones, sin darnos cuenta a veces las cosas que decimos pueden intensificar los sentimientos negativos que la otra persona está teniendo. Por lo tanto, es importante saber cómo apoyar de forma efectiva a las personas a nuestro alrededor que luchan con problemas de salud mental.

Según **Yeraz Markarian, Ph.D.**, Directora de Psicología en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, si un ser querido le cuenta sobre sus problemas de salud mental, hay cinco cosas que debe evitar decirle. A continuación, le brindamos opciones de lo que sí puede decirle.

1

“Siempre podría ser peor/otras personas la pasan peor.”

Esto puede hacer que la persona se sienta culpable por estar deprimida o ansiosa cuando no es su culpa. Además, esta desestimación de sus sentimientos puede hacerlos sentir que no deben volver a hablar de sus sentimientos con otras personas, lo cual puede sumergirlos en la vergüenza y el aislamiento. En cambio, intente decirle: “Lamento tanto que todo esto esté ocurriendo. ¿Cómo puedo ayudarte?”

2

“Sé/entiendo cómo te sientes. Yo me deprimí mucho cuando [algo banal].”

No es necesario que entienda exactamente lo que alguien está atravesando para poder acompañarlo. En cambio, intente decirle: “Parece que es un momento muy difícil. Realmente lamento que estés pasando por esto. Estoy aquí para lo que necesites”.

3

“Todo estará bien. Piensa en cosas positivas.”

No intente sobrecargar a la persona con positividad. Esto puede hacerlos pensar que no tienen derecho a sentirse infelices. Todos pasamos por momentos difíciles de tristeza y, a veces, esto es normal. Es mucho mejor intentar empatizar con ellos y hacerles saber que a usted le importa cómo se sienten. En cambio, intente decirle: “Quiero acompañarte. ¿Quieres contarme más?”

4

“¿Has probado meditar, hacer yoga o escribir un diario?”

Si bien estas prácticas de bienestar pueden ser útiles para algunas personas, es posible que no funcionen para todos. Los consejos no solicitados no siempre son beneficiosos si usted no es un profesional capacitado en salud mental. En cambio, intente decirle: “¿Qué ayudó a que te sintieras mejor en otras oportunidades?”

5

“¿Por qué no estás haciendo terapia o tomando medicamentos?”

Buscar ayuda profesional es una decisión que las personas deben tomar por sí mismas. Recibir una pregunta como esta puede hacer que la persona con depresión o ansiedad se sienta avergonzada o juzgada por no estar haciéndolo. Una forma mejor de abordar este tema es hacerle saber a la persona que usted está preocupada por él o ella. Si la persona dice que está lista para buscar ayuda profesional, puede ayudarla a buscar un buen profesional de salud mental. En cambio, intente decirle: “Me di cuenta de que estás muy ansioso/triste últimamente/hace algún tiempo. Estoy preocupado/a por ti”.

Si tiene sentimientos de depresión o ansiedad, busque un profesional de salud mental cerca de su casa en: [HMhforU.org/FindADoc](https://www.hmhforu.org/FindADoc).



Yeraz Markarian, Ph.D.

Psicóloga

800-822-8905

Hackensack



¿Una dieta a base de plantas es adecuada para usted?

Una dieta a base de plantas puede ayudarlo a estimular su sistema inmunitario y reducir el riesgo de padecer ciertas afecciones, tales como la enfermedad cardíaca.

Las dietas a base de plantas están volviéndose muy populares. Pero, ¿de qué se tratan exactamente estas dietas, y por qué pueden ser apropiadas para usted?

¿Qué son las dietas a base de plantas?

Una "dieta a base de plantas" es un término muy amplio en el que entran muchas dietas (por ejemplo, la dieta Mediterránea). Una dieta a base de plantas puede ser similar a una dieta vegetariana o vegana, pero no es exactamente lo mismo. Las personas que siguen dietas veganas estrictas se abstienen de consumir todos los productos de origen animal, mientras que los vegetarianos pueden consumir alimentos tales como huevos, leche y miel. Las dietas a base de plantas se concentran principalmente en alimentos derivados de las plantas. Esto incluye frutas, verduras, frutas secas, semillas, aceites, productos integrales, legumbres y frijoles. Llevar una dieta a base de plantas no significa que usted nunca pueda comer carne. En cambio, está optando por hacer que las fuentes vegetales sean la parte central de sus comidas.

Beneficios de una dieta a base de plantas

Existen muchos beneficios de seguir una dieta a base de plantas. Ampliar la cantidad de proteína vegetal en su dieta puede ayudar a su sistema inmunitario, reducir la inflamación y aumentar su consumo de fibra. De las investigaciones que se han realizado, se desprende que las dietas a base de plantas también pueden reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer y enfermedades crónicas.

"Las personas que siguen una dieta a base de plantas pueden reducir el riesgo de desarrollar ciertas afecciones tales como las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2", explica Lynda Rosini, MA, RDN, CNSC, ADCEs, nutricionista de oncología pediátrica, trasplante de médula ósea, y dolor y cuidados paliativos. "También es una forma de reducir la ingesta calórica y puede generar la pérdida de peso".

Qué debe incluirse en una dieta a base de plantas

Dado que las dietas a base de plantas son una categoría muy amplia, pueden variar considerablemente de persona a persona. La mayoría de las personas que siguen dietas a base de plantas comen muchas frutas, verduras, frutos secos, productos integrales, semillas, frijoles y lentejas. Algunos de los que siguen una dieta a base de plantas optan por limitar o evitar consumir alimentos tales como carnes, mariscos, lácteos, azúcares y granos refinados, como pasta y arroz blanco. Otros pueden optar por comer carne y azúcares de vez en cuando. Todo depende de la persona, pero el énfasis de una dieta a base de plantas es utilizar ingredientes frescos e integrales y reducir la ingesta de alimentos procesados (por ejemplo, papas fritas, snacks, tartas, productos de pastelería, tortas, queso, cereales para el desayuno y sustitutos de la carne).

Obtenga más información sobre el asesoramiento nutricional en Hackensack Meridian Health en HMHforU.org/NutritionCounseling.

Buena alimentación

Recetas saludables en cinco pasos o menos



Hamburguesas de habas

Rinde 6 raciones

Ingredientes

- 1 lata de 15 onzas de habas escurridas
- ½ taza de cebolla morada, picada en trozos pequeños
- ⅓ taza de zanahoria, rallada y cortada en trozos pequeños
- ¼ taza de apio, cortado en trozos pequeños
- 1 huevo, batido
- ¼ taza de cilantro fresco, cortado en trozos grandes
- 1 diente de ajo, picado
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¾ taza de arroz integral cocido, frío
- 6-12 hojas grandes de lechuga francesa
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Pasos

- 1 En un tazón mediano, aplastar solo un poco los frijoles escurridos con un tenedor o un pisapapas.
- 2 Añadir los demás ingredientes con el arroz integral. Mezclar bien.
- 3 Formar hamburguesas de 6½ pulgadas de ancho. Refrigerar por, al menos, 30 minutos.
- 4 Calentar aceite en una sartén grande sobre fuego medio. Colocar las hamburguesas en la sartén y cocinar por 10-12 minutos o hasta que estén cocidas, dando vuelta las hamburguesas en la mitad de la cocción.
- 5 Colocar sobre hojas de lechuga. Recubrir con cebollas moradas cortadas en rodajas finas, cilantro y tomates.

Información nutricional

Por hamburguesa: 145 calorías, 6 g de proteína, 18 g de carbohidratos (4 g de fibra), 6 g de grasas (1 g saturadas, 5 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 230 mg de sodio

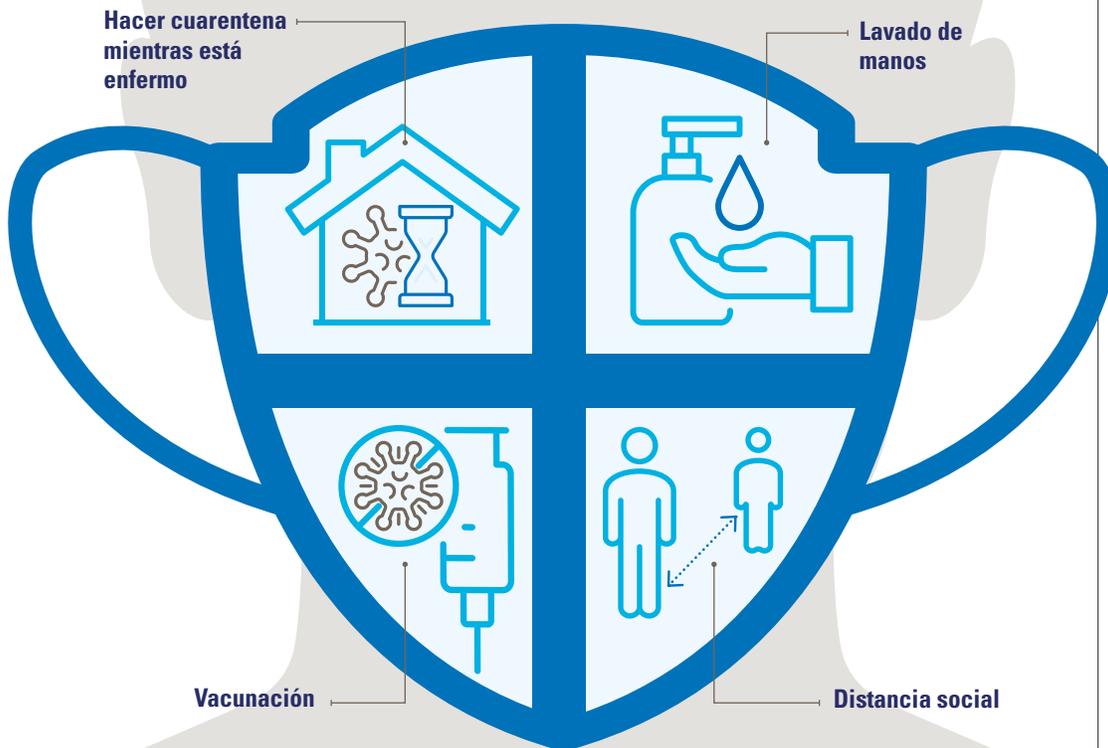
Obtenga más recetas y consejos para una alimentación saludable en HMHforU.org/HealthyEating.



¿Puede una mascarilla ayudar a prevenir la gripe estacional?

Ali Jaffry, M.D.

Las mascarillas pueden ayudar a reducir la transmisión de enfermedades respiratorias como la COVID-19 y la gripe, pero una mascarilla sola no es suficiente. La forma más efectiva de protegerse contra la gripe cada temporada gripal es recibir una vacuna antigripal anual. Las mascarillas funcionan junto con las siguientes precauciones para prevenir la enfermedad, tal como lo hicieron el año pasado:



Ali Jaffry, M.D.
Especialista en enfermedades infecciosas y medicina interna
800-822-8905
Hackensack

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



¿Qué son las vacunas contra el cáncer?

Andre Goy, M.D.

Las vacunas pueden prevenir virus que pueden causar cáncer o tratar ciertas formas de cáncer. Por ejemplo, existe una vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés) que se transmite por contacto sexual y se sabe que puede causar cáncer de cuello de útero, anal, de garganta, vaginal, vulvar y peneano.

Además, las vacunas pueden utilizarse como parte del tratamiento para el cáncer de próstata refractario, el cáncer de piel y el cáncer de vejiga en una etapa temprana.

Si bien los nuevos descubrimientos en torno a las vacunas contra el cáncer son muy emocionantes, la forma más efectiva de mejorar los resultados del cáncer es a través de las pruebas de detección regulares. Detectar el cáncer en una etapa temprana ofrece las mejores opciones de tratamiento y el mejor pronóstico para los pacientes.

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



Andre Goy, M.D.
Oncólogo
800-822-8905
Hackensack

¿Cómo puedo evitar la depresión estacional?

Adriana Phan, M.D.

Si bien no puede detener el cambio de estación, a continuación le compartimos algunas ideas que puede poner en práctica para combatir la depresión estacional.

Manténgase activo

El ejercicio es una forma excelente de combatir naturalmente los desequilibrios químicos que pueden provocar la depresión. Elija una actividad que sea de su agrado: Hacer jardinería, caminar, bailar e incluso jugar con sus hijos son buenas formas de ejercicio.

Mantenga una alimentación saludable

Lo que comemos tiene un impacto sobre nuestra salud mental. Una dieta rica en frutas y verduras, y baja en alimentos altamente procesados puede ayudar a refrenar los sentimientos de depresión, pues permite reducir la inflamación en nuestro cuerpo, que es un factor de riesgo para la depresión.

Manténgase conectado

Las conexiones sociales pueden ser una gran defensa contra la depresión. Ya sea que hable por teléfono, videollamada o en persona, mantenga un contacto regular con amigos y familiares para tener una mente sana y feliz.

Pase tiempo al aire libre

Incluso en un día nublado, salga a dar un paseo o almuerce en el parque. Tome sol siempre que pueda: Siéntese o trabaje cerca de una ventana, abra las persianas o rodee los árboles que bloqueen la luz solar.

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



Adriana Phan, M.D.
Psiquiatra
800-822-8905
Hackensack

¿Cómo puedo limitar el tiempo que mi hijo pasa frente a la pantalla?

Jane Kim, M.D.

Si su hijo se acostumbró a utilizar las pantallas como entretenimiento, probablemente le costará esfuerzo controlar su tiempo frente a las pantallas. Aquí le explicamos cómo comenzar:

Establezca objetivos realistas

Es poco probable que pueda reducir significativamente la cantidad de tiempo que su hijo pasa frente a las pantallas inmediatamente. Intente disminuir de a poco el tiempo, primero reduciéndolo a la mitad. Deje que su hijo sepa cuántas horas puede permanecer cada día frente a la pantalla, y mantenga un registro.

Haga que el tiempo de pantalla sea activo

Intente incorporar una actividad física mientras su hijo está frente a la pantalla. Motívalo a que se interese en videojuegos sensibles al movimiento que requieren que baile, salte o realice otros movimientos físicos en el lugar.

Establezca zonas y horarios libres de dispositivos

El uso de pantallas cerca de la hora de dormir puede alterar el sueño; por lo tanto, es una buena idea hacer que la habitación de su hijo sea una zona libre de pantallas. Durante las comidas, aliente a su familia a mantener una conversación en lugar de interactuar con sus celulares o ver televisión.

No convierta las pantallas en una recompensa o un castigo

Ofrecer tiempo frente a la pantalla como una recompensa o quitarlo como un castigo incrementa su valor en la mente de su hijo, haciendo que sea más difícil establecer límites.

Presente alternativas emocionantes

Ayude a su hijo a darse cuenta de que las pantallas no son la única opción de entretenimiento; presénteles deportes, hobbies y personas nuevas. Es mejor, incluso, si usted participa en la actividad junto con su hijo.

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



Jane Kim, M.D.
Pediatra
800-822-8905
Hackensack



Hágase una prueba de detección de cáncer de colon

Recientemente, el Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. redujo la edad recomendada para comenzar con las pruebas de detección de cáncer colorrectal a 45 años. Aquí está todo lo que debe saber.

Cuando el mundo perdió al actor Chadwick Boseman, de 43 años, debido al cáncer de colon, la importancia de las pruebas de detección de cáncer colorrectal salió a la luz. En mayo de 2021, el Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. le dio incluso mayor visibilidad a esta prueba de detección crítica al bajar la edad recomendada para comenzar con las pruebas de detección de cáncer colorrectal de 50 a 45 años.

¿Quiénes deben realizarse la prueba?

El grupo de trabajo dice que todos los adultos de 45 a 75 años deben realizarse la prueba de detección de cáncer colorrectal. Esta recomendación está dirigida a:

- ▶ Personas asintomáticas
- ▶ Personas con riesgo promedio de cáncer colorrectal
- ▶ Personas sin diagnóstico previo de cáncer colorrectal
- ▶ Personas sin antecedentes de pólipos en el colon o recto
- ▶ Personas sin antecedentes personales o familiares de trastornos genéticos que los coloquen en un mayor riesgo

Para las personas sintomáticas, que tengan antecedentes familiares o un diagnóstico previo, o que tengan de 76 a 85 años, el grupo de trabajo recomienda que la prueba de detección se realice a criterio del médico.

¿Por qué se debe realizar la prueba antes?

Según una investigación realizada por la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer), la cifra de personas mayores de 65 años a quienes se les diagnostica cáncer colorrectal en los EE. UU. está bajando. Sin embargo, en los grupos etarios más jóvenes, esa cifra está subiendo. En 2020, el 12% de los casos de cáncer colorrectal se diagnosticó en personas menores de 50 años. Desde la década del 90, las tasas aumentaron en los adultos de 40 a 54 años.

“No sabemos con exactitud por qué estamos observando una tendencia creciente de cáncer colorrectal en pacientes más jóvenes. Pero, a través de las pruebas de detección apropiadas, podemos reducir de forma eficiente la cantidad de casos de cáncer colorrectal y muertes en una población más joven de pacientes”, afirma **Howard Ross, M.D.**, cirujano colorrectal en Hackensack, Nueva Jersey. “Si los pólipos se encuentran durante una prueba de detección temprana, pueden extraerse antes de que se conviertan en un cáncer”.



Howard Ross, M.D.
Cirujano colorrectal
800-822-8905
Hackensack

Tipos de pruebas de detección de cáncer colorrectal

Pueden utilizarse varias pruebas para detectar el cáncer colorrectal. En general, las pruebas se dividen en dos categorías:

1

Pruebas que buscan signos de cáncer en las heces

2

Exámenes visuales del colon y el recto utilizando un alcance de visualización (colonoscopia) o una tomografía computarizada (colonoscopia virtual)

El análisis de heces en general se realiza de una vez al año a cada 3 años, y los exámenes visuales se realizan cada 5 a 10 años.

"Cada tipo de prueba tiene distintos beneficios y consecuencias", explica el Dr. Ross. "Su médico puede ayudarlo a elegir la prueba adecuada para usted e informarle con qué frecuencia debe repetirla. En general, la mejor prueba de detección es la que efectivamente se realiza".



¿Es momento de que se realice una prueba de detección de cáncer colorrectal? Obtenga más información en [HMHforU.org/ColonCancer](https://www.hmhforu.org/ColonCancer).



Justo a tiempo

Cuando Carey Miller observó sangre en sus heces, actuó de inmediato. Le diagnosticaron cáncer de colon a los 44 años.

Carey Miller, de 44 años, no fuma, lleva una alimentación saludable y es proactiva en torno a su salud, asegurándose de realizar todas las pruebas de rutina anuales que le recomienda su médico. Por lo tanto, cuando un día en marzo de 2021 observó sangre brillante en sus heces, le llamó la atención.

No estaba extremadamente preocupada al principio, pero sabía por haber leído en Internet que la sangre brillante en las heces podía ser un indicador de cáncer colorrectal. Aunque sabía que no tenía antecedentes familiares de cáncer colorrectal, decidió continuar atenta. Según lo que había leído, las tasas de cáncer colorrectal en personas menores de 50 años estaban en aumento.

Cuando volvió a ver sangre en sus heces, pidió un turno con un gastroenterólogo, que fue programado para un viernes a mediados de abril. El gastroenterólogo recomendó una colonoscopia, que se realizó cuatro días más tarde. En un pólipo se halló la presencia de cáncer. "Yo siento que soy una persona bastante sana", cuenta Carey, que vive en Little Falls, Nueva Jersey. "Por lo tanto, fue bastante sorprendente".

Atención multidisciplinaria

Se programó un ultrasonido endoscópico con **Rosario Ligresti, M.D.**, Jefa de la división de gastroenterología en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, para fines de mayo. El ultrasonido endoscópico brindó una visualización detallada del tumor, para que el equipo del hospital pudiera comprender cuán profundo y extenso era, y si el cáncer se



Rosario Ligresti, M.D.

Gastroenterólogo

800-822-8905

Hackensack

había propagado a los ganglios linfáticos.

"Podimos obtener toda la información sobre la etapa en la que se encontraba el cáncer, y conectar a Carey con el equipo de administración apropiado (cirujanos y oncólogos) bastante rápido", recuerda la Dra. Ligresti. Con la información sobre la etapa del cáncer y el aporte del equipo multidisciplinario, "puedes tener una imagen bastante buena del tumor antes de entrar al quirófano".

Dado que Carey tenía un tumor pequeño y localizado, el equipo decidió que no necesitaba recibir quimioterapia o radiación para encogerlo antes de la cirugía; Carey podía ir directamente al quirófano. Y así lo hizo. A principios de junio, Carey se sometió

a una cirugía laparoscópica mínimamente invasiva que extrajo el tumor canceroso y más de 50 ganglios linfáticos. Dos días después, pudo regresar a su casa.

Su cirujano, **Howard Ross, M.D.**, eliminó todo el cáncer; por lo tanto, ella no requirió quimioterapia ni radiación después de la cirugía. A partir de ahora, Carey deberá realizarse una colonoscopia cada año. Después de que las incisiones quirúrgicas cicatrizaron, regresó a su rutina y dieta regular sin ninguna restricción.

"Solo estoy agradecida", afirma Carey. "Esto podría haber sido mucho peor si no se detectaba a tiempo. No me alcanzan las palabras para agradecerle a Hackensack. Mi estadia allí fue excelente. Los enfermeros y todo el personal del hospital fueron sencillamente maravillosos. Con su cariño y simpatía hicieron que un momento tan estresante fuera algo más fácil de sobrellevar".

5 cosas que debe saber sobre las colonoscopías

¿Está preparándose para su primera colonoscopia? Aquí están las respuestas a cinco de las principales preguntas sobre este importante procedimiento de detección.

Posiblemente haya pocas cosas a las que le tenga miedo en relación con llegar a la madurez, pero realizarse una colonoscopia normalmente se encuentra entre los primeros lugares de la lista.

La edad recomendada para comenzar a realizarse una prueba de detección de cáncer colorrectal es a los 45 años. El cáncer colorrectal es la segunda causa principal de muerte por cáncer en los EE. UU., pero en general es un cáncer de desarrollo lento que es tratable si se lo detecta en una etapa temprana. Las colonoscopías y otras pruebas ayudan a los médicos a detectar el cáncer de forma temprana y comenzar el tratamiento.

“Cuanto antes podamos detectar el cáncer, mayores serán las probabilidades de que podamos tratarlo de forma efectiva”, explica **Howard Ross, M.D.**, cirujano colorrectal en Hackensack, Nueva Jersey.

Saber qué esperar al momento de realizarse una colonoscopia puede ayudarlo a calmar sus nervios y realizarse el examen con una molestia mínima.

A continuación, respondemos cinco de las principales preguntas sobre las colonoscopías que lo ayudarán a determinar si realmente son tan terribles como cree:

1 ¿Duele?

La mayoría de los pacientes son sedados a través de una sedación consciente o preanestesia y no sienten nada durante el examen. Muchos pacientes incluso no recuerdan haberse realizado un procedimiento. Algunos médicos prefieren que los pacientes estén un poco más conscientes durante el procedimiento y lo realizan con una sedación mínima y analgésicos. Consulte con su médico qué tipo de sedación es la adecuada para usted.

2 ¿Cómo es la preparación?

“Para llevar a cabo una colonoscopia con éxito, el intestino debe estar completamente limpio para que el médico pueda observar su colon y evaluarlo en búsqueda de pólipos y otros signos de enfermedad”, explica el Dr. Ross.

Existen distintos tipos de estrategias de preparación, pero en general abarcan una dieta y la ingesta de líquidos para la limpieza del intestino. Su médico le proporcionará las instrucciones completas, que incluyen información sobre ciertos tipos de alimentos y medicamentos que debe evitar durante dos semanas antes del examen.

- ▶ Unos días antes del procedimiento, comience con una dieta baja en fibra. Deberá evitar productos integrales, frutos secos, semillas, frutas secas y verduras crudas.
- ▶ El día antes del procedimiento, comenzará una dieta líquida. Asegúrese de tomar caldo claro, café o té negro, jugos claros, bebidas deportivas, paletas de agua, etc.

▶ La tarde o noche anterior al procedimiento, comenzará a beber el líquido de limpieza del intestino. Las evacuaciones normalmente comienzan de 1 a 3 horas luego de beber la preparación. Mezclar la preparación con un líquido claro, tal como su bebida deportiva preferida, hará que la pueda tomar con mayor facilidad. Probablemente producirá un gran volumen de diarrea y deberá ir al baño de forma constante. Planee estar cerca del baño, con mucho material de lectura y papel higiénico. Tenga a mano toallitas medicadas y un producto refrescante de la piel para aplicarse después de cada evacuación para evitar la irritación.

▶ El día de la colonoscopia, le pedirán que no coma ni beba nada antes del procedimiento. Consulte con su médico acerca de tomar sus medicamentos o suplementos diarios.

3 ¿Cuánto tarda el procedimiento?

En general, una colonoscopia tarda de 30 minutos a una hora. El médico examinará el colon utilizando una cámara flexible que se introduce en el ano. Generalmente, el objetivo es detectar cualquier tipo de cáncer en una etapa temprana, para que su médico pueda brindarle las opciones de tratamiento para obtener el mejor resultado posible. Esto puede incluir extirpar los pólipos precancerosos antes de que se conviertan en un cáncer. Los médicos también realizan colonoscopías para diagnosticar síntomas tales como pérdida de peso, cambios en las heces y sangrado rectal.

4 ¿Cómo es la recuperación?

Después del examen, en general lleva una hora recuperarse de los sedantes. Se despertará en la sala de recuperación y permanecerá allí en observación hasta que esté listo para volver a casa. Probablemente sienta algunos calambres o gases, que deberían desaparecer rápidamente. Caminar ayuda mucho. Evite beber alcohol, conducir y operar máquinas pesadas por 24 horas después del procedimiento. Si le extirparon pólipos o se obtuvieron biopsias durante el procedimiento, es posible que observe un leve sangrado durante los días posteriores. El médico le dirá cuándo puede volver a tomar anticoagulantes.

5 ¿Cuándo sabré los resultados?

Esperar los resultados de pruebas médicas puede generar temor. “El médico podrá informarle de inmediato acerca de algunos resultados básicos de la apariencia del colon y si se realizaron biopsias”, explica el Dr. Ross.

Si se extirparon pólipos o se tomaron biopsias, es posible que deba esperar algunos días para saber los resultados de las muestras. En general, se recomiendan una visita de seguimiento para analizar los resultados.

Por lo tanto, a pesar de lo que sus amigos le cuenten, o lo que haya leído en Internet, las colonoscopías no son tan terribles como parecen. La preparación en general es la peor parte, pero es necesaria y un sacrificio que vale la pena cuando se trata de proteger su salud. 🦋



Howard Ross, M.D.

Cirujano colorrectal

800-822-8905

Hackensack

En línea

¿Es momento de que se realice una prueba de detección de cáncer colorrectal? Busque a un médico cerca de su casa en [HMHforJ.org/FindADoc](https://www.hmhforj.org/FindADoc).



¿Infarto o solo acidez estomacal?

Si no está seguro de si esa sensación de ardor en su pecho se trata de acidez estomacal o un infarto, hágase las siguientes preguntas.

Se acaba de comer un enorme burrito de carne de res y queso y, de repente, comienza a sentir una sensación de ardor; a la derecha de su pecho y cuello. Es acidez estomacal, ¿correcto? ¿O puede tratarse de algo mucho más peligroso, como un infarto?

Es fácil confundir ambos eventos dado que los síntomas pueden ser muy similares, explica **Marian Vandyck Acquah, M.S.**, cardióloga en Teaneck, Nueva Jersey. “Dependiendo de dónde se produzca el infarto, el tipo de dolor puede asemejarse a la acidez estomacal o viceversa”, explica.

Si es un infarto, es extremadamente importante que reciba un tratamiento lo antes posible. “Si el infarto se trata de inmediato, el daño al músculo cardíaco puede reducirse o incluso evitarse”, explica la Dra. Vandyck Acquah. “El tiempo es crucial si está teniendo un infarto”.



Decisión trascendental



Kanika Mody, M.D.

Especialista en insuficiencia cardíaca

800-822-8905

Hackensack



Mark Anderson, M.D.

Cirujano cardiotorácico

800-822-8905

Hackensack

Cuando Alice Jurist sospechó que tenía COVID-19, su decisión de viajar una hora hasta el centro médico universitario Hackensack University Medical Center marcó la diferencia, dado que recibió un tratamiento que le salvó la vida.

Cuando Alice Jurist, de 70 años, desarrolló síntomas compatibles con la COVID-19, que incluían fiebre, cansancio y dificultad para respirar, ella y su esposo, David, estuvieron frente a la toma de una decisión aparentemente sencilla: realizarse una prueba de detección de coronavirus a unos minutos de su casa en Chester, Nueva Jersey, o conducir casi una hora hasta el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

El profundo respeto que la pareja siente por el hospital superó la conveniencia. La prueba de detección de COVID-19 arrojó resultado negativo, pero los intuitivos médicos clínicos determinaron que estaba siendo afectada por una rara afección cardiovascular.

Los síntomas similares a la COVID de esta madre y abuela en mayo de 2020 eran confusamente similares, al menos al principio, a una forma rápidamente progresiva y habitualmente mortal de miocarditis, una inflamación del

músculo cardíaco causada por un virus distinto. Advertidos por su baja presión arterial, los especialistas cardíacos y de atención crítica intervinieron rápidamente y de forma decisiva con tratamientos de vanguardia cuando Alice perdió por completo el ritmo cardíaco normal.

“La convencimos de que se quedara en el hospital y se realizara un análisis completo, pero su caso estaba empeorando tan rápidamente que pasó de recibir medicamentos orales a estar conectada a mecanismos de soporte vital en unos pocos días”, cuenta la especialista en insuficiencia cardíaca **Kanika Mody, M.D.**

David y Alice rápidamente se dieron cuenta de que habían tomado la decisión correcta. “Si hubiéramos ido al centro de testeo de la COVID-19 que queda a cinco minutos de nuestra casa, la prueba habría dado negativo y nos habríamos quedado en casa por uno o dos días más, lo cual habría marcado la diferencia”, afirma David. “Si no hubiera

estado en ese hospital, ella no lo habría superado”.

Caída dramática

La relación de los Jurists con Hackensack está llena de momentos de tristeza y de triunfo. Después de que su hija, Eileen, fuera tratada con éxito durante su adolescencia por un linfoma de Hodgkin en la década del 80, David y Alice se dedicaron a ayudar a niños y familias que conviven con cáncer y trastornos de la sangre. Por más de tres décadas, los Jurists condujeron el Fondo Tomorrows Children en Hackensack, recaudando cerca de \$50 millones y organizando picnics al estilo carnaval cada verano en su casa para cientos de niños enfermos y sus familias.

Trágicamente, Eileen falleció en 2016 después de luchar contra otro cáncer. La pareja creó el Fondo Eileen en su honor, que apoya la investigación para un tratamiento médico de precisión que apunte a los impulsores genéticos

subyacentes de la enfermedad. El Instituto de investigación *David and Alice Jurist* es sede de la investigación, el desarrollo y la innovación en el campus del hospital.

A Alice le implantaron un marcapasos ocho años antes para tratar un bloqueo de la rama izquierda (LBBB, por sus siglas en inglés), un problema con las señales eléctricas del corazón. Ahora, los especialistas cardíacos utilizaron una bomba cardíaca de avanzada denominada Impella 5.5 con SmartAssist cuando la afección de Alice se deterioró. Se la implantaron en el ventrículo izquierdo con un catéter introducido a través de la arteria. Este dispositivo mínimamente invasivo trata las afecciones cardíacas que hacen que el órgano no pueda bombear de forma adecuada.

A pesar de la pequeña pero poderosa bomba, Alice estaba derrumbándose. “Antes de quedar inconsciente, les dije: ‘No me dejen morir’. Estaba luchando y continuaría luchando”, recuerda.

Tratamiento audaz

En un esfuerzo audaz por salvarla, los miembros del equipo conectaron a Alice a un mecanismo de soporte vital conocido como ECMO (por su sigla en inglés) u oxigenación por membrana extracorpórea. Esta máquina cardíaca-pulmonar mantendría en funcionamiento los órganos vitales de Alice de forma temporal, aunque los médicos reconocieron que finalmente moriría, a menos que recibiera un corazón nuevo.

“Realmente se necesita un enfoque en equipo para comprender qué es lo que está pasando y cuáles deben ser los próximos pasos”, explica el cirujano cardiotorácico

Mark Anderson, M.D., Jefe de cirugía cardíaca.

“Este caso fue una muy buena demostración de cuán bien funciona nuestro equipo multidisciplinario de *shock* por insuficiencia cardíaca”.

Aunque Hackensack planea realizar trasplantes de corazón a corto plazo, Alice recibió un nuevo corazón en un hospital de Nueva York unos días después de su traslado. Había un plazo de tiempo muy estrecho para que todo eso ocurriera, dado que la ECMO en general funciona durante un corto período como un “puente hacia el próximo paso”, explica el Dr. Mody.

Alice, fundadora y directora general de una empresa de diseño, impresión, correo, cumplimiento y promociones, está ansiosa por trabajar, viajar y ayudar a otros nuevamente.

“No voy a postergar nada. No puedo esperar para salir nuevamente y comenzar a vivir, ya sea organizando un evento para nuestra entidad de beneficencia, yéndome de vacaciones o simplemente estando juntos y sentados en una playa”, dice Alice. “Tenemos mucho que celebrar”.



Marian Vandyck
Acquah, M.D.

Cardióloga

800-822-8905

Teaneck

Recuerde que los infartos que se ven en las películas (agarrarse el pecho, dificultad para respirar) y un infarto en la vida real pueden verse y sentirse bastante diferente. Además, los síntomas de un infarto pueden variar de persona a persona, que incluyen factores como el sexo, e incluso de un infarto a otro.

Por lo tanto, ¿cómo saber si se trata de acidez estomacal o un infarto? Aquí hay algunas preguntas que debe hacerse:

¿Acaba de comer? La acidez estomacal con frecuencia ataca después de una comida con mucha grasa o picante. Cenar tarde también puede empeorar el reflujo ácido, que puede causar acidez. El dolor tiende a agravarse si se recuesta o inclina. Es posible que también sienta un gusto ácido en la boca cuando el ácido estomacal viaja hacia arriba a su esófago.

¿Siente dolor en el pecho y malestar? Estos son los síntomas más frecuentes de un infarto, tanto para hombres como para mujeres, jóvenes y ancianos. Pero existen otros síntomas a los que también se les debe prestar atención. Las mujeres tienen más probabilidades de sentir dificultad para respirar; un dolor agudo que aprieta en el pecho o los brazos y que puede diseminarse al cuello, la espalda o la mandíbula; náuseas sin justificación; acidez estomacal; vómitos; sudoración; fatiga; pulso irregular; sensación de desmayo o un mareo repentino.

¿Tiene factores de riesgo para un infarto? Si los tiene, es más probable que se trate de un infarto. Estos factores incluyen presión arterial alta, diabetes, colesterol alto, obesidad, tabaquismo y antecedentes familiares de enfermedad cardíaca. Además, la enfermedad cardíaca es más frecuente en hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 55 años. El estrés emocional puede ser un desencadenante del infarto en las mujeres.

En resumidas cuentas: Si cree que está teniendo un infarto, llame al 911. “Si está pensándolo demasiado, eso debería responder la pregunta”, afirma la Dra. Vandyck Acquah, añadiendo que los médicos preferirán verlo y diagnosticarle acidez estomacal y no que muera de un infarto en su casa.

Un consejo más para tener en cuenta: No intente conducir hasta el hospital. Llame al 911. “En la ambulancia, pueden realizarle un ECG, enviarlo al hospital y preparar todo para poder tratarlo ni bien llegue a la sala de emergencias”, explica la Dra. Vandyck Acquah. 🌀

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).

Todo lo que debe saber sobre las inyecciones de cortisona

Las inyecciones de cortisona proporcionan un gran alivio del dolor y promueven la cicatrización, pero no son adecuadas para todas las personas en cualquier situación. Aquí está todo lo que debe saber.

Muchas personas reciben inyecciones de cortisona (a veces denominadas inyecciones de esteroides) para aliviar el dolor y mejorar la función en caso de afecciones crónicas como la artritis de cadera y rodilla. Estas inyecciones pueden proporcionar un gran alivio temporal del dolor; pero no son adecuadas para todas las personas en cualquier situación.

El cirujano ortopédico **Luis Grau, M.D.**, le explica todo lo que usted tiene que saber:

¿Cómo funcionan las inyecciones de cortisona?

La cortisona es un medicamento antiinflamatorio muy poderoso. Las inyecciones de cortisona pueden brindar un alivio intenso, localizado y temporal sin exponer todo el cuerpo a medicamentos, tales como los analgésicos de venta libre. El Dr. Grau les dice a sus pacientes que piensen que una inyección de cortisona es como colocarse un analgésico directamente en la rodilla.

¿Cuánto tarda en aliviar el dolor?

La cortisona puede tardar algunos días en proporcionar máximo alivio. El Dr. Grau incluye una anestesia local en la inyección para ayudar al paciente a obtener alivio inmediato.

¿Por cuánto tiempo durará el alivio?

El alivio provisto por la cortisona puede durar desde unas semanas hasta unos meses. Es importante observar que las inyecciones de cortisona brindan una solución solo temporal, similar a colocar un vendaje sobre el problema. Las prótesis de rodilla o cadera son soluciones más permanentes para la artritis grave de rodilla o cadera.

¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de las inyecciones de cortisona?

Aunque es posible que se produzcan daños en el cartílago, muerte ósea, infección en las articulaciones y daños en los nervios, si la inyección la coloca un médico experimentado, estas complicaciones son extremadamente



Luis Grau, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Rutherford

raras. Los efectos secundarios más frecuentes pero aun así raros incluyen enrojecimiento facial temporal, una exacerbación temporal del dolor e inflamación de las articulaciones, y aclaramiento temporal de la piel cuando la inyección se coloca cerca de la superficie y la persona tiene un tono de piel oscuro.

Además, puede ocurrir un aumento temporal en el nivel de azúcar en sangre, especialmente en pacientes con diabetes no controlada. El Dr. Grau no recomienda las inyecciones repetidas, a menos que la cirugía no sea una opción para el paciente.

¿Las inyecciones de cortisona funcionan para todas las personas?

Algunos pacientes responden mejor que otros y, en algunos casos, no se observan mejoras luego del tratamiento. En caso de artritis hueso con hueso grave, las inyecciones en la rodilla pueden tener beneficios mínimos. En estos casos, la prótesis de cadera o rodilla puede ser una mejor opción.

¿Hay que tener una determinada edad para poder recibir inyecciones de cortisona?

La mayoría de los pacientes con artritis son candidatos para inyecciones en cadera y rodilla. Los pacientes más grandes que no sean candidatos para un tratamiento quirúrgico pueden beneficiarse de una o una serie de inyecciones.

¿Las inyecciones de cortisona duelen?

Las inyecciones en articulaciones pequeñas como los dedos de la mano y los pies pueden ser bastante dolorosas; en cambio, las inyecciones en las rodillas, los hombros y caderas no duelen tanto. Su médico tiene tratamientos tópicos que puede utilizar para reducir las molestias. ❄️

En línea

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

¿El lápiz labial puede causar cáncer de mama?

Todo lo que debe saber sobre los ingredientes disruptores hormonales en los productos cosméticos y su posible relación con el cáncer.

Probablemente haya escuchado que lo que metemos en nuestros cuerpos (comida chatarra, humo de cigarrillos y alcohol, por ejemplo) impacta directamente sobre nuestra salud. ¿Pero qué ocurre con lo que nos colocamos *sobre* nuestros cuerpos?

“El lápiz labial, la base y otros productos cosméticos pueden contener ingredientes que actúan como disruptores hormonales”, explica la oncóloga **Deena Mary Atieh Graham, M.D.** “Con el tiempo, estos disruptores pueden afectar el modo en el que el estrógeno y otras hormonas actúan en el cuerpo, lo cual desestabiliza el equilibrio hormonal del organismo. Y, en casos muy extremos, estos cambios hormonales pueden conducir a un cáncer, incluido el cáncer de mama”.

¿Qué debe hacer?

Esto no significa que deba tirar a la basura todos los productos que tenga en su bolso de maquillaje. Si bien los productos cosméticos están hechos de una gran cantidad de ingredientes, solo algunos productos químicos están siendo estudiados por sus posibles vinculaciones con el cáncer de mama:

▶ **Parabenos.** Los parabenos son un tipo de conservante que se utiliza para prolongar la vida útil del lápiz labial y otros productos cosméticos.

“Los parabenos pueden alterar la función hormonal al imitar al estrógeno”, explica la Dra. Graham. “Sabemos que demasiado estrógeno puede provocar el desarrollo de tumores, cáncer de mama y problemas reproductivos”.

▶ **Ftalatos.** Este ingrediente disruptor hormonal se utiliza para conservar el color de los productos cosméticos. Si bien los ftalatos no imitan al estrógeno, pueden modificar el equilibrio de las hormonas que interactúan con el estrógeno.

“Algunas mujeres optan por limitar la

exposición a estos químicos y buscan productos que no contengan parabenos o ftalatos, incluido el maquillaje mineral”, explica la Dra. Graham.

Pruebas de rutina para reducir el riesgo de cáncer de mama

Cuando se trata del cáncer de mama, las pruebas de rutina son claves para la prevención.

Las mujeres con un riesgo promedio de cáncer de mama deben comenzar a realizarse mamografías anuales luego de cumplir los 40 años:

- ▶ Las mujeres entre 40 y 44 años tienen la opción de comenzar a realizarse una mamografía cada año.
- ▶ Las mujeres de 45 a 54 años deben realizarse una mamografía cada año.
- ▶ Las mujeres mayores de 55 años pueden realizarse una mamografía año por medio, o continuar con las mamografías anuales.

Para las mujeres que tengan antecedentes familiares de cáncer de mama o una tendencia genética hacia el cáncer de mama, es posible que las pruebas de rutina deban realizarse antes, incluso una resonancia magnética de mamas. “Puede hablar con su médico sobre su riesgo personal de desarrollar cáncer de mama y el mejor plan de pruebas de rutina para usted”, indica la Dra. Graham. 🌟



Deena Mary Atieh Graham, M.D.

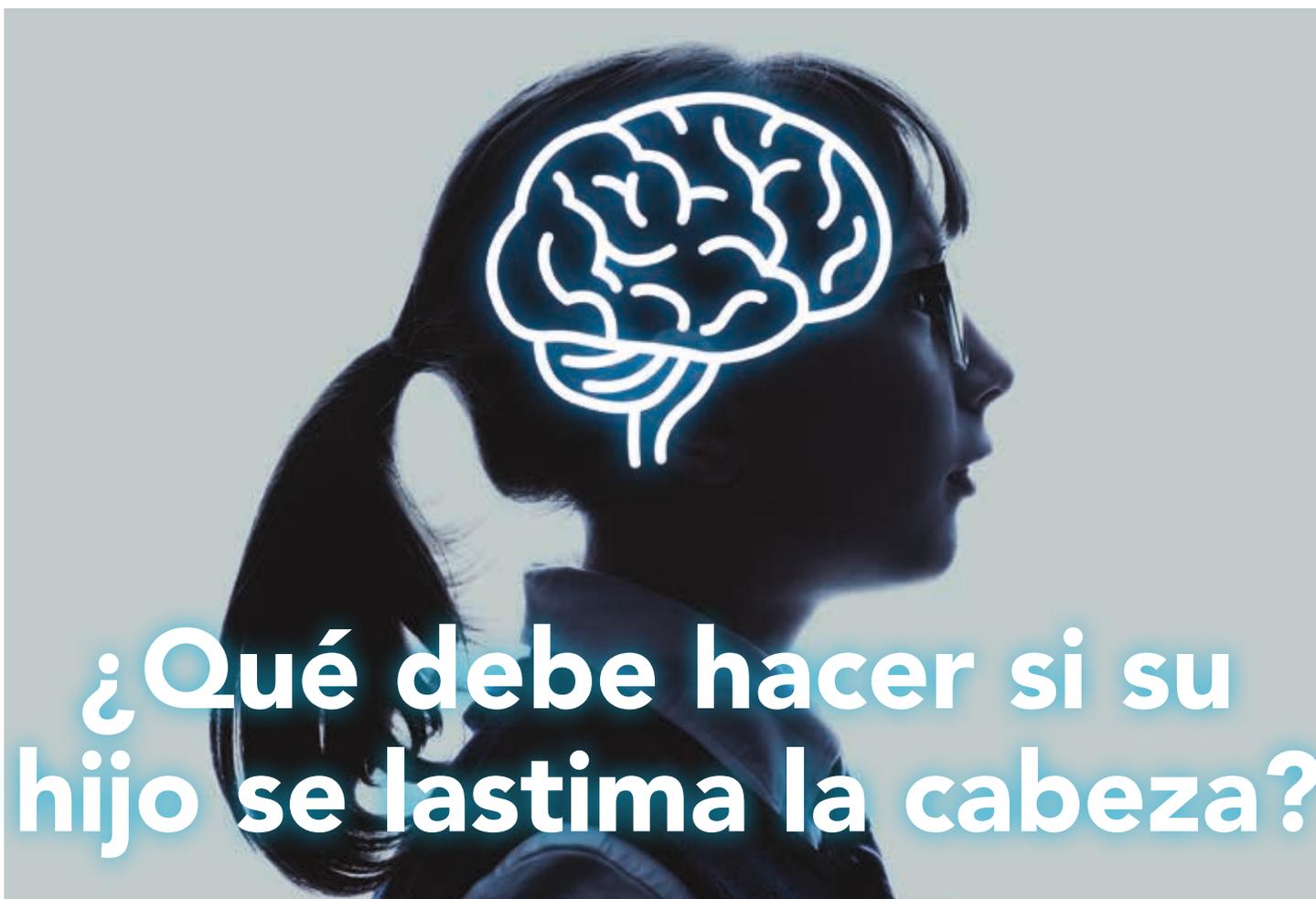
Oncóloga

800-822-8905

Hackensack y North Bergen

En línea

Para buscar un centro de imágenes mamarias cerca de su hogar, visite [HMHforU.org/BreastCancer](https://www.HMHforU.org/BreastCancer).



¿Qué debe hacer si su hijo se lastima la cabeza?

Cómo saber si la lesión en la cabeza de un niño es lo suficientemente grave como para requerir atención médica.

Los padres saben que es muy común que los niños se golpeen la cabeza. Pero ¿cómo saber cuándo una lesión en la cabeza es lo suficientemente grave como para requerir atención médica o cuándo puede tratarse en casa?

Cuándo tratar en casa

En caso de lesiones menores en la cabeza, es posible que observe lo siguiente:

- ▶ Su hijo estuvo temporalmente perturbado o confundido
- ▶ Su hijo vomitó, pero solo una vez
- ▶ Su hijo tuvo moretones o cortes menores en su cabeza
- ▶ Su hijo está actuando, hablando y moviéndose de forma normal

“En estos casos, continúe observando a su hijo en casa. Pero si está preocupado, no dude en llamar al médico para tener una segunda opinión”.

explica la neurocirujana pediátrica **Catherine Mazzola, M.D.**

Cuándo buscar atención de inmediato

“Si su hijo se golpeó la cabeza y tiene algún síntoma grave de una lesión en la cabeza, busque atención médica de inmediato. Esto puede incluir llamar al 911 para pedir una ambulancia”, afirma la Dra. Mazzola.

Los síntomas graves incluyen los siguientes:

- ▶ Pérdida de la conciencia
- ▶ Somnolencia
- ▶ Sensación de desmayo
- ▶ Confusión, pérdida de memoria o pérdida de la orientación
- ▶ Sangrado difícil de detener
- ▶ Vómitos en más de una oportunidad
- ▶ Convulsiones

- ▶ Alteración de la visión
- ▶ Debilidad en los brazos o piernas
- ▶ Problema de dicción caracterizado por arrastrar las palabras

“Un niño puede desarrollar síntomas durante varios días después de una lesión en la cabeza”, explica la Dra. Mazzola. “Por lo tanto, es importante que continúen observándolo en búsqueda de síntomas nuevos. La buena noticia es que la mayoría de los niños se recupera bien luego de una lesión en la cabeza, se requiere la evaluación por parte de un profesional médico”.

En línea

Obtenga más información sobre nuestra atención pediátrica en caso de traumatismos craneoencefálicos en [HMForU.org/HeadInjury](https://www.HMForU.org/HeadInjury).



Amy Chirico, M.D.

Especialista en medicina de atención crítica pediátrica

800-822-8905

Hackensack



Catherine Mazzola, M.D.

Neurocirujana pediátrica

800-822-8905

Hackensack y Morristown



El primero de la clase

Noah Rybak, de 12 años, recibió un tratamiento que le salvó la vida luego de un terrible accidente en trineo que le produjo una grave lesión en la cabeza.

En febrero de 2021, el niño de 12 años residente de Oradell, Nueva Jersey, Noah Rybak, estaba andando en trineo con amigos cuando su trineo embistió precipitadamente contra un árbol. Su amigo llamó de inmediato al 911, una decisión que probablemente salvó su vida.

Los padres de Noah, Chaim y Jodi, llegaron al hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y rápidamente se dieron cuenta de que algo más grave había ocurrido aparte de un hueso roto.

"Fuimos a la sala donde estaba Noah, y había mucha gente", recuerda Jodi. "Nuestras cabezas eran un torbellino".

Los médicos descubrieron que Noah tuvo una fractura de cráneo deprimida con hemorragia cerebral con riesgo de muerte.

Cuando el tiempo es crucial

La atención de Noah contó con un equipo multidisciplinario, que incluyó a la neurocirujana pediátrica **Catherine Mazzola, M.D.**, el cirujano plástico pediátrico **Robert Morin, M.D.**, y el cirujano y especialista en medicina de traumatismos **Jyoti Sharma, M.D.**

El equipo rápidamente programó una cirugía para elevar y reparar la fractura de cráneo deprimida y remover el coágulo de sangre del cerebro de Noah. "El tiempo fue crucial", recuerda la Dra. Mazzola.

La cirugía fue exitosa, pero Noah tuvo que ser inducido a un coma para ayudar a que su cerebro cicatrizara. "Con una lesión como esta, el paciente es sedado y se conecta a un respirador luego de la cirugía", explica **Amy Chirico, M.D.**, especialista en medicina de atención crítica pediátrica en la unidad de cuidados intensivos pediátricos (PICU, por sus siglas en inglés) en el hospital de niños, quien trató a Noah durante los cinco días en los que el niño estuvo en coma inducido. "Eso ayuda a mantener el cerebro lo más inactivo posible para permitirle cicatrizar".

Un momento inolvidable

Nadie, ni siquiera la Dra. Chirico, estaba preparado para lo que ocurrió cuando Noah salió del coma.

"Nunca lo olvidaré", exclama, añadiendo que los pacientes con frecuencia se sienten cansados y confundidos cuando salen del coma. "Cuando finalmente pudimos despertarlo, sus ojos estaban cerrados y yo

le dije: 'Noah, aprieta mi mano'". Noah respondió: '¿cuán fuerte?' Lo hizo extraordinariamente bien dado el alcance de su lesión. Fue realmente maravilloso".

Jodi añade: "Estás ahí sentado durante días, preguntándote si podrá hablar cuando se despierte o si sabrá quiénes somos. Y de repente él pregunta: '¿cuán fuerte?' Sabía que iba a ser exactamente el mismo de antes porque eso es algo que Noah diría".

Luego de poco más de una semana, Noah fue trasladado a un centro de rehabilitación. "[La rehabilitación de Noah] comenzó lenta con muchas noches largas, pero luego simplemente levantó vuelo", cuenta Chaim. "Antes del final de su terapia en marzo, estaba jugando al básquetbol con su terapeuta".

Apoyo durante la recuperación

Solo cuatro meses después del accidente, Noah se graduó de sexto grado con el resto de su clase. Hoy, está nuevamente realizando sus actividades favoritas, incluidos los deportes. Es difícil para Chaim y Jodi creer el increíble giro que observaron desde esa desgarradora experiencia en febrero.

Los Rybaks ven la historia de Noah como una oportunidad para comenzar una conversación sobre la seguridad de los deportes de invierno. "Vamos a hacer un video sobre nuestra historia y lo que ocurrió para que se muestre en escuelas y asociaciones de padres y maestros (PTA, por sus siglas en inglés) para aumentar la concientización", afirma Jodi.

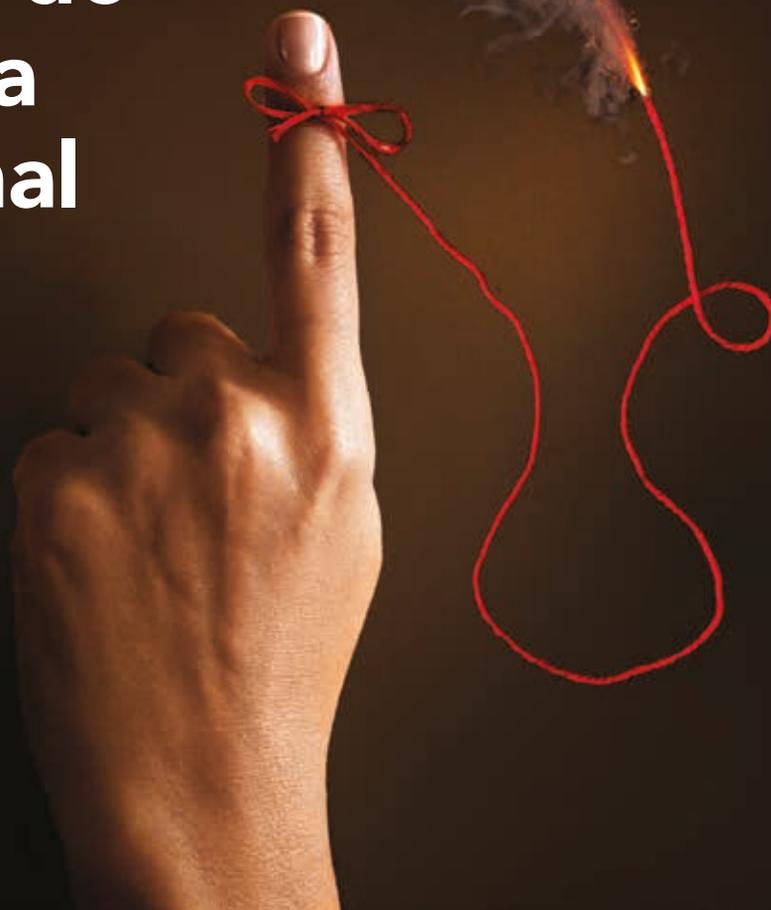
Más allá del trabajo del equipo de atención médica que le salvó la vida a Noah, los Rybaks señalan a su comunidad como un factor de apoyo muy importante para ellos durante esta experiencia traumática. Los amigos y familiares crearon los letreros "#TeamNoah" y los colocaron en todos lados: jardines delanteros, ventanas, escuelas y centros comunitarios.

"Realmente es algo que te levanta el espíritu y te muestra que a la gente le importas", cuenta Chaim. "Nunca olvidaré una noche en la que regresé a casa y tuve que sacar a pasear al perro. Todas las casas por las que pasé tenían el cartel de "Team Noah", y eso realmente me impactó: 'Era para mi hijo'".

Conozca de qué forma nuestros equipos de la PICU trabajan para curar a los niños lo más rápido posible en [HMHforU.org/PICU](https://www.HMHforU.org/PICU).

Cuándo la pérdida de memoria es normal

y cuándo puede significar algo más grave



¿Cuál es la diferencia entre los olvidos y las faltas de concentración normales, y los signos tempranos de deterioro cognitivo?

Los olvidos son algo que todos experimentamos a lo largo de nuestra vida, especialmente a medida que envejecemos. La niebla mental (que, si bien no es un término médico, describe la sensación de no tener una claridad mental absoluta) puede ser causada por falta de sueño, estrés elevado o ciertos alimentos en su dieta.

Pero, ¿cuál es la diferencia entre los olvidos y las faltas de concentración normales, y los signos tempranos de deterioro cognitivo?

“La experiencia de entrar a una habitación y preguntarse: ‘¿Qué es lo que vine a buscar acá?’ o pasar mucho tiempo buscando los anteojos que tenía apoyados en su cabeza es desalentadoramente frecuente pero probablemente sea un ejemplo benigno de problemas de memoria relacionados con una falta de atención y distracción más que con una patología cerebral grave”, explica **John Michael Heath, M.D.**, quien practica la medicina geriátrica en Hackensack, Nueva Jersey. “No obstante, puede ser una fuente de preocupación cuando ocurre con una frecuencia mayor o produce más que un simple inconveniente”.



John Michael Heath, M.D.
Especialista en medicina general y geriátrica
800-822-8905
Hackensack

A la vanguardia en el cuidado de la memoria

El centro para la pérdida de memoria y salud cerebral **Center for Memory Loss and Brain Health** del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** se esfuerza por brindar atención integral e inclusiva para las personas con trastornos de la memoria.

Un diagnóstico de trastorno de la memoria, tal como la enfermedad de Alzheimer, es aterrador e impacta sobre todos los aspectos de la vida de un paciente, y ni hablar de los de su familia. El centro **Center for Memory Loss and Brain Health** del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** apunta a brindar un enfoque innovador y holístico para apoyar a los pacientes y sus familias.

“Tenemos un programa interprofesional con un enfoque sobre la salud del cerebro y la prevención, que incluye análisis, diagnóstico y una atención integral que sigue al paciente y a su familia en todo el curso del trastorno de la memoria”, explica **Manisha Parulekar, M.D.**, codirectora del centro para la pérdida de memoria y salud cerebral **Center for Memory Loss and Brain Health** y jefa de la división de geriatría y profesora asociada de medicina interna en la facultad de medicina **Hackensack Meridian**.

El centro reunió a un grupo de expertos de una gran variedad de campos, que incluyen:

- ▶ Geriatría
- ▶ Neurología
- ▶ Neuropsicología
- ▶ Asistencia social
- ▶ Terapia ocupacional, física y del habla

Una nueva esperanza para la demencia

La misión del centro no solo se concentra en el diagnóstico y tratamiento de personas con pérdida de memoria y su calidad de vida. También promueve la atención médica al ofrecer a los pacientes acceso a ensayos clínicos que pueden conducir a un mejor tratamiento, tal como el medicamento **Aduhelm** (aducanumab) recientemente aprobado por la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU. (FDA, *U.S. Food and Drug Administration*) y muchos otros más.

Hacer que el cuidado de la memoria sea inclusivo

La participación del centro en ensayos clínicos tiene el objetivo de ayudar no solo a los pacientes, sino también a la comunidad médica en su totalidad a través de ser más inclusivos. En la actualidad, las minorías étnicas son marginadas médicamente y no bien representadas en las investigaciones. Esta falta de representación puede hacer que los planes de tratamiento y la atención para los grupos minoritarios sean menos efectivos.

El centro es un centro del estudio **IDEAS**, que relaciona los hallazgos de una técnica de imagen cerebral denominada tomografía por emisión de positrones (PET, por sus siglas en inglés) con los hallazgos clínicos y de laboratorio en un grupo de participantes clínica y étnicamente diversos con problemas cognitivos. “Nuestro centro está desafiándose a sí mismo para que al menos el 20 % de los participantes inscritos provengan de minorías étnicas”, cuenta **Florian Thomas, M.D., Ph.D.**, codirector del **Center for Memory Loss and Brain Health**, y profesor y director fundador del Departamento de Neurología en la facultad de medicina de **Hackensack Meridian**. “Para que los hallazgos del estudio sean aplicables a la población en general, la distribución étnica de los participantes debe ser similar a la de la población”.



Manisha Parulekar, M.D.

Especialista en medicina geriátrica

800-822-8905

Hackensack



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

Neurólogo

800-822-8905

Hackensack

Obtenga más información sobre el centro para la pérdida de memoria y salud cerebral **Center for Memory Loss and Brain Health** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** en [HMHforU.org/MemoryLoss](https://www.HMHforU.org/MemoryLoss).

Superar la gravedad de los problemas de memoria

El Dr. Heath ofrece dos pruebas de fuego que pueden ayudarlo a clasificar la gravedad de los problemas de memoria.

1. Recordar sus recordatorios

Las listas y notas de voz en nuestros teléfonos celulares o dispositivos electrónicos, pizarras, planificadores y calendarios de pared son herramientas que todos hemos adoptado para ayudarnos a recordar eventos, fechas y personas importantes. “Pero, para ser efectivas, estas ayudas de la memoria tienen que ser utilizadas, es decir debemos recordarlas”, explica el Dr. Heath. Si se da cuenta de que se está olvidando cada vez más seguido de revisar sus recordatorios, eso puede ser un signo de que debería hablar con su médico sobre una evaluación más exhaustiva.

2. Olvidar que se olvidó

“La mayoría de las personas con pérdidas de memoria normales relacionadas

con los altibajos de nuestra concentración mental tendrán la sensación de que se están olvidando algo”, explica el Dr. Heath. “En general, esta pérdida de memoria es temporal por naturaleza y, si bien es frustrante, refleja un retraso en la recuperación de la información en lugar de una incapacidad para recordar”. Sin embargo, “olvidar que se olvidó” con frecuencia es un síntoma temprano de afecciones cognitivas patológicas como la enfermedad de Alzheimer y otras afecciones de demencia progresiva.

Si le cuesta cada vez más usar los sistemas de recordatorio que antes habían sido útiles, o sus seres queridos le dicen que parece no ser consciente de sus olvidos, hable con su médico y pida que le realicen una evaluación de su salud cognitiva. 🌀

En línea

Conozca de qué forma nuestra División de medicina geriátrica brinda atención integral para los adultos mayores en [HMHforU.org/Geriatric](https://www.HMHforU.org/Geriatric).

5

visitas frecuentes a la sala

A medida que las temperaturas bajan y el clima cambia, las visitas a la sala de emergencias con frecuencia aumentan. Aquí le informamos cómo puede cuidarse este año.

Cuando las estaciones cambian y las temperaturas comienzan a bajar, es posible que no se sienta del todo bien, y a veces los accidentes ocurren.

Beena Mathaikutty, M.D., MPH, Directora del Departamento de Emergencias en el centro médico **Pascack Valley Medical Center**, nos comparte cinco de los motivos más comunes por los que las personas visitan la sala de emergencias durante el otoño.



Enfermedades respiratorias

Enfermedades del tracto respiratorio superior; resfríos y gripe estacional, ¡Dios mío! La temporada de gripe se encuentra a la vuelta de la esquina y en general comprende de octubre a mayo. Con las persistentes variantes de la COVID-19, es incluso más importante que se vacune contra la gripe. Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos sin lavarse las manos, y siga cumpliendo las últimas directivas sobre el uso de mascarillas.

La temporada de gripe puede ser especialmente desafiante para los niños que asisten a la escuela o a la guardería. Este otoño, y también durante el invierno, esté atento a sus hábitos de higiene para evitar que traigan gérmenes y virus a casa. “Tómese el tiempo de enseñarles cómo cuidarse y estar sanos mediante el lavado de las manos y enséñeles a taparse la boca cuando tosen o estornudan. Estas medidas preventivas ayudarán a mantener sana a toda la familia”, explica la Dra. Mathaikutty.

2

Lesiones por quehaceres hogareños

Lo que parece un simple quehacer hogareño potencialmente puede causarle una lesión.

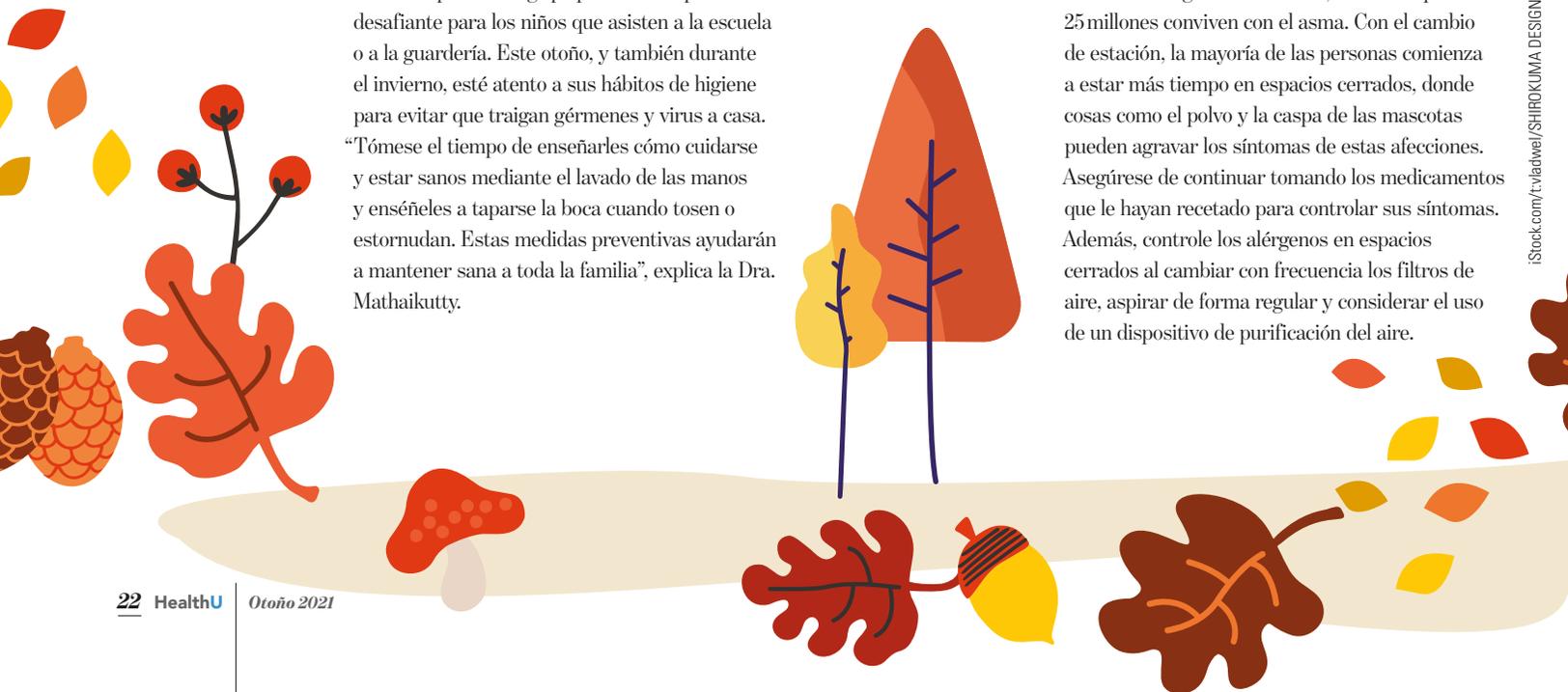
“Muchas personas se prepararán para el otoño rastrillando hojas, haciendo jardinería o preparando sus casas para el invierno”, explica la Dra. Mathaikutty. “Es muy importante tener cuidado al agacharse y levantar objetos pesados para evitar espasmos en la espalda, ciática o exacerbaciones de la artritis”. Si siente dolor en el pecho o le falta la respiración mientras realiza trabajos de jardinería, o durante cualquier otro esfuerzo, acuda a un médico de inmediato.



3

Alergias estacionales y exacerbación del asma

Aproximadamente, 24 millones de estadounidenses sufren de alergias estacionales, mientras que unos 25 millones conviven con el asma. Con el cambio de estación, la mayoría de las personas comienza a estar más tiempo en espacios cerrados, donde cosas como el polvo y la caspa de las mascotas pueden agravar los síntomas de estas afecciones. Asegúrese de continuar tomando los medicamentos que le hayan recetado para controlar sus síntomas. Además, controle los alérgenos en espacios cerrados al cambiar con frecuencia los filtros de aire, aspirar de forma regular y considerar el uso de un dispositivo de purificación del aire.



de emergencias durante el otoño

4 Dolor y heridas por actividades al aire libre

Las resbaladas y caídas son uno de los principales motivos que hacen que las personas deban ir a la sala de emergencias durante todo el año. Tome medidas adicionales para evitar que sus festejos se conviertan en un viaje al hospital. “Las personas irán de excursión o recolectarán manzanas o calabazas, por lo tanto es ideal utilizar los equipos correctos para evitar caídas, desgarres y esguinces”, explica la Dra. Mathaikutty. Si el clima está frío, asegúrese de estar suficientemente abrigado.



5 Quemaduras, inhalación de humo e intoxicación por monóxido de carbono

Para estar calentitos cuando las temperaturas bajan, muchas personas invierten en calefactores para sus hogares o calentadores a base de gas o kerosene para sus actividades al aire libre. Tenga cuidado al utilizar estos tipos de artefactos. Si no se utilizan de forma apropiada, los calentadores y calefactores pueden causar quemaduras e intoxicación por monóxido de carbono. También tienen el potencial de causar incendios, lo cual puede provocar una situación que ponga en peligro su vida. Como parte de su preparación hogareña para el otoño e invierno, instale y mantenga sus detectores de humo y monóxido de carbono. ❄️



En línea

Conozca de qué forma el nuevo Departamento de Emergencias del centro médico Pascack Valley Medical Center está comprometido a hacer que su visita sea lo más tranquila posible en [HMHforU.org/PVER](https://www.HMHforU.org/PVER).



Beena Mathaikutty,
M.D., MPH

Medicina de
emergencias

877-848-WELL (9355)

Westwood

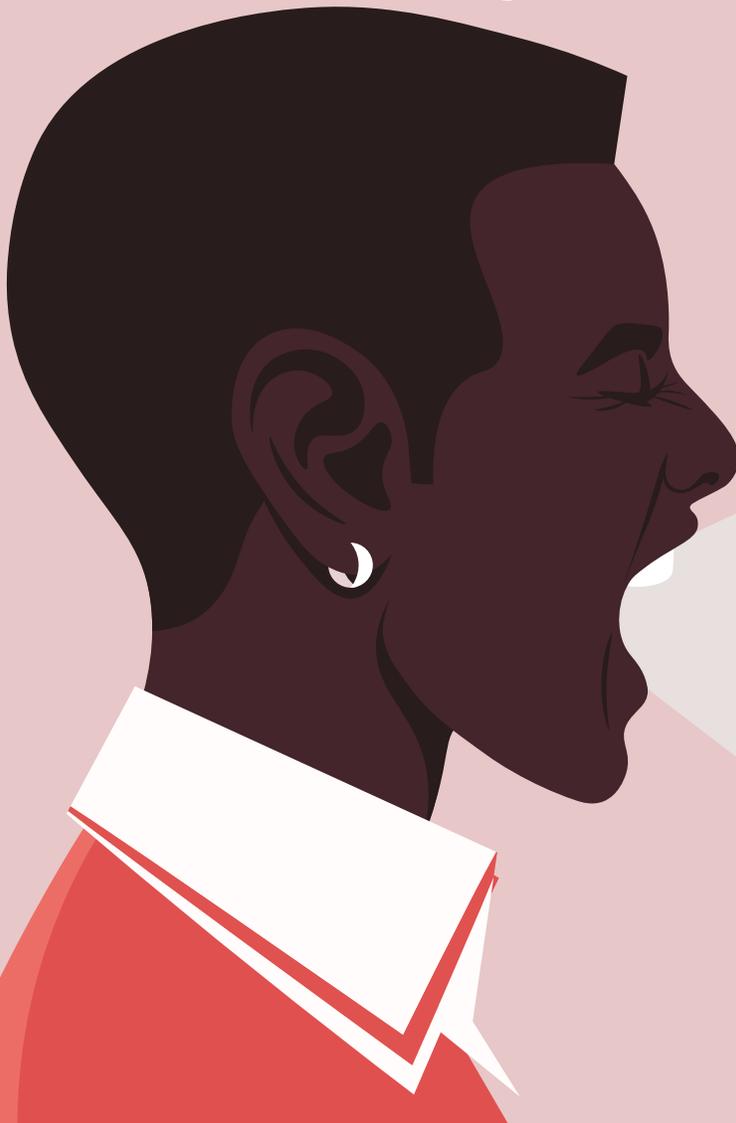
Tenga cuidado adicional

Beena Mathaikutty, M.D., MPH, observa que durante el otoño e invierno, los ancianos en general salen menos de lo habitual. “Asegúrese de controlar el bienestar de sus ancianos durante este tiempo”, dijo. “Muchas personas se sienten aisladas o desarrollan un trastorno afectivo estacional durante el otoño o invierno, por lo tanto, controle su propia salud mental y busque ayuda si la necesita”, observa la doctora.

La Dra. Mathaikutty sostiene que, en general, hay una disminución de la actividad física en los meses de otoño e invierno, que puede favorecer un aumento de peso y un deterioro de la salud. “Es importante encontrar otras formas de permanecer activos, tal como hacer ejercicio dentro de casa y comer alimentos saludables”, recomienda.

8

razones para ver a un otorrinolaringólogo



Entre las distintas afecciones que afectan los oídos, la nariz, la garganta y el cuello, hay ocho problemas para los que un especialista en otorrinolaringología puede ser útil.

Si se encuentra luchando frecuentemente contra hemorragias nasales, vértigo o zumbido en los oídos, es posible que deba consultar a un especialista en oído, nariz y garganta (otorrinolaringólogo). “Los especialistas en otorrinolaringología, u otorrinolaringólogos, son cirujanos que atienden a pacientes con afecciones en los oídos, la nariz, la boca, la garganta, la cabeza, la cara y el cuello, sin incluir el cerebro, los ojos y la columna”, explica **Mina Le, M.D.**, otorrinolaringóloga en **Mountainside Medical Group**.

Entre las distintas afecciones que trata un otorrinolaringólogo, las siguientes ocho son las más frecuentes:



Mina Le, M.D.
Otorrinolaringóloga
888-973-4MSH (4674)
Glen Ridge

1 Cerumen. El cerumen condensado, también conocido como impactación de cerumen (tapón de cera), puede disminuir su audición y hacerlo sentir que tiene el oído tapado. Normalmente, el cerumen actúa como un limpiador natural del polvo, la suciedad y las bacterias. Tal como la Dra. Le lo explica, “los oídos están diseñados para limpiarse solos”. No obstante, si las personas intentan “limpiar” sus oídos utilizando hisopos o la punta de un sujetapapeles, por ejemplo, pueden ocasionar una inflamación crónica y picazón, impactación del cerumen e incluso daño al tímpano. Para remover el cerumen impactado, los otorrinolaringólogos pueden usar un instrumento de succión o de metal en forma de curva llamado cureta, normalmente mientras examinan su oído con un microscopio.

2 Rinosinusitis y rinitis Las personas con frecuencia padecen de rinosinusitis y rinitis (la inflamación del revestimiento de los senos o la nariz) al mismo tiempo. Los síntomas incluyen congestión nasal, presión en los senos paranasales y goteo nasal. En general, estas afecciones son desencadenadas por el ambiente, ya sea que se trate de hierbas estacionales, polen de los árboles o exposición al polvo, moho o contaminación. La Dra. Le recomienda intentar controlar el factor ambiental que causa la inflamación al mismo tiempo que se alivian los síntomas utilizando irrigación nasal, aerosoles nasales con esteroides, medicamentos antihistamínicos y antiinflamatorios.

3 Reflujo ácido Dado que el reflujo ácido puede manifestarse como dolor de garganta o tos crónica, problemas intermitentes para tragar o ronquera en la voz, las personas en general son derivadas a un otorrinolaringólogo o acuden a uno. Este tipo de reflujo ácido con frecuencia se denomina reflujo “silencioso” porque el síntoma clásico de ardor e

indigestión no se siente. No obstante, el ácido estomacal se desplaza hacia arriba a la garganta, habitualmente durante la noche cuando las personas están recostadas. La Dra. Le utiliza una exploración para examinar la garganta en búsqueda de enrojecimiento e inflamación entre la laringe y el esófago para determinar si el reflujo ácido está causando una irritación crónica. El tratamiento incluye cambios en la dieta tales como evitar el café y los alimentos picantes, levantar la cabecera de la cama para evitar que el ácido estomacal suba a la garganta, y antiácidos.

4 Enfermedad de la tiroides La mayoría de las personas consulta al endocrinólogo por una tiroides hiperactiva o hipoactiva, o por nódulos en la tiroides, pero pueden ser derivados a un especialista en otorrinolaringología si se contempla una cirugía de tiroides. La situaciones en las que la cirugía puede ser conveniente incluyen una tiroides hiperactiva que no responde a los medicamentos; agrandamiento de la tiroides que comprime la garganta, haciendo que sea difícil respirar o tragar; y nódulos que se sospecha que pueden ser cancerosos.

5 Vértigo Hay muchos trastornos que podrían hacer que sienta que usted, o su entorno, están girando. Una vez que se haya descartado un accidente cerebrovascular o tumor; es probable que el vértigo sea causado por una de tres cosas: vértigo posicional paroxístico benigno, que es una afección en la que los cristales en el oído interno están fuera de lugar y puede corregirse a través de una maniobra posicional; neuritis vestibular, que es una inflamación viral que afecta un nervio del oído interno y desaparece por sí sola; o la migraña, que puede causar vértigo recurrente sin el típico dolor de cabeza y que puede tratarse mediante la identificación y modificación de los factores desencadenantes.

Tinnitus El tinnitus, o zumbido en los

6 oídos, es con frecuencia un síntoma de la pérdida de la audición, explica la Dra. Le, por lo tanto, habitualmente ambos van de la mano. A menudo, las personas la consultan por tinnitus, y un examen auditivo mostrará la pérdida de la audición incluso si la persona no notó ninguna pérdida auditiva. El tinnitus parece ser un sonido que su cerebro inventa para compensar la pérdida de entrada de sonido objetivo. No es curable, pero usar música o ruido de fondo, especialmente durante la noche, brinda un sonido sobre el cual el cerebro puede concentrarse para bloquear el zumbido. Los audífonos también pueden ser de ayuda porque recuperan el sonido que antes faltaba.

7 Hemorragia nasal La hemorragia nasal normalmente ocurre en condiciones ambientales secas, pero también puede ocurrir como resultado de sonarse o hurgarse la nariz de forma excesiva, presión arterial alta o medicamentos tales como anticoagulantes. Un médico puede tratar la hemorragia nasal grave al taponar la nariz con una esponja o balón inflable, mientras que las hemorragias nasales recurrentes de pequeño volumen pueden prevenirse con el uso de solución salina y un humidificador.

8 Ronquera La ronquera o calidad vocal fluctuante puede ser causada por una irritación crónica del reflujo ácido, tabaquismo o alguna masa de las cuerdas vocales, tales como pólipos, quistes o nódulos. El cáncer también es una posibilidad. Las masas benignas y malignas normalmente requieren ser extirpados de forma quirúrgica.

En línea

Obtenga más información sobre el amplio espectro de enfermedades y trastornos del oído, nariz y garganta que se tratan en Mountainside Medical Group en HMHforU.org/MountainsideENT.



Tratamiento revolucionario para los temblores

El centro médico universitario Hackensack University Medical Center es el primer y único centro en Nueva Jersey en ofrecer tecnología de vanguardia para los trastornos de movimiento.

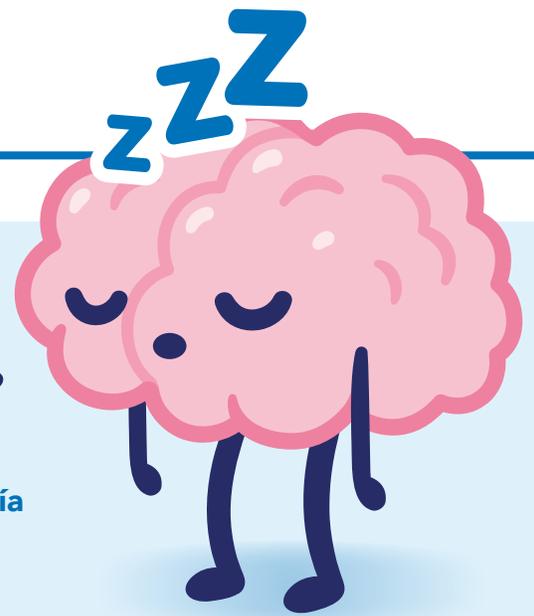
Dezso Balint confió en sus manos firmes durante cada día de sus 45 años de carrera en la construcción. Pero luego de jubilarse hace varios años, a los 70 y siendo abuelo de 2 nietos, desarrolló dos temblores tan violentos que ya no pudo firmar un cheque o conducir un automóvil.

Los medicamentos no funcionaron bien para controlar su temblor esencial, un trastorno del sistema nervioso caracterizado por temblores involuntarios y rítmicos. Mes tras mes, la afección de Dezso empeoró progresivamente, haciendo que incluso alimentarse por sí mismo fuese una tarea imposible. “Estaba muy triste, sensible y deprimido”, recuerda su esposa, Anna.

Todo cambió en junio de 2021 cuando los neurocirujanos en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** comenzaron

a tratar a Dezso y otros pacientes con temblores con un tratamiento de vanguardia que pudo eliminar los temblores incapacitantes y ayudarlo a recuperar la independencia y la confianza. Hackensack recientemente se convirtió en el primer y único hospital en Nueva Jersey, y uno de los pocos en los Estados Unidos, en ofrecer una tecnología no invasiva y guiada por resonancia magnética denominada ultrasonido focalizado.

El tratamiento está aprobado por la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU. (FDA, *U.S. Food and Drug Administration*) para el temblor esencial o la enfermedad de Parkinson con temblor dominante. Alrededor de 10 millones de estadounidenses lidian con el temblor esencial, mientras que otro millón tiene Parkinson.



¿Qué es la neurofatiga?

También conocida como fatiga mental, la neurofatiga es un fenómeno que la mayoría de las personas no tiene idea de que existe, a menos que la hayan padecido en persona o a través de un conocido.

Todos sabemos lo que se siente estar físicamente fatigado: una sensación de cansancio y falta de energía para mover nuestros músculos o cuerpo de la forma en que queremos después de un período de ejercicio intenso u otra actividad. A diferencia de la fatiga física, la fatiga mental puede no mejorar luego de un breve período de descanso, y no se relaciona con la cantidad de actividad física que una persona realiza.

“La fatiga mental, también conocida como neurofatiga, es un fenómeno frecuente en pacientes que tienen una enfermedad neurológica y es muy distinta de la fatiga física. La mayoría de las personas no tienen idea de que existe, a menos que la hayan padecido en persona o a través de un conocido”, explica **Krupa Shah Pandey, M.D.**, Directora del MS Center en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y profesora adjunta de neurología en la facultad de medicina Hackensack Meridian.

¿Qué causa la neurofatiga?

El paso más importante para reconocer la fatiga mental es descartar las causas secundarias: depresión, estrés extremo, medicamentos, otras enfermedades y, lo más importante, dormir mal. “Nuestro cerebro utiliza distintos caminos para coordinar y llevar a cabo nuestras actividades diarias”, explica la Dra. Pandey. “Si tenemos un trastorno neurológico que afecta la función de nuestro cerebro, los circuitos que nos mantienen despiertos se ven afectados, lo cual puede recargar a un sistema ya extenuado”.

Los científicos aún están investigando las distintas causas que hacen que una persona con una afección neurológica tenga un mayor riesgo de padecer fatiga mental que otras personas. Lo que sabemos bien es que la fatiga mental puede ser abrumadora, interferir en la vida personal, social y laboral, e incluso detener por completo a quienes la padecen.

¿Quién padece neurofatiga?

La fatiga mental va más allá de la fatiga ordinaria que todos sentimos en algún momento. Ataca a las personas con problemas neurológicos tales como esclerosis múltiple (EM), enfermedad de Parkinson, lesión cerebral traumática, esclerosis lateral amiotrófica (ELA), accidente

cerebrovascular e infecciones que han impactado al sistema neurológico. “La mayoría de los problemas neurológicos tiene incidencias muy altas de fatiga mental. En la EM, puede ocurrir en hasta el 80 % de los pacientes e incluso ser el rasgo que presente a la enfermedad”, explica la Dra. Pandey.

Tratamiento y prevención

Aliviar la fatiga mental puede abordarse desde dos ángulos: tratar la enfermedad subyacente para que no empeore y tratar el síntoma de la fatiga per se. Eliminar cualquier causa secundaria que pueda contribuir a la fatiga también es importante. Su médico sabrá qué procedimientos y pruebas mandar para evaluar la presencia de depresión, enfermedad de la tiroides y trastornos del sueño.

Las medidas que previenen la fatiga pueden incluir:

- ▶ Estrategias para controlar la energía (ser consciente de cuánta energía física y mental gasta durante el día y hacer ajustes cuando sea posible para conservar la energía)
- ▶ Ordenar las actividades planificadas según su importancia y realizar primero las más apremiantes
- ▶ Alternar entre tareas “pesadas” y “livianas”
- ▶ Usar dispositivos de enfriamiento y programar las actividades durante las partes más frescas del día
- ▶ Dividir las tareas en etapas
- ▶ Ir a su ritmo
- ▶ Hacer ejercicio físico
- ▶ Tener una buena noche de descanso
- ▶ Llevar una dieta bien equilibrada que evite los alimentos procesados
- ▶ Promover un entorno que reduzca el estrés a través del entrenamiento de la conciencia



Krupa Shah Pandey, M.D.

Neuróloga

800-822-8905

Hackensack



Hooman Azmi, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Hackensack, Oradell,
North Bergen, Nutley
y Montvale



Vea un video del progreso de Dezso después de recibir el tratamiento de ultrasonido focalizado: [HMHforU.org/Dezso](https://www.HMHforU.org/Dezso).

“El temblor no es una afección terminal, pero puede ser muy debilitante”, explica **Hooman Azmi, M.D.**, jefe del Centro de Neurocirugía funcional, de restauración y guiada por imágenes en Hackensack. “Las personas que sufren temblores no pueden sostener una taza de café sin derramarlo. A veces les cuesta mucho cepillar sus dientes o abotonar sus camisas. Están bien cognitivamente, pero necesitan ayuda para realizar muchas de las actividades diarias”.

Cómo funciona el ultrasonido focalizado

Los medicamentos son la primera línea de tratamiento para el temblor esencial y la enfermedad de Parkinson, pero no siempre funcionan. Incluso cuando lo hacen, algunos pacientes desarrollan efectos secundarios molestos, tales como somnolencia, dificultad para concentrarse, boca seca o sensación de desmayo, que hacen que sea intolerable continuar tomando los medicamentos, explica el Dr. Azmi, profesor asociado de neurocirugía en la Facultad de medicina Hackensack Meridian.

“Luego, comenzamos a pensar en opciones de tratamientos alternativos. Una opción es la cirugía, denominada estimulación cerebral profunda, que funciona de forma muy efectiva, pero es una cirugía”, explica el Dr. Azmi. “El ultrasonido focalizado es una opción increíblemente buena para pacientes que padecen los efectos secundarios de los medicamentos y que serían muy buenos candidatos para la cirugía, pero no quieren someterse a intervención quirúrgica. Ahora tenemos la opción de tratar al temblor de forma no invasiva, simplemente con ondas de sonido”.

El ultrasonido focalizado trabaja utilizando ondas de sonido que viajan a través de la piel y el cráneo, y el procedimiento puede realizarse sin incisiones. La guía de una resonancia magnética ayuda a los médicos a focalizar de forma precisa las ondas de sonido sobre un área específica en lo profundo del cerebro. Estas ondas de sonido crean calor que altera las señales anormales del cerebro que causan el temblor: El sistema de ultrasonido focalizado incluye funciones de seguridad que miden los cambios de temperatura en el cráneo y reducen el riesgo de daño al tejido que rodea al cerebro.

“Sabemos que hay circuitos en el cerebro que dan lugar a los temblores”, explica el Dr. Azmi. “Con el uso de la resonancia magnética para ver las áreas involucradas en ese circuito, apuntamos las ondas de sonido a un punto específico que sabemos que producirá la mejor respuesta. Si obtenemos resultados positivos, hacemos que el efecto de las ondas sonoras sea permanente”.

Cambiar la vida de los pacientes

Dado que no hay incisiones quirúrgicas involucradas, el tratamiento de ultrasonido focalizado hace alarde de varios beneficios añadidos:

- ▶ En general, no es necesario pasar la noche en el hospital.
- ▶ Los pacientes pueden regresar rápidamente a sus actividades diarias.
- ▶ Las posibles complicaciones son mínimas y en general tienen corta duración, e incluyen problemas de equilibrio o la sensación de pinchazo en manos, rostro o lengua.

Dezso, cuyo temblor en la mano derecha prácticamente desapareció, espera poder tratar el temblor en su mano izquierda muy pronto. Esto implicará apuntar las ondas sonoras a un punto levemente distinto en su cerebro.

Este padre de dos hijos adultos de Paramus, Nueva Jersey, se emociona cuando recuerda la completa mejoría que tuvo en su mano derecha inmediatamente luego de completar el tratamiento de ultrasonido focalizado. Antes del procedimiento de tres horas, a Dezso se le pidió que escribiera la palabra “esperanza” en un papel. Más tarde, le pidieron que repita la tarea justo después del procedimiento.

El primer intento era apenas legible, mientras que el segundo fue más fácil de leer, y mucho más fácil de escribir. Además, volvió a firmar cheques fácilmente, conducir y realizar tareas en la casa que requieren destreza manual.

“La diferencia fue enorme de inmediato”, afirma Dezso. “Fue el día y la noche. Lo que este procedimiento hizo por mí es un milagro”.

La mayoría de los pacientes con temblores en las manos que se someten a un ultrasonido focalizado pueden esperar resultados inmediatos y que modifiquen su calidad de vida tal como ocurrió con Dezso.

“Solo una cantidad limitada de centros en todo el mundo tienen la capacidad de ofrecer esta tecnología increíble a los pacientes”, afirma el Dr. Azmi. “Realmente enfatiza la experiencia e innovación en Hackensack Meridian Health para el tratamiento de trastornos neurológicos, especialmente los trastornos de movimiento”. 🌀

En línea

Obtenga más información sobre nuestro Centro de Neurocirugía funcional, de restauración y guiada por imágenes de vanguardia en el centro médico universitario Hackensack University Medical Center: [HMHforU.org/Tremor](https://www.HMHforU.org/Tremor).

Médico destacado



IMAD HARSOUNI, M.D.

Medicina interna

Palisades Medical Center

Conozca a Imad Harsouni, M.D., especialista en medicina interna en el centro médico Palisades Medical Center y un ávido ciclista, panadero y guitarrista.

Para **Imad Harsouni, M.D.**, especialista en medicina interna en el centro médico **Palisades Medical Center**, su plato está completo, sin dudas, cuando se trata de pasatiempos. Después de la jornada laboral, lo podemos encontrar manteniendo en armonía un conjunto de actividades que incluyen el ciclismo, la panadería y tocar la guitarra eléctrica.

No obstante, cada abril se concentra en ayunar desde el amanecer hasta la puesta del sol durante el mes de Ramadán. Imad cuenta que esa práctica cosechó beneficios personales y físicos para él, y que utiliza los conocimientos adquiridos a base de esfuerzo para aconsejar a sus pacientes, que cubren todo el rango de edades y afecciones médicas, acerca de la relación crucial entre lo que comemos y cómo nos sentimos.

“Ayunar nos enseña mucho sobre la paciencia, que es una buena cualidad para tener como médico”, explica el Dr. Harsouni, que creció en Bronx, Nueva York, y comenzó su carrera en Palisades en enero de 2021. “Yo creo que la mayor parte de la salud depende de la dieta. Como sociedad, hemos adoptado la idea de hacer tres grandes comidas al día, pero no creo que los humanos hayamos sido diseñados para este estilo de vida”.

¿Qué lo atrajo a la panadería?

La panadería es como la ciencia. Me recuerda sobre la química orgánica, desde usar la balanza para pesar cantidades exactas de ingredientes hasta observar los procesos químicos que ocurren cuando aplica varios

grados de energía térmica. Mi plato preferido de todos los tiempos se llama Kanafeh, que consiste en una masa filo cortada en tiras con un relleno de queso y natilla.

¿Qué es lo más interesante que vio o hizo durante sus paseos en bicicleta?

Soy neoyorkino de alma, por lo tanto, amo andar en bicicleta por River Road en Hoboken y Jersey City a lo largo del río Hudson y tener la vista hipnotizante de la línea del horizonte de la ciudad de Nueva York. Cuando recorres distancias largas, puedes ir por la ciudad y por las calles del vecindario.

Si pudiera cenar con alguna celebridad, pasada o presente, ¿con quién sería?

El inventor serbio-americano Nikola Tesla (1856– 1943). Él

era un desamparado que llegó con innovaciones increíbles que impulsaron la electrónica y la magnética, pero murió pobre y subestimado. Le debemos mucho, y es una figura muy interesante para mí.

¿Por qué eligió la atención primaria sobre cualquier otra especialidad?

Todo comienza con la atención primaria; básicamente soy una persona que hace de todo, y eso me gusta. Detectamos enfermedades de forma temprana, examinamos al paciente en términos de la atención que están recibiendo en otros lugares y unimos todo. Me gusta hablar con mis pacientes sobre muchas cosas y no sobre un solo problema de salud. Cuidar a alguien a largo plazo y seguir su progreso me da felicidad. 🌟

Para programar una cita con el Dr. Harsouni o un médico cerca de su casa, llame al **800-822-8905** o visite **HMHforU.org/FindADoc**.

Cronograma

Eventos y clases de noviembre de 2021 a enero de 2022



Eventos especiales

Salud masculina: Concéntrese en su salud general Cuando pensamos acerca de la salud de los hombres, con frecuencia apuntamos a temas aislados: disfunción eréctil, cáncer de próstata o testicular, y baja testosterona. Lo que la mayoría de los hombres no piensa es en su salud y bienestar general.

16 de nov., de 6 a 7 p. m., Biblioteca Pública de Montclair

Tome el control de su salud El rol de la nutrición y el ejercicio en la prevención del cáncer.

1 de dic., de 1 a 2 p. m., evento virtual

Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/Events o llamando al 800-560-9990



Salud conductual

Estrés y depresión en torno a las fiestas
¿Las fiestas lo hacen sentir estresado o triste?
Nuestro experto en salud conductual hablará sobre las estrategias para sobrellevar la temporada de fiestas.
8 de dic., de 6 a 7 p. m., evento virtual
Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/Events o llamando al 800-560-9990

Cancer Care (Atención oncológica)

Dejar de fumar tabaco y cigarrillos electrónicos: Todos amamos a los exfumadores Reúnase con nuestros especialistas en tratamientos para dejar de fumar tabaco y cigarrillos electrónicos.

Turnos virtuales

Llame al 551-996-2038 o escriba a HARP@hmn.org

► **Comprender la relación entre el riesgo ambiental y el cáncer de pulmón** 16 de nov., del mediodía a la 1 p. m., evento virtual

Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/Events o llamando al 800-560-9990



iStock.com/Stigur Már Karlsson /Heimsmyndir/ben-bryant

UBICACIONES DE HOSPITALES

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

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

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

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

Diabetes

22º Seminario anual sobre la diabetes: Diabetes y estrés: conozca los hechos Temas: cómo controlar el azúcar en sangre, la nutrición, el ejercicio y la salud emocional. Conferencistas: Collette Knight, M.D., y un equipo de expertos.

10 de nov, de 6 a 7 p. m., evento virtual

▶ **Diabetes 101** 14 de dic., de 1 a 2 p. m., Montclair YMCA

▶ **Prevenir la Diabetes tipo 2** 11 de ene., de 9 a 10 a. m., evento virtual

Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/Events o llamando al 800-560-9990



iStock.com/martin-dm/elenabs

Salud del corazón

Life's Simple 7 La American Heart Association define a Life's Simple 7 como los siete factores de riesgo que las personas pueden mejorar a través de realizar cambios en su estilo de vida para contribuir a lograr la salud cardiovascular ideal. Conferencista: Donald Fru, M.D.

11 de ene., de 1 a 2 p. m., Montclair YMCA

Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/Events o llamando al 800-560-9990



Evaluaciones de salud

- ▶ **Certificados de presión arterial, pulso, pulsioximetría, mamografía, papanicolau y próstata** 20 de nov., de 10 a. m. a 12:30 p. m., Dvine Konektion, West New York
- ▶ **Certificados de presión arterial, pulso, pulsioximetría, flujo máximo, mamografía, papanicolau y próstata** 18 de dic., de 10 a. m. a 12:30 p. m., Dvine Konektion, West New York
- ▶ **Seminario de prevención de caídas, presión arterial, pulso, pulsioximetría y análisis del equilibrio** 2 de nov., de 9 a 11 a. m., North Bergen Senior & Nutrition Center
- ▶ **Seminario Diabetes y mi corazón, presión arterial, pulso, pulsioximetría y HgbA1c** 10 de nov., de 10 a. m. al mediodía, Guttenberg Senior Housing
- ▶ **Seminario Diabetes y mi corazón, presión arterial, pulso, pulsioximetría y HgbA1c** 16 de nov., de 10 a. m. al mediodía, Holy Redeemer Parish Padre Pio Center, West New York
- ▶ **Seminario Diabetes y mi corazón, presión arterial, pulso, pulsioximetría y HgbA1c** 18 de nov., de 9 a 11 a. m., Cliffside Park Senior Center
- ▶ **Seminario sobre cómo lidiar con la tristeza durante las fiestas, presión arterial, pulso y pulsioximetría** 7 de dic., de 9 a 11 a. m., North Bergen Senior & Nutrition Center
- ▶ **Seminario sobre cómo lidiar con la tristeza**

Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/Events o llamando al 800-560-9990



durante las fiestas, presión arterial, pulso y pulsioximetría 9 de dic., de 10 a. m. al mediodía, Guttenberg Senior Housing

▶ **Seminario sobre cómo lidiar con la tristeza durante las fiestas, presión arterial, pulso y pulsioximetría** 16 de dic., de 9 a 11 a. m., Cliffside Park Senior Center

▶ **Seminario sobre cómo lidiar con la tristeza durante las fiestas, presión arterial, pulso y pulsioximetría** 21 de dic., de 10 a. m. al mediodía, Holy Redeemer Parish Padre Pio Center, West New York

Parto / Maternidad

Clase sobre seguridad y cuidados del bebé Los futuros padres aprenden sobre los cuidados, la seguridad, el crecimiento y el desarrollo del bebé.

17 de nov. y 15 de dic.; de 7 a 9:30 p. m.; evento virtual

▶ **Clase sobre lactancia** 2 de nov. y 7 de dic., de 7 a 10 p. m.; 17 de nov., 15 de dic. y 19 de ene., de 6:30 a 9 p. m.; evento virtual

▶ **Clase de preparación para el parto** 6 de nov. y 4 de dic., de 9 a. m. a 4:30 p. m.; 4 y 11 de dic. y 22 y 29 de ene., de 10 a. m. a 1 p. m.; evento virtual

Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/Events o llamando al 800-560-9990

Neurociencia

Cuestión de equilibrio: Control de las caídas. Programa gratuito de prevención de caídas de 8 semanas diseñado para reducir el miedo de sufrir caídas y aumentar los niveles de actividad de los adultos mayores.

6, 13, 20 y 27 de ene. y 3, 10, 17 y 24 de feb.; de 10 a.m. al mediodía; HackensackUMC Fitness & Wellness*

Opción virtual de 1:30 a 3:30 p. m.

- ▶ **Mirar más allá de la superficie: Atención de la esclerosis múltiple en el contexto de la identidad racial y de género** 4 de dic., de 10 a. m. a 2 p. m., evento virtual
- ▶ **Cannabis y la enfermedad de Parkinson: ¿Existe una relación saludable?** 9 de dic., de 10 a 11 a. m., evento virtual

Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/Events o llamando al 800-560-9990



Bienestar general

Sepsis 101 La sepsis es una respuesta extrema a una infección. A veces la sepsis puede poner en riesgo la vida, especialmente si pasa a sus etapas más avanzadas: sepsis grave o shock séptico. Si cree que la tiene, es importante que obtenga ayuda lo antes posible. Se abordarán los signos y síntomas. Conferencista: Valerie Allusson, M.D.

9 de nov., de 1 a 2 p. m., Montclair YMCA

- ▶ **Pregúntele al enfermero: Presión arterial y evaluación de salud** 8 de nov., 6 de dic. y 10 de ene.; de 10 a. m. al mediodía; Wyckoff Family YMCA; inscribese en WyckoffYMCA.org/HUMC
- ▶ **Nutrición: dieta estimulante para el sistema inmunitario** 5 de ene., del mediodía a la 1 p. m., evento virtual
- ▶ **Plan para un envejecimiento saludable** 18 de ene., del mediodía a la 1 p. m., Wyckoff Family YMCA, inscribese en WyckoffYMCA.org/HUMC
- ▶ **Comprender el cuidado holístico** 9 de nov., del mediodía a la 1 p. m., Wyckoff Family YMCA, inscribese en WyckoffYMCA.org/HUMC
- ▶ **Qué es la memoria, la pérdida de memoria y consejos para mantener una mente lúcida** 18 de nov., de 2:30 a 3:30 p. m., evento virtual
- ▶ **Cuidador capacitado: Cómo cuidar a una persona con enfermedad de Alzheimer y demencia** 6, 13 y 20 de dic. y 10, 17 y 24 de ene.; de 1 a 3 p. m.; evento virtual
- ▶ **Cirugía para perder peso** Visite HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss para encontrar un seminario cerca de su hogar.

Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/Events o llamando al 800-560-9990

UBICACIONES DE HOSPITALES

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

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

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

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

Nutrición

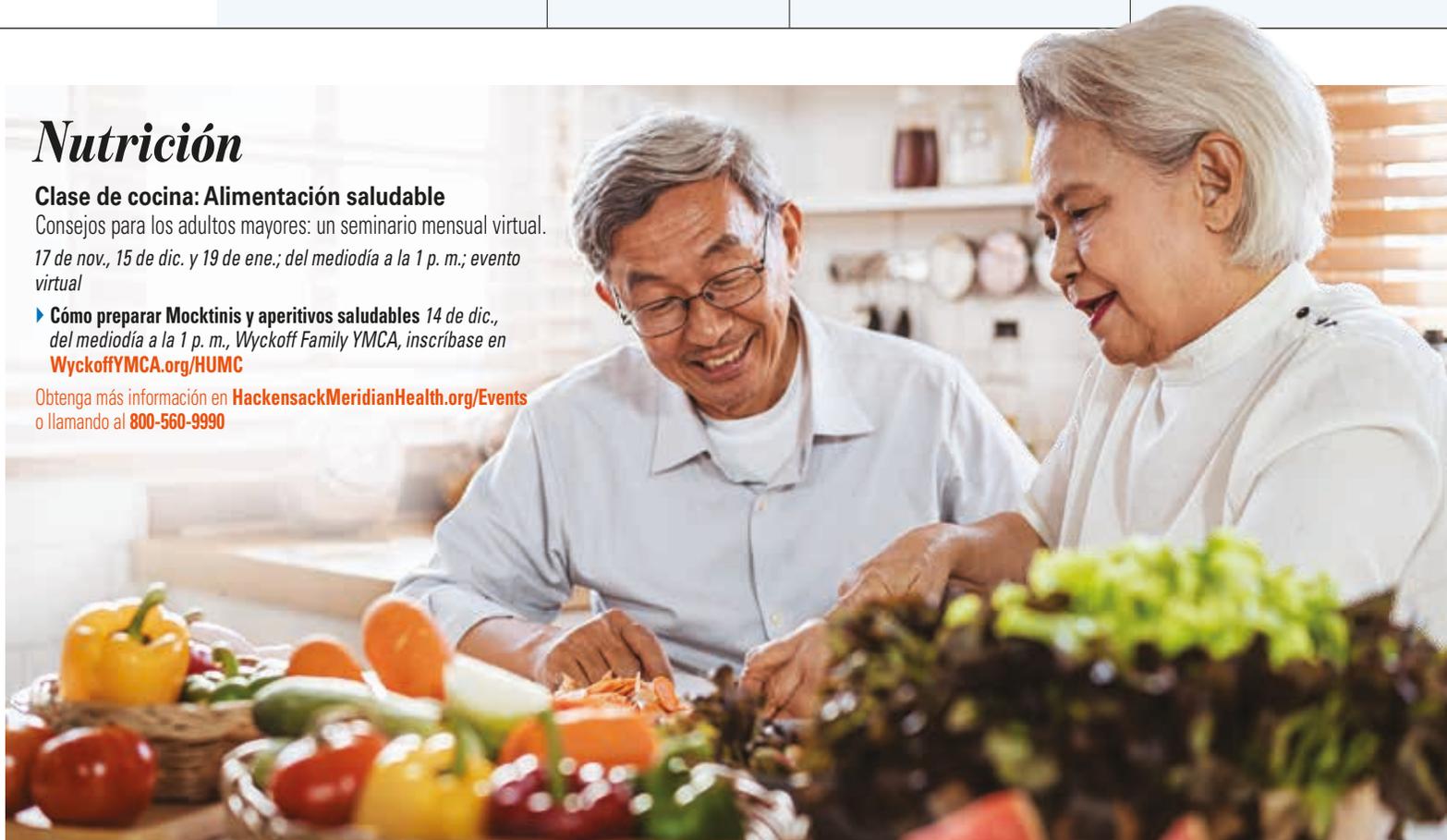
Clase de cocina: Alimentación saludable

Consejos para los adultos mayores: un seminario mensual virtual.

17 de nov., 15 de dic. y 19 de ene.; del mediodía a la 1 p. m.; evento virtual

► **Cómo preparar Mockinis y aperitivos saludables** 14 de dic., del mediodía a la 1 p. m., Wyckoff Family YMCA, inscribese en WyckoffYMCA.org/HUMC

Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/Events o llamando al 800-560-9990



Pediatría

Futuros saludables

Este programa de 12 semanas se concentra en la mejora de la salud y el bienestar de niños y adolescentes con sobrepeso utilizando un enfoque de equipo/centrado en la familia.

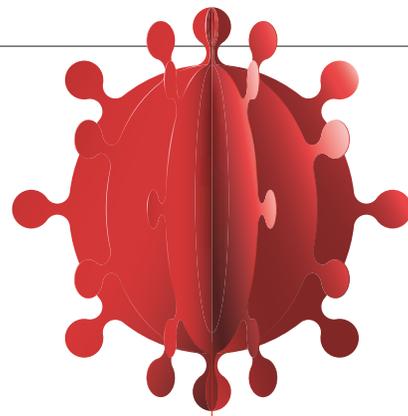
Llame o escriba para conocer las fechas, los costos e inscribirse:

HealthyFutures@HackensackMeridian.org o 855-GO FUTURES

► **Los niños y la ansiedad** 7 de dic., de 1 a 2 p. m., evento virtual

► **Peligros de los adolescentes y los cigarrillos electrónicos** 18 de ene., 12:30 p. m., evento virtual

Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/Events o llamando al 800-560-9990



Debido a la pandemia de la COVID-19, estamos adoptando medidas proactivas y posponiendo algunos de nuestros eventos. Visite HackensackMeridianHealth.org/Events o llame al 800-560-9990 para confirmar los programas que aún se encuentran vigentes antes de asistir.

Un agradecimiento "Gigante"

El gerente de los Gigantes de Nueva York, Dave Gettleman combatió el cáncer. Ahora, él está financiando una investigación sobre el cáncer para ayudar a que otros también puedan lograrlo.

Durante sus 35 años en la Liga Nacional de Fútbol Americano (NFL, por sus siglas en inglés), como *scout*, Director de personal y gerente general, Dave Gettleman llegó al "gran juego" siete veces y obtuvo la victoria en 3 oportunidades. No obstante, su mayor victoria no ocurrió en un campo de fútbol. Ocurrió en el centro oncológico **John Theurer Cancer Center (JTCC)** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

"Cuando regresé a fines de diciembre de 2017, estaba trabajando muchas horas al día, los siete días de la semana", recuerda Dave, quien recientemente se convirtió en el gerente general de los Gigantes de Nueva York, habiendo trabajado previamente para el equipo de 1998 a 2012. "Cerca de la primavera, comencé a darme cuenta de que estaba realmente cansado. Culpé a la gran cantidad de horas que trabajaba. Pero luego me di cuenta de que me quedaba sin aire cuando subía las escaleras. Me pesé, y en 10 días había perdido 7 libras. Me dije a mí mismo: 'Algo anda mal'".

Dave consultó al entrenador físico del equipo, quien decidió llevarlo a Hackensack. Los médicos ordenaron una tomografía computarizada, en la que observaron varias masas abdominales de gran tamaño. "Los resultados de la TC fueron inmediatamente sugestivos de linfoma", explica **Andre Goy, M.D., M.S.**, Jefe médico en Atención oncológica en Hackensack Meridian Health y presidente y director médico de JTCC. "El linfoma es una enfermedad muy diversa, con más de 140 tipos distintos de linfoma, y la biosia reveló que Dave tenía un linfoma no Hodgkin de alto grado con características muy agresivas".

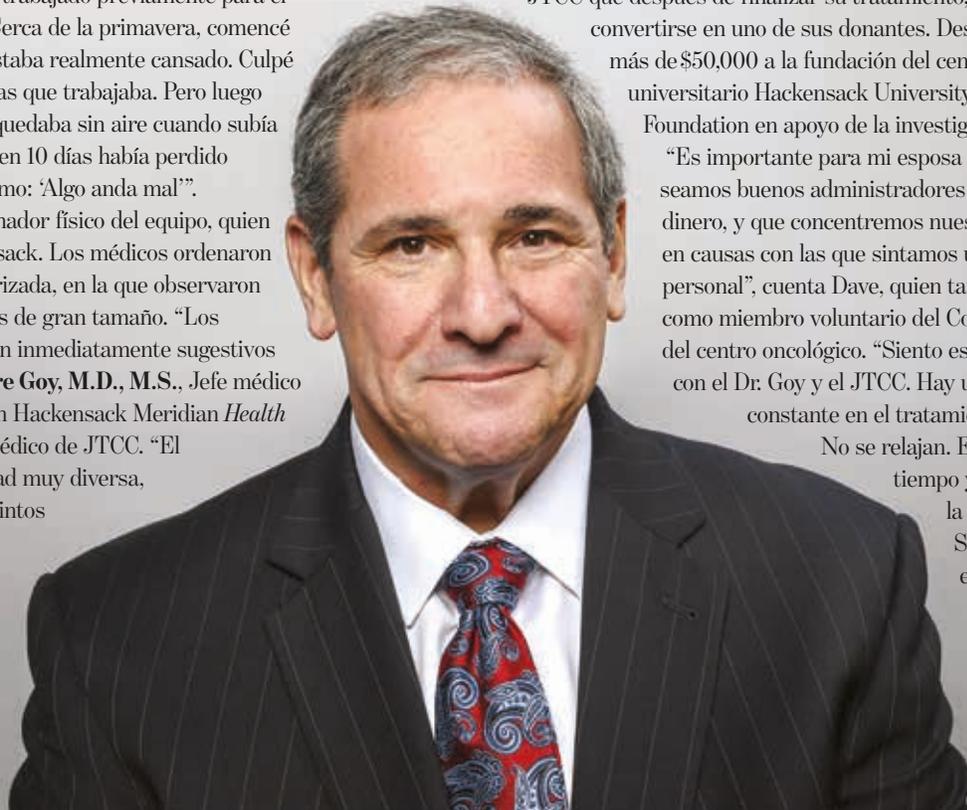
En junio de 2018,

Dave completó el primero de seis ciclos consecutivos de quimioterapia intensiva. Antes de octubre, se encontraba en remisión completa. "Ahora ya han pasado tres años y muy probablemente está curado", afirma el Dr. Goy, quien atribuye el resultado en gran parte a Dave por el compromiso que tuvo hacia su propio tratamiento. "Dave es, por definición, un jugador de equipo. No es fácil cambiar todo de la noche a la mañana y soportar los efectos secundarios y la interrupción de esos tratamientos, pero Dave estaba 100 % concentrado. Fue un tipo de juego distinto, pero él hizo exactamente lo que tenía que hacer".

Dave está tan agradecido por la atención que recibió en el JTCC que después de finalizar su tratamiento, que decidió convertirse en uno de sus donantes. Desde 2019, donó más de \$50,000 a la fundación del centro médico universitario Hackensack University Medical Center Foundation en apoyo de la investigación del linfoma.

"Es importante para mi esposa y para mí que seamos buenos administradores de nuestro dinero, y que concentremos nuestra filantropía en causas con las que sentimos una conexión personal", cuenta Dave, quien también trabaja como miembro voluntario del Consejo directivo del centro oncológico. "Siento esa conexión con el Dr. Goy y el JTCC. Hay una evolución constante en el tratamiento que brindan.

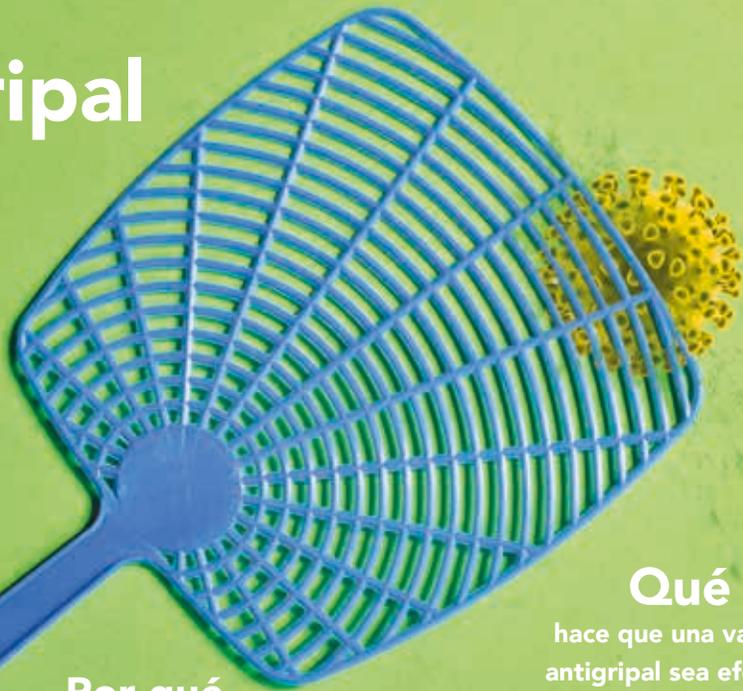
No se relajan. Están invirtiendo tiempo y dinero en la investigación. Siempre que entró allí, siento esperanza".



Todas las donaciones sirven. Envíe **HMHNJ NORTH** al **833-611-1221** para hacer una donación hoy mismo o visite **HMHforU.org/Donate**. Pueden aplicarse cargos por los mensajes y los datos.

Vacuna antigripal

Cada año, como un reloj, llega la temporada gripal. Si bien la mayoría de las personas puede recuperarse de la gripe sin complicaciones, el virus puede ser peligroso para aquellas personas con sistemas inmunitarios debilitados. La mejor forma de prevenir la gripe estacional es vacunarse todos los años. Aquí está todo lo que debe saber.



Por qué vacunarse contra la gripe

La vacuna antigripal puede reducir su riesgo de enfermedad gripal en un

40%
A
60%

En **2019-2020**, la vacunación antigripal previno un número estimado de

7.5 millones enfermedad gripal

3.7 millones visitas médicas relacionadas con la gripe

Cuándo recibir la vacuna antigripal



Vacúnese **todos los años**

105,000

hospitalizaciones relacionadas con la gripe

Vacúnese antes de fines de **octubre**

6,300

muerdes asociadas con la gripe

Qué

hace que una vacuna antigripal sea efectiva

Al menos dos factores juegan un rol importante para determinar la probabilidad de que la vacuna antigripal brinde protección a una persona contra la gripe.

Características

de la persona que se vacunará (edad y estado de salud)

Similaridad

o "compatibilidad" entre los virus gripales contra los que la vacuna antigripal brinda protección, y los virus gripales que circulan en la comunidad.

Otras formas de prevenir la gripe

Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.

Quédese en casa si se siente enfermo.

Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.

No se toque los ojos, la nariz ni la boca.

En línea

¿Necesita un médico cerca de su casa? Visite HMHforU.org/FindADoc.



Hackensack
Meridian Health

FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO

PRSR STD
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-ZZZ_X

¡Más herramientas para una mejor salud!

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

Suscríbase hoy mismo en HMHforU.org/Subscribe.



Centro de recuperación de la COVID

Nuestro Centro de recuperación de la COVID brinda apoyo médico a los cientos de miles de pacientes recuperados de la COVID-19 en Nueva Jersey y el área triestatal circundante mientras continúan su camino hacia la salud. Si usted o un ser querido necesita apoyo médico después de recuperarse de la COVID-19, llame al **833-565-0405** para organizar una evaluación médica y recibir un plan de tratamiento individualizado. Obtenga más información en HMHforU.org/COVIDCenter.



Qué debe saber sobre los refuerzos de la vacuna contra la COVID-19

Ahora se ofrecen refuerzos de la vacuna contra la COVID-19. El director médico general de *Hackensack Meridian Health*, **Daniel Varga, M.D.**, explica quiénes pueden necesitar un refuerzo, qué significa estar inmunocomprometido y qué tipo de refuerzo debería recibir en HMHforU.org/Booster.

iStock.com/Marina Petrishina



Hackensack
Meridian Health

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.