

HEALTH **U**



Hackensack  
Meridian *Health*

## CÓMO PREVENIR UNA ENFERMEDAD CARDÍACA

*Página 14*

¿DEBERÍA  
BEBER VINAGRE  
DE CIDRA DE  
MANZANA?

*Página 9*

# *Ponga a su salud de primero en 2022*

CUÁNDO REALIZAR UNA  
PRUEBA DE DETECCIÓN  
DEL CÁNCER DE MAMA

*Página 10*

*Antes de ayunar...*

*Página 7*

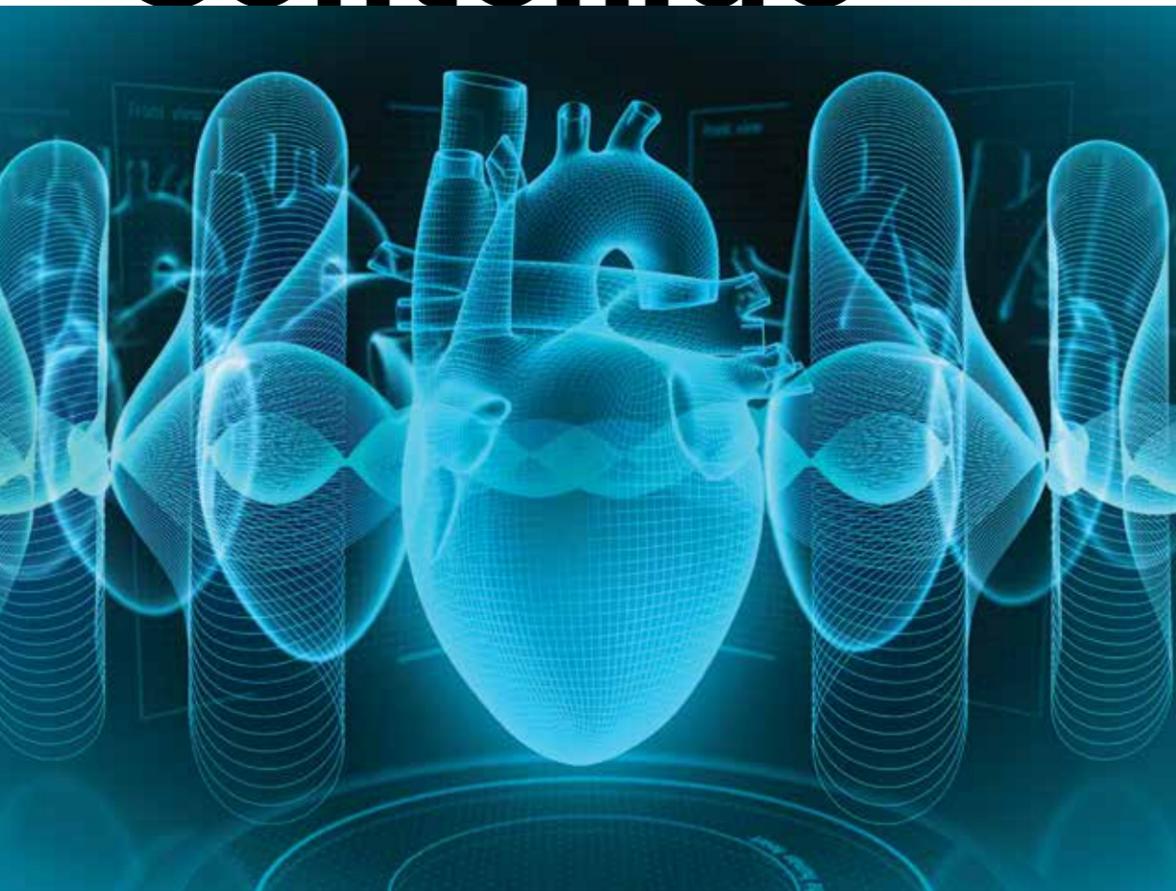
**FISIOTERAPIA PARA  
LA ARTRITIS**

*Página 27*

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

# Contenido

Invierno 2022



**04** **Hola. Bienvenido a esta edición de HealthU**  
Un mensaje de Robert C. Garrett, miembro de FACHE, Director general de Hackensack Meridian Health.

**Bienestar para Usted** *Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable*

**05** **5 consejos para un buen entrenamiento**  
Además:  
■ Cómo la salud intestinal se relaciona con la salud mental  
■ Qué debe saber sobre el ayuno intermitente  
■ Receta de sopa de pescado para días de tormenta  
■ ¿Qué está de moda?

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

**10** **¿Quién debe realizarse una prueba de detección del cáncer de mama?**  
Conozca las recomendaciones más recientes para las pruebas de detección. Además: Aprenda sobre la cirugía para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama.

**12** **¿Los huesos rotos se vuelven más fuertes cuando sanan?**  
Esta noción a menudo recurrente acerca de los huesos rotos simplemente no es verdad. Además: Bill McGoe regresa a su trabajo después de una cirugía de hombro que le cambió la vida.

**14** **7 maneras de prevenir una enfermedad cardíaca**  
¿Está tratando con cuidado su corazón? Además: Barbara Colella disfruta los beneficios de un procedimiento innovador para tratar bloqueos cardíacos múltiples.

**16** **¿Cómo se desarrolla el síndrome de Guillain-Barré?**  
Aprenda más sobre este extraño trastorno neurológico. Además: Juliette Stellon comenzó a tener síntomas de GBS a los 3 años. En la actualidad, está saludable y sin dolor.

**18** **¿Se puede contraer diabetes por comer mucha azúcar?**  
Desmentir este mito común.

**20** **Lo mejor y lo peor para las hemorroides**  
Maneras para manejar las hemorroides y encontrar alivio.

**22** **Perder peso para aumentar la expectativa de vida**  
Cómo la obesidad extrema puede reducir la expectativa de vida. Además: Andrew Truong está entrenando para una maratón después de una cirugía exitosa para perder peso.

**24** **Lo que debe saber sobre la luz azul**  
Es posible que el tratamiento con luz azul para las venas araña y várices no proporcione los beneficios que espera lograr.

**26** **Tratamiento del dolor en las articulaciones sin medicamentos**  
Maneras en que puede aliviar de manera más eficaz el dolor en las articulaciones.  
Además: ¿La fisioterapia puede ayudarlo con la artritis?

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

**Enfoque del médico**

**29** **Conozca a Anne Park, D.O.**  
Especialista interna del centro médico universitario Hackensack University Medical Center.

**Cronograma** *Listas de eventos y clases*

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

**Fundación** *Donaciones significativas de Usted*

**34** **Construcción de una red de salud**  
Las becas ayudan a los estudiantes como Tony Varughese fortalecen el nivel de los médicos del futuro.

**En números** *Panorama sobre un problema de salud importante*

**35** **Año nuevo, persona nueva**  
Establezca objetivos para lograr una vida más saludable y feliz en 2022.

# 30

**Innovación** *Transformar la investigación médica en tratamientos*

## Nueva ola

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



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



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



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



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

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





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

## ¿Cuáles son sus propósitos?

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de marketing y comunicaciones de Hackensack Meridian Health. Envíe todas sus consultas e ideas a [HealthU@hmn.org](mailto:HealthU@hmn.org).

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

Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable

# Bienestar para Usted

## EN ESTA SECCIÓN

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

## 5 consejos para un buen entrenamiento

### Asesoramiento personal de nuestro cardiólogo

"Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio, comuníquese con su médico", sostiene **Jacqueline Hollywood, M.D.**, cardióloga del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. "Estar saludable es parte de permanecer seguro".

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



Jacqueline Hollywood, M.D.  
Cardióloga  
800-822-8905  
Hackensack

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

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

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

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

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

## En línea

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

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

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

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

## Cómo la salud intestinal se relaciona con la salud mental

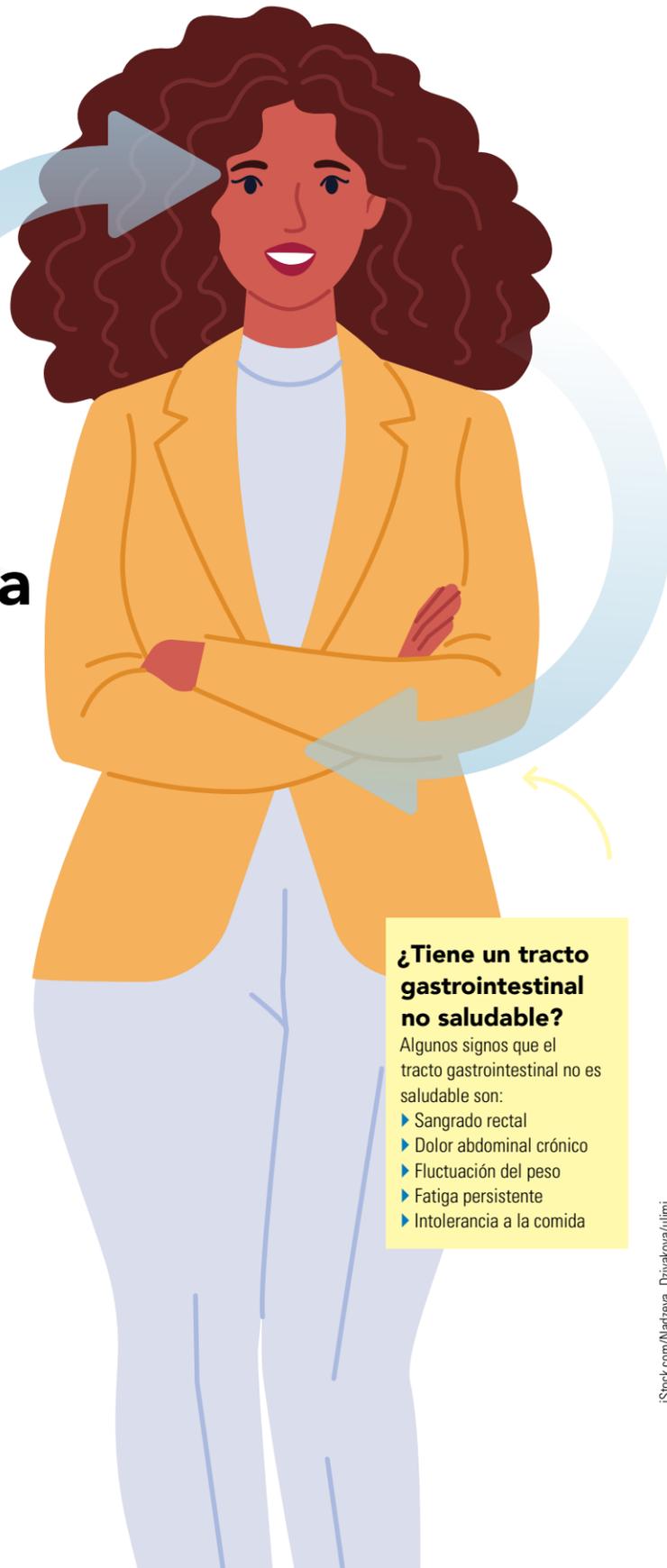
### Cómo mantener en buen estado el tracto gastrointestinal

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

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

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

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



### ¿Tiene un tracto gastrointestinal no saludable?

Algunos signos que el tracto gastrointestinal no es saludable son:

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

iStock.com/Natzeja\_Dzavkova/ulimi

## 5 cosas que debe saber sobre el ayuno intermitente

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

“El ayuno intermitente es un patrón de alimentación en el que se prescinde de comida durante un tiempo determinado, de manera que le permita al cuerpo usar la energía de forma más eficiente”, dice **Kimberly Cai, M.D.**, especialista en medicina interna en Hackensack, Nueva Jersey. “Aún se están realizando investigaciones sobre cuán eficaz es el ayuno para la pérdida de peso, pero la idea es que, en vez de usar la energía de la ingesta, como los carbohidratos, su cuerpo puede usar la grasa”.

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

- 1 Puede beber durante los períodos de ayuno**, siempre y cuando sea una bebida con cero calorías y sin agregados, como sustitutos de la leche o edulcorantes. “Muchas personas se olvidan de beber agua durante el día y pueden llegar a deshidratarse”, afirma la Dra. Cai.
- 2 Antes de ayunar, coma alimentos ricos en fibra**, como frutas secas, frijoles, frutas y verduras, así como alimentos ricos en proteína, como carnes, pescado y tofu.
- 3 Algunas personas deben evitar el ayuno**, incluidas aquellas que tienen más de 65 años, aquellas menores de 18 años, personas con diabetes, mujeres embarazadas o lactantes, las personas con índice de masa corporal inferior a 19, pacientes con cáncer, personas con inmunodeficiencia y las personas con antecedentes de trastornos alimentarios.
- 4 El ayuno tiene posibles efectos secundarios.** “Algunos estudios han demostrado que las personas tienden a comer en exceso y compulsivamente”, dice la Dra. Cai. “No puede ayunar durante dos días y luego comer 3,000 calorías por día los siguientes cinco días. Debe comer alimentos y comidas saludables dentro del límite de calorías”.
- 5 El ayuno intermitente puede no ser sostenible a largo plazo.** “Hay una mayor tasa de abandono de las personas que ayunan de manera intermitente frente a las personas con una dieta de restricción de calorías, lo que sugiere que el ayuno puede no ser un enfoque sostenible”, dice la Dra. Cai. “Es una manera rápida de perder peso, pero no puede hacer esto durante más de dos semanas”.  
Si el hambre es una preocupación, no tenga miedo de romper el ayuno. “Escuche a su cuerpo”, sostiene la Dra. Cai. “Si se marea, está tembloroso o con poca energía por no comer lo suficiente, coma algo saludable”.



Kimberly Cai, M.D.  
Especialista en medicina interna  
800-822-8905  
Hackensack

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



## Sopa de pescado para días de tormenta

Rinde de 4 a 6 porciones

### Ingredientes

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

### Pasos

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

### Información nutricional

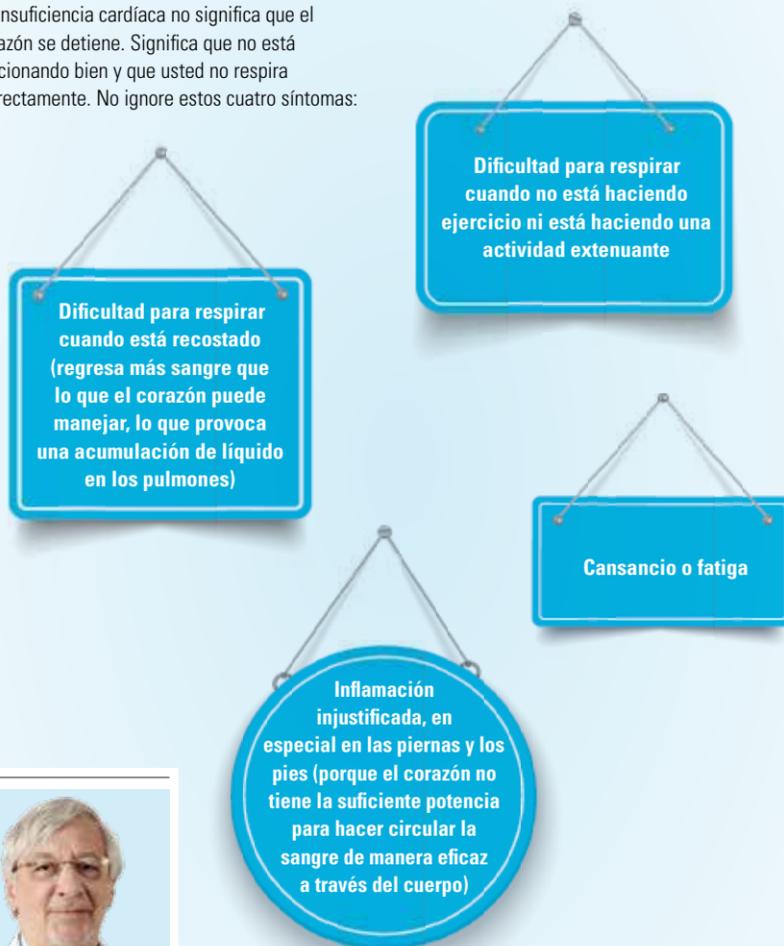
Por ración: 245 calorías, 12 g de proteína, 42 g de carbohidratos, 5 g de fibra, 5 g de grasas (1 g saturadas, 4 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 253 mg de sodio

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

## ¿Cuáles son los signos de una insuficiencia cardíaca?

**Robert Berkowitz, M.D., sostiene:**

La insuficiencia cardíaca no significa que el corazón se detiene. Significa que no está funcionando bien y que usted no respira correctamente. No ignore estos cuatro síntomas:



Robert Berkowitz, M.D.  
Cardiólogo de trasplantes e insuficiencia cardíaca  
800-822-8905  
Hackensack

En algunos casos, es posible que sienta dolor en el pecho y palpitaciones con la insuficiencia cardíaca temprana. Los síntomas dependen de si el corazón es demasiado débil o demasiado rígido. Cualquiera de los dos problemas puede provocar una insuficiencia cardíaca. Si experimenta uno o más de estos signos tempranos de insuficiencia cardíaca, consulte a su médico de atención primaria o cardiólogo de inmediato.

Obtenga más información en [HMHforU.org/HeartFailure](http://HMHforU.org/HeartFailure).

## ¿Cómo puedo mantener la regularidad intestinal?

**Rosario Ligresti, M.D., opina:**

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

**Cómo evitar el estreñimiento:**



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



Rosario Ligresti, M.D.  
Gastroenterólogo  
800-822-8905  
Hackensack

istock.com/Ker4up/sorbetto

istock.com/Julia Manga/Leopro/dlinca



Ada Lee, M.D.  
Pulmonóloga pediátrica  
800-822-8905  
Hackensack

## ¿Debería preocuparme por el humo de los cigarrillos electrónicos?

**Ada Lee, M.D., afirma:**

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

Los aerosoles generados por los cigarrillos electrónicos posiblemente pueden contener componentes dañinos (lo que incluye nicotina, componentes orgánicos volátiles, metales pesados, carcinógenos y partículas ultrafinas) a los que los no usuarios pueden estar expuestos mediante la inhalación, ingestión o contacto dérmico con los aerosoles exhalados en el ambiente. Todavía se desconocen las consecuencias a largo plazo para la salud de las exposiciones a los aerosoles de segunda mano.

Además de los riesgos de los aerosoles de segunda mano, los niños en el mismo hogar que los usuarios de cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de empezar a usarlos y son más propensos a ingerir accidentalmente el líquido de recarga y sufrir quemaduras.

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

## ¿Debería beber vinagre de cidra de manzana?

**Carla Rodriguez, M.D. afirma:**

No se ha demostrado que el vinagre de cidra de manzana ayude a la pérdida de peso, a pesar de lo que haya leído en las redes sociales, y es posible que sea dañino si se ingiere de manera incorrecta o en el momento incorrecto del día. Es posible que conozca a alguien que jura que el vinagre de cidra de manzana lo ha ayudado a frenar su apetito o a perder peso, pero esa información no está probada por las investigaciones. Debido a que el vinagre de cidra de manzana es muy ácido, puede experimentar reflujo ácido después de consumirlo. Las personas propensas a la acidez estomacal, el reflujo ácido o la enfermedad de reflujo gástrico (GERD, por su sigla en inglés) deben evitar alimentos ácidos entre 30 y 60 minutos antes de acostarse.



Carla Rodriguez, M.D.  
Especialista en medicina general  
800-822-8905  
Weehawken

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

## ¿Quién debe realizarse una prueba?

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

“El cáncer de mama es la segunda causa principal de muerte por cáncer en mujeres en los Estados Unidos”, dice **Gail Starr, M.D., MS.Ed.**, radióloga de diagnóstico del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Un diagnóstico temprano de cáncer de mama es su mejor oportunidad de cura. Además, las opciones de tratamiento pueden ser menos agresivas y pueden tolerarse mejor cuando el cáncer se detecta de manera temprana, por lo que realizarse mamografías de forma regular es fundamental”.

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

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

### Cuándo realizar la prueba de detección

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



Gail Starr, M.D., MS.Ed.  
Radióloga de diagnóstico  
551-996-4788  
Hackensack y North Bergen



Rebecca Gamss, M.D.  
Radióloga de diagnóstico  
551-996-4788  
Hackensack y North Bergen

Fuente: American College of Radiology

### En línea

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

## Qué debe saber sobre la cirugía para reducir el riesgo

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

### ¿Es adecuada una prueba genética para usted?

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

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

“El asesoramiento genético suele recomendarse para aquellas personas que buscan pruebas genéticas para ayudarlos a comprender mejor qué significan sus resultados en relación con su salud”, explica **Leslie Lopez Montgomery, M.D., FACS, FSSO**, jefa de la división de cirugía mamaria del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Un resultado positivo significa que tiene la mutación genética del gen BRCA, mientras que un resultado negativo indica que no se encontró una mutación”.

### Cuándo considerar una cirugía

Si tiene un resultado positivo de la prueba de la mutación del gen

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

En una mastectomía profiláctica, los cirujanos extirpan ambas mamas antes de un diagnóstico de cáncer de mama para reducir el riesgo de desarrollarlo en el futuro.

“Las mutaciones del gen BRCA son raras, solo afectan a 1 persona de 400 o al 0.2 % de la población de Estados Unidos”, dice la Dra. Montgomery. “Someterse a una mastectomía profiláctica es algo terrible de considerar; pero podría salvar una vida”.

Si tiene un riesgo alto de padecer cáncer de mama, hable con su equipo médico sobre todas las opciones y confíe en el apoyo y la orientación del cirujano mamario, el trabajador social médico e incluso en el profesional de salud mental para ayudarlo a encontrar el camino correcto. “La decisión de someterse a cualquier cirugía para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama es importante”, dice la Dra. Montgomery.



Leslie Lopez Montgomery, M.D., FACS, FSSO  
Cirujana mamaria  
551-996-5855  
Hackensack

### En línea

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

## ¿Los huesos rotos se vuelven más fuertes cuando sanan?

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

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

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



Siddhant Mehta, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Hackensack

### Qué sucede cuando se rompe un hueso

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

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

Una vez que el hueso se vuelve a unir, la callosidad se rompe y el hueso conserva su forma original. (En las primeras semanas después de una fractura, evite los medicamentos sin esteroides y antiinflamatorios, como el ibuprofeno y aspirinas, que reducen la inflamación. En su lugar, use Tylenol u otros analgésicos que su médico le indique).

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

Un médico debe colocarle un yeso para mantenerlo inmovilizado mientras el hueso sana. Debido a que no usa la parte lesionada cuando tiene un yeso, el hueso se vuelve más débil.

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



## Fortalezca los huesos

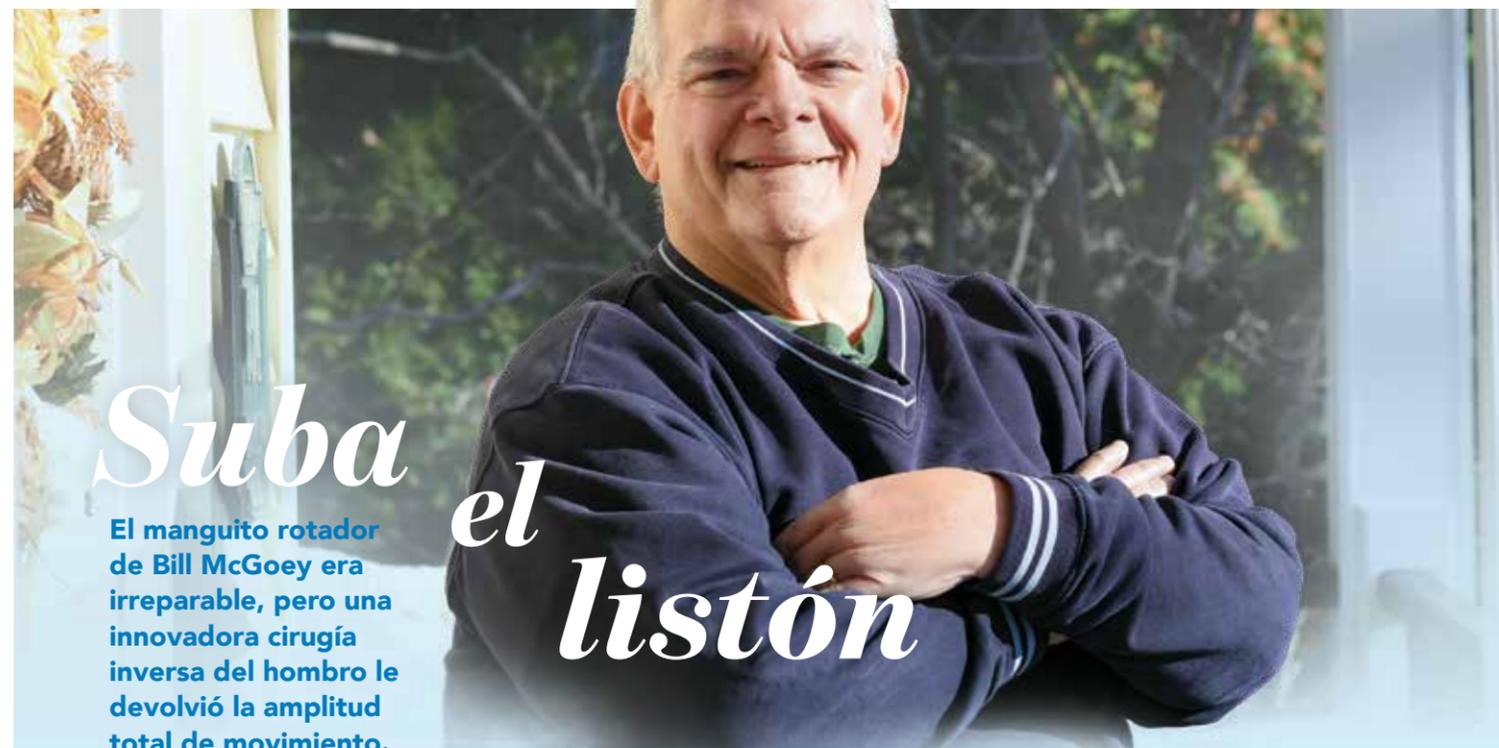
Existen maneras más confiables de fortalecer los huesos que esperar que un hueso roto sane. Intente adoptar seis hábitos saludables para mantener los huesos sanos:

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

### En línea

Obtenga más información sobre cómo nuestros expertos en ortopedia se comprometen a ayudarlo a mantener una salud óptima, a ponerse en movimiento y vivir una vida al máximo en **HMHforU.org/Ortho**.

iStock.com/dimdmich



## Suba el listón

**El manguito rotador de Bill McGoey era irreparable, pero una innovadora cirugía inversa del hombro le devolvió la amplitud total de movimiento.**

Como parte de su trabajo con un terapeuta respiratorio, Bill McGoey a menudo tiene que subir el brazo derecho por encima del hombro para colgar bolsas de líquido. Este hombre de 68 años de Oradell, Nueva Jersey ha sufrido dolor de hombro durante años, pero la situación empeoró con el tiempo hasta el punto en que no podía realizar ningún movimiento que implicara levantar el brazo por encima de la cabeza. “Era muy doloroso”, cuenta. “Tenía que usar el brazo izquierdo para todo”.

Antes de que la pandemia del coronavirus suspendiera las actividades, se reunió con **Frank Alberta, M.D.**, un cirujano de hombro y codo del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, para hablar de su hombro, que empeoraba con el tiempo. El Dr. Alberta le indicó una resonancia magnética. “Mostró que todo lo que podía estar mal estaba mal”, cuenta Bill.

### Necesidad de una solución alternativa

Cuando las restricciones de la pandemia disminuyeron, Bill visitó de nuevo al Dr. Alberta, quien indicó estudios adicionales de imágenes. Habiendo determinado que el manguito rotador de Bill era irreparable y que la articulación del hombro se había degenerado, el Dr. Alberta sugirió una cirugía inversa de reemplazo total de hombro, también denominada artroplastia total de hombro inversa (TSA, por su sigla en inglés).

“Cuando se tiene un manguito rotador que no funciona”, explica el Dr. Alberta, “no servirá un reemplazo normal total de hombro para restaurar la función, por lo que se debe implementar algo diferente. Aquí es donde aparece la cirugía inversa de hombro”.

La cirugía inversa de reemplazo total de hombro les permite a los cirujanos hacer un bypass del manguito rotador. “Solo trabajamos alrededor de él”, comenta el Dr. Alberta. Los cirujanos hacen una incisión de aproximadamente 6 pulgadas

(15 cm) en la parte delantera del hombro. Sin tener en cuenta el manguito rotador dañado, se implanta una articulación de metal y plástico que reemplaza las otras partes del hombro que no funcionan.

Los cirujanos tratan de que la cirugía sea lo menos invasiva posible. La duración del procedimiento de aproximadamente una hora. Los pacientes que se recuperan usan un cabestrillo entre dos y seis semanas después de la cirugía.

### Cirugía que cambia la vida

Uno de los beneficios de hacer un bypass del manguito rotador es que la recuperación comienza de inmediato y se acelera la rehabilitación en comparación con la reparación del manguito rotador o el reemplazo normal del hombro, ya que no hay que esperar que la función del manguito rotador vuelva antes de empezar la rehabilitación.

Después de la cirugía, Bill se levantó y caminó de inmediato y estaba sorprendido de que no tenía dolor. “Fue como si nada hubiera pasado”, cuenta. “Es como si no me hubiera sometido a una cirugía. No tenía dolor en absoluto”.

Comenzó fisioterapia mientras estaba en el hospital y continuó como paciente ambulatorio después de que fue dado de alta. “Realmente se dedican a que uno siga adelante en Hackensack. Lo juro por ese programa de fisioterapia”, dice Bill.

Hoy tiene amplitud total de movimiento y por primera vez en varios años, no tiene dolor en el hombro. “Parece un milagro”, comenta.

El Dr. Alberta añade: “Es una cirugía que cambia la vida. Los pacientes pueden pasar de no poder tocarse la cara con las manos, tres semanas después de la cirugía, a poder pasar la mano por encima de la cabeza. Es increíble”.



Frank Alberta, M.D.

Cirujano de hombro y codo

800-822-8905

Paramus y Rutherford



# Maneras de prevenir una enfermedad cardíaca

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

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



William Salerno, M.D.  
Cardiólogo  
800-822-8905  
Saddle Brook

## Si fuma, deje de hacerlo

Las personas que fuman tienen un riesgo mayor de sufrir infartos en comparación con las personas que no lo hacen. El monóxido de carbono de los cigarrillos y otros productos de combustión disminuyen la cantidad de oxígeno que ingresa al corazón, explica **William Salerno, M.D.**, cardiólogo del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. Si fuma (cualquier cosa), hable con su proveedor de atención primaria acerca de las maneras en que puede dejarlo. Los medicamentos, el reemplazo por nicotina y las estrategias alternativas pueden ayudar.

## Haga que su dieta sea saludable para el corazón

Comer alimentos con grasas favorece la acumulación de grasas en las arterias, lo que puede llevar a bloqueos y aumentar el riesgo de un infarto. "Limite el consumo de carnes rojas, sal, comidas fritas, dulces y azúcares agregados simples", sugiere el Dr. Salerno. "En su lugar, opte por proteínas a base de plantas; productos lácteos bajos en grasas, como el queso feta, además de otros quesos de leche de oveja y cabra, como el pecorino romano; carnes magras y pescado (no más de una vez al día); granos enteros y frutas y verduras". Elija cocinar con aceites hechos de grasas no saturadas, como el aceite de canola y de oliva e intente usar aceite en aerosol en vez de verter aceite sobre los alimentos.

## Establezca objetivos de ejercicio

El ejercicio hace que el corazón bombee y ayuda al cuerpo a usar mejor el oxígeno y a fortalecer el corazón. También puede disminuir la presión arterial y la grasa corporal. "Hable con su proveedor de atención primaria antes de empezar un programa de ejercicios y comience de a poco, en especial si no ha estado activo durante un tiempo", recomienda el Dr. Salerno. Comience con sesiones cortas, como caminatas de 10 minutos, y de a poco aumente la duración del ejercicio a, al menos, 30 minutos de actividad de intensidad moderada, cinco días a la semana.

## Controle su presión arterial

La presión arterial es la fuerza que se ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos cuando la sangre fluye a través de ellos. Cuanto más trabaja el corazón, más alto es el riesgo de tener un infarto. "Asegúrese de que la presión arterial esté

en un rango saludable o bajo control. Hay nuevas recomendaciones que sugieren una presión sistólica [el primer número] por debajo de 120 y presión diastólica [el segundo número] por debajo de 80. Tomar decisiones inteligentes, como llevar una dieta baja en sodio, hacer ejercicio de forma regular, evitar el tabaco, reducir el estrés, limitar el consumo de alcohol y dormir lo suficiente reducirá el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y presión arterial alta", dice el Dr. Salerno.

## Controle su peso

Tener sobrepeso y ser obeso son factores de riesgo importantes para las enfermedades cardíacas. Si tiene sobrepeso o si es obeso, perder peso puede reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular modificando varios factores de riesgo.

## Menos estrés

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

## Duerma bien

El sueño y, de igual importancia, el sueño de calidad son fundamentales para la buena salud del corazón. La mala calidad del sueño y su corta duración están asociadas con la presión arterial alta, el colesterol alto, la diabetes, la obesidad e incluso el accidente cerebrovascular o el infarto. La mayoría de los adultos necesitan, al menos, siete horas de buen sueño todas las noches.

## En línea

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

# Como nueva

**Barbara Colella, de Park Ridge, Nueva Jersey, se beneficia de un nuevo e innovador procedimiento cardíaco para tratar los bloqueos cardíacos múltiples.**



Durante varios meses, Barbara Colella no se sintió bien. "Soy dueña de un restaurante y trabajo en bienes raíces, por lo que siempre estoy en movimiento", cuenta. "Pero estaba constantemente jadeando y sin aire, y nunca sentía que podía hacer todo lo que quería".

Luego, las cosas empeoraron. "Sentí que un caballo me pateó en el pecho", cuenta.

Barbara sabía que algo no andaba bien, entonces llamó a una ambulancia y fue directo al centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. Las pruebas demostraron que dos de sus arterias, el sustento principal del corazón, estaban bloqueadas en un 99.9%. También se encontraron calcificaciones en otra arteria.

"En general, para los bloqueos cardíacos múltiples, el tratamiento elegido es la cirugía a corazón abierto", dice **Haroon Faraz, M.D.**, cardiólogo intervencionista de Hackensack. Pero Barbara tenía varias comorbilidades, y el equipo multidisciplinario, incluidos los cirujanos cardiotorácicos y los cardiólogos intervencionistas llegaron al consenso de que la cirugía a corazón abierto era un riesgo prohibitivo.

"Se decidió reparar los bloqueos de las dos arterias principales, dejar que el cuerpo descanse y volver a operarla de la tercera", cuenta el Dr. Faraz, quien realizó una angioplastia de alto riesgo con un dispositivo de asistencia circulatoria mecánica para reparar la bifurcación principal izquierda e insertó stents en los dos bloqueos delanteros.

## Candidata para una alternativa novedosa

Mientras Barbara se recuperaba del primer procedimiento, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en inglés) aprobó la litotricia intravascular



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

(IVL, por su sigla en inglés). La IVL utiliza ondas de presión sónicas, u ondas de choque, que crean una serie de microfracturas para romper el calcio acumulado sin afectar el vaso sano. "Estamos entre los primeros centros en usar esta tecnología", dice el Dr. Faraz.

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

► Primero, el médico guía el catéter al corazón mediante una pequeña incisión en el brazo o la pierna del paciente.

► Luego, la IVL emite ondas de presión para romper los depósitos de calcio.

El Dr. Faraz pensó que Barbara era una gran candidata para la IVL y le preguntó si estaba interesada. "Me contó que sería una de las primeras personas del Estado de Nueva Jersey en someterse a ella y la primera en Hackensack", cuenta ella.

Barbara estaba incómoda al principio. "Creo que todos sentirían nervios si supieran que están sometidos a un procedimiento nuevo", dice. Le escribía mensajes al Dr. Faraz siempre que tenía una pregunta en mente. "Él me contestaba cada uno de mis mensajes", comenta.

Finalmente, ella decidió avanzar. "Supuse que si ayuda a otras personas y me ayuda a mí a evitar la cirugía a corazón abierto, la respuesta tenía que ser afirmativa".

Unas semanas después, Barbara se realizó el procedimiento y volvió a su casa esa misma noche. Por primera vez en meses, no tenía dificultad para respirar. Está emocionada de que los médicos hayan podido aplicar esta nueva tecnología en ella. Volvió a su rutina normal ajetreada y se siente como su yo anterior; de hecho, se siente mejor. "¡Ahora siento que podría correr una maratón!", dice.

# ¿Cómo se desarrolla el síndrome de Guillain-Barré?

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

El síndrome de Guillain-Barré (GBS, por su sigla en inglés) es un trastorno neurológico extraño en el que el sistema inmunitario de una persona ataca su propio sistema nervioso periférico. De acuerdo con el instituto nacional de trastornos neurológicos y accidentes cerebrovasculares National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS) de los Institutos Nacionales de la Salud, se estima que el GBS afecta a alrededor de 1 en 100,000 personas por año.

“Se desconoce la causa del GBS”, comenta **Yelena Roshchina, D.O.**, neuróloga pediátrica del hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children’s Hospital** del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Es aleatorio”, dice.

## ¿Cómo se desarrolla?

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

Una teoría es que parte del sistema inmunitario de una persona percibe, de manera errónea, el revestimiento alrededor de los nervios (una capa grasosa denominada mielina) como extraño al cuerpo. Para contrarrestar esta “amenaza”, el sistema inmunitario produce anticuerpos que atacan la mielina, lo que causa daños en los nervios que provocan debilidad muscular, parálisis y, en algunos casos, dolor de nervios, comenta **Ariel Sherbany, M.D., Ph.D.**, neurólogo pediátrico del hospital de niños.

## ¿Cuáles son los signos?

“El GBS afecta a todos los grupos de edad”, dice el Dr. Sherbany, “y, por lo general, se presenta como debilidad y pérdida de reflejos en las piernas”. Los casos leves pueden solucionarse por sí solos, pero los graves pueden causar

la parálisis de los músculos respiratorios, lo que podría poner en riesgo la vida.

## Entre los síntomas comunes de GBS se incluyen:

- ▶ Hormigueo en los pies o las manos
- ▶ Dolor (en especial en niños), que a veces precede a la debilidad
- ▶ Debilidad en ambos lados del cuerpo (que se manifiesta con frecuencia como dificultad para subir y bajar escaleras o, en especial en niños, dificultad para caminar)

- ▶ Inestabilidad o problemas de coordinación
- ▶ Dificultad para tragar, hablar, masticar o mover los músculos faciales
- ▶ Problemas digestivos o de control de la vejiga

## ¿Cómo se diagnostica?

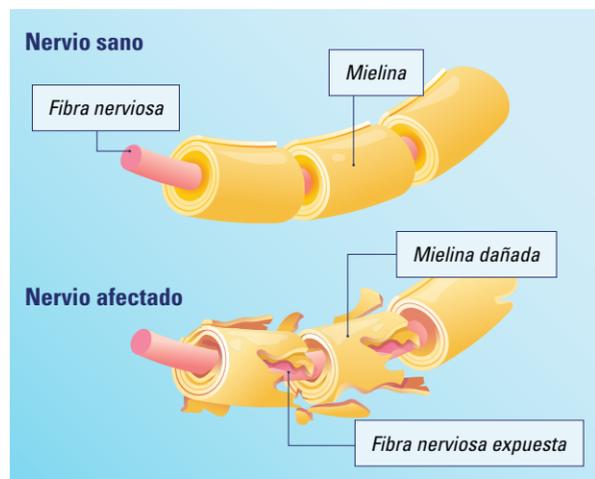
Además de una evaluación neurológica exhaustiva, que incluye pruebas de fuerza muscular y reflejos en las extremidades que sienten debilidad, los diagnósticos clave son una resonancia magnética y una punción espinal (también denominada punción lumbar) para obtener una muestra del líquido cefalorraquídeo.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

## ¿Cómo se trata?

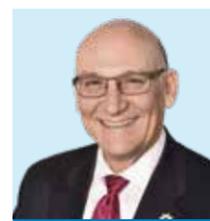
Generalmente, si se diagnostica de forma temprana, el GBS se trata con terapias como infusiones de inmunoglobulina (IVIg) y fisioterapia, dice el Dr. Sherbany, y frecuentemente puede desaparecer por completo.

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

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



Yelena Roshchina, D.O.  
Neuróloga pediátrica  
800-822-8905  
Hackensack



Ariel Sherbany, M.D., Ph.D.  
Neurólogo pediátrico  
800-822-8905  
Hackensack

# Una nueva esperanza para su futuro

**Juliette Stellon comenzó a tener síntomas del síndrome de Guillain-Barré a los 3 años. Luego, los médicos le diagnosticaron una enfermedad neurológica increíblemente rara.**

A los 3 años, Juliette Stellon se distraía con frecuencia cuando caminaba y hablaba, se chocaba las paredes y se caía. En noviembre de 2019, cuando sus padres, Amy Vargas-Stellon y Al Stellon, comenzaron a observar que se caía más, no se preocuparon mucho, hasta que Juliette empezó a quejarse de que le dolían las piernas, y los cuidadores del jardín de infantes comenzaron a observar que tenía problemas para caminar.

Las pruebas realizadas durante una visita en la sala de emergencias cerca de la ciudad natal de la familia, Oak Ridge, Nueva Jersey, no revelaron nada inusual, excepto por algo de inflamación en una pierna. Juliette fue llevada a ver a un ortopedista, que le hizo radiografías, pero también fueron normales.

Unas semanas después, en el control de 1 año del hermano menor de Juliette, Vincent, el pediatra de la familia le hizo cosquillas en la planta del pie de Juliette para controlar sus reflejos. Juliette no respondió. El pediatra sospechaba que fuera el síndrome de Guillain-Barré, una enfermedad en la que el sistema inmunitario del paciente ataca su sistema nervioso periférico y les dijo que fueran de inmediato a la sala de emergencias del hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children’s Hospital** del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

## Un diagnóstico sorprendente

En el hospital de niños Children’s Hospital, Juliette fue evaluada por un médico tratante y fue sometida a pruebas, incluida una punción lumbar y una resonancia magnética. Los resultados de las pruebas sugirieron GBS, que tenía una incidencia de 1 a 2 en 100,000 personas y puede ser inicialmente confundido con otras enfermedades. El tratamiento estándar del GBS, el tratamiento con inmunoglobulina (IVIg), en el que se inyecta inmunoglobulina en las venas, comenzó de inmediato, seguido de fisioterapia ambulatoria.

Al principio, los síntomas de Juliette mejoraron, pero

después volvieron a ser peores que antes. “La mayoría de los niños necesitan una ronda de tratamiento con inmunoglobulina y mejoran en algunas semanas con rehabilitación”, cuenta **Yelena Roshchina, D.O.**, la neuróloga pediátrica principal de Juliette.

Cuando Juliette dejó de caminar y se quejaba del dolor, sus padres la llevaron de nuevo a la sala de emergencias. “Dado que es muy inusual que los pacientes empeoren después de responder al tratamiento inicial por GBS, era clave determinar por qué estaba empeorando”, dice el neurólogo pediátrico **Ariel Sherbany, M.D., Ph.D.**

Los Dres. Sherbany y Roshchina realizaron pruebas adicionales, que revelaron un nuevo diagnóstico para Juliette: polineuropatía desmielinizante inflamatoria crónica (CIDP, por su sigla en inglés), una enfermedad neurológica increíblemente rara provocada por el daño al revestimiento que protege los nervios.

La CIDP es tan rara en niños que la Dra. Roshchina nunca la había visto en un paciente. Recomendó que los padres de Juliette recibieran una segunda opinión por parte de un neurólogo neuromuscular en un hospital fuera del estado que se especializa en tratar pacientes pediátricos con esa enfermedad. “El hecho de que la Dra. Roshchina diga eso muestra que es una médica excepcional”, dice la madre de Juliette, Amy.

## Esperanza para el mañana

El diagnóstico y el plan de tratamiento de CIDP fueron confirmados por el médico del hospital fuera del estado. Desde ese momento, Juliette ha recibido tratamientos regulares de IVIg y fisioterapia en el hospital de niños, y tratamientos acuáticos y equinos en instalaciones privadas para ayudarla a fortalecer los músculos.

Si bien se desconoce durante cuánto tiempo tendrá que recibir tratamientos regulares de IVIg, en la actualidad, está saludable, sin dolor y viviendo aventuras, incluido hacer remo de pie y kayak.

## En línea

Conozca más acerca del modo en el que nuestros especialistas pediátricos controlan las enfermedades neurológicas de los niños y mejoran su calidad de vida en [HMforU.org/PedNeuro](https://www.hackensackmeridianhealth.org/PedNeuro).

iStock.com/VectorMine

# ¿Se puede tener diabetes por consumir mucho azúcar?



*Desmentir la creencia común de que comer demasiado azúcar puede provocar diabetes.*

istock.com/Ivan Kovbasniuk

istock.com/Peacefully7

¿Cómo se desarrolla la diabetes? Una creencia común es que puede desarrollar diabetes por comer mucho azúcar.

“No es tan simple”, dice **Ayushi Dixit, M.D.**, una endocrinóloga del centro médico **Pascack Valley Medical Center**. Dado que los niveles de glucosa son altos en la diabetes, se supone que comer alimentos con azúcar provoca la enfermedad. Sin embargo, la diabetes tipo 2, la forma más común, es una combinación de resistencia a la insulina e insuficiencia pancreática.

### Qué debe saber de la glucosa y la diabetes

“La diabetes tipo 2 es una enfermedad en la que el cuerpo tiene dificultades para responder a su propia producción de insulina [resistencia a la insulina]. Para intentar superar la resistencia a la insulina, el páncreas producirá más insulina y cuando no pueda, la glucosa en sangre aumenta”, explica la Dra. Dixit.

La glucosa es una fuente de energía que nuestro cuerpo necesita y que obtenemos a través de los alimentos que ingerimos. En las personas con diabetes, los niveles elevados de glucosa pueden afectar otros órganos. Las complicaciones más comunes de la diabetes no controlada incluyen; enfermedad cardíaca, daño en los nervios o neuropatía periférica, retinopatía diabética, que puede provocar ceguera, y nefropatía crónica, que puede provocar insuficiencia renal o diálisis.

“Para las personas que no tienen diabetes, los niveles de glucosa generalmente se mantienen estables”, dice la Dra. Dixit. Una persona que no tiene diabetes no debería tener un pico de azúcar después de tomar un refresco o de comer un trozo de torta. “Esto se debe a que el páncreas funciona con normalidad y puede manejarlo de manera eficaz”.

La mayoría de los medicamentos para la diabetes actúan intentando mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de intervalos específicos. En la diabetes tipo 1 (en la que el páncreas no produce insulina en absoluto), dado que el defecto se encuentra en la producción de insulina, los pacientes reciben tratamiento con insulina. Los pacientes con diabetes tipo 2 tienen varias opciones de tratamiento, ya que la mayoría todavía produce insulina. A menudo, se comienza con medicamentos orales antes de comenzar con insulina. ⚙️



Ayushi Dixit, M.D.

Endocrinóloga

877-848-WELL (9355)

Emerson

## Cómo evitar desarrollar diabetes tipo 2

“Para prevenir la diabetes tipo 2, lo mejor que puede hacer es mantener el peso dentro de los valores normales y llevar una dieta saludable y balanceada”, dice la Dra. Dixit. Lo normal depende de la estatura y la edad. Es importante mantener el índice de masa corporal dentro de los valores saludables, que son entre 18.5 y 24.9, según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute, NHLBI).

En cuanto a la nutrición, no hay una solución de dieta específica, pero es importante mantener un peso saludable y controlar el consumo de carbohidratos. “Si está preocupado por el riesgo de diabetes y tiene sobrepeso, cambiar la dieta puede ayudar a perder peso y reducir el riesgo de desarrollar diabetes”, explica la Dra. Dixit, y ofrece estos consejos para reducir el riesgo de la diabetes tipo 2:

**Baje de peso** si tiene sobrepeso u obesidad. Solo una pérdida de peso del 5 al 10 % puede hacer una gran diferencia en el riesgo de diabetes y la salud en general.

**Evite alimentos que sean ricos en azúcar y los carbohidratos refinados.** En su lugar, priorice las frutas y verduras sin almidón, productos integrales, proteínas magras y mucha agua.

**Haga ejercicio de forma regular.** Trabaje con su médico para descubrir qué puede ser más conveniente para usted.

**No fume.** Según la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), los fumadores tienen un 30 a 40 % más de probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que los no fumadores.

**Controle las raciones de comida.** En el mundo de hoy, las raciones de comida son más grandes que nunca, lo que hace que sea fácil comer en exceso. Preste atención a la cantidad de alimentos que consume en cada comida. Invierta en una balanza para alimentos, tazas y cucharas medidoras para que lo ayuden a calcular las raciones adecuadas de alimentos.



### En línea

Conozca nuestro compromiso de ayudar a las personas con diabetes a controlar su enfermedad, de manera que puedan disfrutar una mejor calidad de vida y evitar las complicaciones debilitantes provocadas por la diabetes: [HMHforU.org/Diabetes](https://www.hmhforu.org/Diabetes).

# Lo mejor y lo peor para las hemorroides

*Las hemorroides son incómodas y comunes. Estas son maneras para manejarlas y encontrar alivio.*

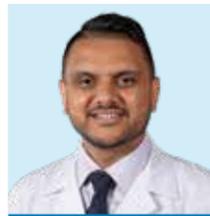
Las hemorroides ocupan uno de los primeros lugares en la lista de problema de salud de los que se evita hablar, incluso con los médicos. Son incómodas, antiestéticas, sangran y hacen que ir al baño sea un desafío. También son muy comunes. De hecho, alrededor de la mitad de la población ha tenido un episodio de hemorroides antes de los 50 años.

## ¿Qué es una hemorroide?

“Una hemorroide es básicamente un vaso sanguíneo hinchado o crecido”, dice Sameet Shah, D.O., gastroenterólogo de Mountainside Medical Group.

Las hemorroides pueden estar dentro o fuera del cuerpo. Las hemorroides externas se pueden observar y suelen provocar dolor. Las hemorroides internas no se pueden observar, pero un síntoma puede ser el sangrado durante una evacuación intestinal.

La causa más común de hemorroides se debe a estreñimiento o hacer fuerza cuando va al baño. Las mujeres son propensas a las hemorroides durante el embarazo y después del parto debido al aumento de presión en el aparato genital y cambios hormonales que pueden provocar estreñimiento. Los niños y adolescentes también pueden sufrir hemorroides.



Sameet Shah, D.O.

Gastroenterólogo

888-973-4MSH (4674)

Montclair



Kulvir S. Nandra, M.D.

Cirujano colorrectal

888-973-4MSH (4674)

Montclair

## Remedios caseros contra las hemorroides

“Les comento a mis pacientes que lo más importante que pueden hacer para las hemorroides es que las dejen sanar no haciendo fuerza o evacuando el intestino y evitando el estreñimiento”, afirma el Dr. Shah.

Para lidiar con el problema subyacente del estreñimiento y hacer fuerza, Kulvir S. Nandra, M.D., un cirujano colorrectal de Mountainside, ofrece algunos consejos:

**Coma alimentos ricos en fibras**, como bananas, peras, fresas, aguacates, zanahorias, remolachas, brócoli, espinaca, legumbres, lentejas, avena, frutas secas, semillas y camotes.

**Aumente el consumo de agua.**

**Considere tomar un suplemento de fibra de venta libre.**

**Llene una bañera con algunas pulgadas de agua tibia** y siéntese allí durante 15 o 20 minutos.

Si consulta a un médico por las hemorroides, es posible que le indique hidrocortisona que se puede aplicar directamente en el lugar o en forma de supositorio. “Para la mayoría de mis pacientes, funciona una dieta rica en fibras, baños con agua tibia e hidrocortisona”, dice el Dr. Shah. El sangrado se detiene, la sensación desaparece y eso suele ser el final.

## Las tres peores cosas que puede hacer

**1 Pasar mucho tiempo en el baño.** “Tener buenos hábitos de evacuación significa llevar una dieta saludable y no pasar más de cinco minutos en el baño”, explica el Dr. Nandra.

**2 Limpiar en exceso o limpiar de forma agresiva.** Use toallitas hipoalergénicas simples y sin perfume; paños húmedos; bolas de algodón o un bidé para limpiarse.

**3 Ignorar los síntomas** cuando podría ser algo grave. “Cualquier tipo de sangrado rectal debe consultarse con un médico, en especial si está asociado con pérdida de peso no intencionada o anemia”, indica el Dr. Shah. Estos síntomas podrían ser un signo de algo más grave. Es importante escuchar su cuerpo y, si algo no está bien, es mejor que lo evalúe un profesional médico.

## Opciones quirúrgicas

Si ha agotado los remedios caseros y las opciones médicas, y aún tiene problemas relacionados con las hemorroides, el paso siguiente puede ser consultar un cirujano colorrectal. Muchos procedimientos pueden realizarse en el consultorio, como, por ejemplo, lo que se denomina cerclaje de las hemorroides o escleroterapia para las hemorroides.

**El cerclaje** consiste en envolver la hemorroide con una pequeña banda de goma, lo que provoca que se encoja y se caiga. “Este procedimiento no es doloroso, es rápido y se puede realizar en el consultorio”, dice el Dr. Nandra.

**La escleroterapia** es similar; pero consiste en una inyección especial que corta el suministro de sangre a la hemorroide, lo que provoca que se caiga.

Si las hemorroides son graves y vuelven a aparecer, existen varios procedimientos ambulatorios que se realizan en el mismo día y que implican someterse a una sedación similar a una colonoscopia.

**La ligadura de hemorroides** es similar al cerclaje con bandas, pero con una sutura.

**La hemorroidectomía** es el procedimiento en el cual se extirpa la hemorroide.

**La hemorroidectomía con grapas** consiste en usar una engrapadora para las hemorroides más grandes.

**La desarterialización hemorroidal transanal (THD, por su sigla en inglés)** es una técnica mínimamente invasiva guiada por ultrasonido localizar el suministro de sangre a una hemorroide.

Su equipo médico trabajará con usted para decidir qué procedimiento es adecuado.

## Conclusión

“Cuanto antes tratemos el problema, antes se sentirá mejor”, sostiene el Dr. Nandra. Es posible tratar las hemorroides con métodos más simples, pero esperar mucho podría llevar a una cirugía. 🌿

## En línea

Obtenga más información sobre los servicios gastrointestinales integrales en Mountainside Medical Group en [HMHforU.org/MountainsideGI](https://www.HMHforU.org/MountainsideGI).

# Perder peso para aumentar la expectativa de vida

*Las consecuencias de la obesidad incluyen presión arterial alta, diabetes, colesterol alto y enfermedad cardíaca. Aquí está todo lo que debe saber.*



*Un maratón, no una carrera*

## Dos años después de la cirugía de pérdida de peso, Andrew Truong ha perdido casi 150 libras (68 kg) y está entrenando para un maratón.

A los 35 años, Andrew Truong tenía una serie de afecciones médicas que, generalmente, se ven en personas más mayores. Además de pesar 300 libras (136 kg), tenía presión arterial alta, apnea del sueño, diabetes, dolor ciático y esteatosis hepática.

“Me he sentido pesado toda mi vida”, cuenta Andrew. “Perdí peso, luego lo recuperé y sumé algunos más. No importaba lo que hiciera, no podía mantenerme en forma”.

De hecho, en 2015, Andrew perdió más 60 libras (27 kg) gracias a una dieta y ejercicio, pero, con el tiempo, lo recuperó todo.

“Eso puede ser completamente devastador para los pacientes”, dice el cirujano bariátrico **Hans Schmidt, M.D.** “Hay un motivo por el cual solo aproximadamente el 5 % de las personas con obesidad mórbida pueden perder peso y mantenerse en forma durante dos años: es muy, muy difícil”.

Existen muchas consecuencias de la obesidad, incluidas la presión arterial alta, la diabetes, el colesterol alto y la enfermedad cardíaca. ¿Pero sabía que ser obeso también podría reducir su expectativa de vida?

Según un estudio de 2014 del programa de investigación Intramural Research Program, una subsidiaria de los Institutos Nacionales de la Salud, la obesidad extrema puede reducir la expectativa de vida hasta 14 años.

“Los efectos de la obesidad sobre la expectativa de vida se han estudiado mucho”, dice **Hans Schmidt, M.D.**, jefe de Cirugía bariátrica del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Sin duda puede reducir la vida, y en gran medida. Si puede bajar de peso antes de que se produzca un daño importante en los órganos, eso prolongará muchísimo su vida”.

## Las cifras detrás de la obesidad

En el mundo, la obesidad se ha casi triplicado desde 1975, y al menos 2.8 millones de personas mueren por sobrepeso u obesidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS también descubrió que 39 millones de niños menores de 5 años tuvieron sobrepeso u obesidad en 2020.

En todo el mundo, el 44 % de diabetes, el 23 % de cardiopatía isquémica y el 41 % de determinados cánceres pueden atribuirse a tener sobrepeso u obesidad, según la OMS.

“Lo devastador de las cifras como estas es que la obesidad es tratable”, dice el Dr. Schmidt. “No tiene por qué ser así”.

## Sin perder tiempo

A principios de 2019, Andrew, un maestro de secundaria de Matemáticas e Informática, viajó a España con sus estudiantes. Cuando estaba allí, le preguntó a su colega por la operación de manga gástrica de su esposo.

“La última vez que vi a su esposo, se veía increíble”, dice Andrew. “Tenía que saber todo. Sabía que quería hacerlo, por lo que le pregunté todo”.

Cuando regresó a Nueva Jersey, se reunió con el Dr. Schmidt para una consulta. En ella, le mencionó al Dr. Schmidt que estaba planificando llevar a los estudiantes a un viaje a Londres en julio. En vez de esperar a que vuelva, programaron la cirugía de manga gástrica de inmediato.

“Para perder 100 libras (45 kg) por su cuenta, debe hacer más de una pequeña modificación a su dieta”, explica el Dr. Schmidt. “Es una reestructuración de todo lo que hace y es difícil hacerla sin ayuda”.

El 21 de junio de 2019, el Dr. Schmidt le realizó un procedimiento de una hora llamado gastrectomía laparoscópica en manga, en la que se extirpa una gran parte del estómago del paciente y cambia su relación con la comida.

“Tenía mucho miedo, pero todos fueron muy amables en el centro médico universitario **Hackensack University Medical**

**Center**”, dice Andrew. Antes de la cirugía, una enfermera puso música y empezó a bailar conmigo. Es una tontería, pero ese momento de bondad me calmó”.

## Una nueva oportunidad de vivir

La mañana siguiente a la cirugía, Andrew estaba decidido a levantarse y moverse. Lentamente caminó por los pasillos del hospital sabiendo que ese movimiento le ayudaría a acelerar la recuperación. Más tarde, ese mismo día, fue dado de alta y le recetaron dieta líquida para las siguientes dos semanas.

Más de dos años después, Andrew no solo se ha mantenido en forma (ahora pesa 165 libras [68 kg]), sino que también está entrenando para correr un maratón.

“Me siento muy bien ahora”, dice. “Nunca pensé que fuera a verme o sentirme de esta manera. Simplemente pensé que me había tocado esta carta en la vida y era lo que tenía que afrontar”.

En la actualidad, corre y hace ejercicio con regularidad, consume muchos huevos y smoothies (batidos) verdes y se da algún que otro gusto de vez en cuando. Pero su enfoque permanece en su cuerpo nuevo y el peso.

“Mi miedo principal en la vida es recuperar el peso”, dice Andrew. “Me niego a volver a eso. Estoy agradecido con Hackensack, en especial, con el Dr. Schmidt, por darme una nueva oportunidad de vivir”.

## ¿Cuánto peso debe perder?

Perder peso, incluso solo el 5 o 10 % del exceso de peso, puede agregarle años a su vida. No solo vivirá más tiempo, sino que también se sentirá mejor y tendrá menos complicaciones de salud.

Aunque es posible perder peso por sí solo, perder 100 libras (45 kg) o más puede ser extremadamente difícil, dice el Dr. Schmidt.

“Perder esa cantidad de peso no solo exige algunos cambios en su dieta y rutina”, explica. “Exige que ajuste toda su vida y la forma de hacer las cosas. Es difícil hacerlo sin ayuda”.

Está comprobado que la ayuda en forma de cirugía bariátrica puede extender la vida.

Un estudio, publicado en *The Lancet* en mayo de 2021, demostró que la cirugía bariátrica estaba asociada con aumento de la expectativa de vida entre los pacientes con obesidad grave. “Si los índices de cirugía metabólica-bariátrica aumentaran en todo el mundo al 3.5 % en los pacientes con diabetes y al 2 % en los pacientes sin diabetes, se podrían ganar más de 19 millones de años de vida”, afirma el estudio.

Ya sea que pierda peso con la ayuda de la cirugía o por su cuenta, nunca es tarde para empezar el camino de pérdida de peso.

“Muchas personas esperan a tener más de 60 años para perder peso y, para ese momento, ya le hicieron mucho daño a su cuerpo y sus huesos”, sostiene el Dr. Schmidt. “Si espera a que su cuerpo esté dañado, es difícil recomponerlo. Empiece ahora”.



Hans Schmidt, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Paramus

## En línea

Asista a un seminario de pérdida de peso cerca de su casa. Obtenga más información en [HMHforU.org/WeightLossSeminar](https://www.HMHforU.org/WeightLossSeminar).

# Lo que debe saber sobre la luz azul

*Es posible que el tratamiento con luz azul para las venas araña y várices no proporcione los beneficios que espera lograr.*

istock.com/TheDew

Es posible que algunas personas con venas araña y várices deseen una solución fácil para que las líneas o los bultos de las piernas se reduzcan o desaparezcan. Los médicos ofrecen una variedad de tratamientos efectivos, pero algunas personas pueden tener intriga por el tratamiento con luz azul, que puede estar disponible en spas o para tratamiento en casa.

Aunque algunas personas puedan tener experiencias positivas con los tratamientos con luz azul, estos pueden no ser efectivos ni tan eficaces como los otros tratamientos que los médicos pueden ofrecer.

“Las personas pueden probar algo económico en casa o en un spa, pero no deben esperar mucho de un bolígrafo económico con luz azul, que se encuentra disponible en Internet, y un técnico de spa no tiene los equipos ni la experiencia para proporcionar tratamientos médicos efectivos”, explica **Massimo Napolitano, M.D.**, cirujano vascular del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Las personas con venas araña y várices deben confiar en un médico para encontrar una solución que les sea más conveniente”.

## **Comprensión de las venas araña y várices**

Las venas araña son líneas finas que se pueden ver a través de la piel y, en general, son rojizas. Las várices son venas más gruesas y fibrosas, que pueden ser azuladas o moradas, o puede aparecer como bultos debajo de la piel. Ambas pueden aparecer cuando la sangre no circula por las venas de la pierna de manera efectiva.

El tratamiento con luz azul es más probable que funcione en venas araña que en várices más grandes, pero es posible que no tenga un efecto notorio. Sin embargo, se ha demostrado que el tratamiento con luz azul funciona como tratamiento contra el acné, por lo que puede ayudar a las personas con otros problemas relacionados con la apariencia de la piel.

Las venas araña y várices son más comunes en mujeres que en hombres. También es más probable que aparezcan en:

- ▶ Personas con antecedentes familiares de venas araña o várices
- ▶ Mujeres embarazadas
- ▶ Personas con obesidad
- ▶ Adultos mayores, incluidas las mujeres con menopausia

Generalmente, las venas araña y várices no provocan problemas de salud, suelen ser un problema estético, aunque pueden provocar molestias o que las piernas se sientan pesadas o cansadas.



Massimo Napolitano, M.D.

Cirujano vascular

800-822-8905

Hackensack

## **Maneras de minimizar las venas araña y várices**

Si le molestan las venas araña o várices, hable con un médico sobre las opciones para minimizarlas o eliminarlas. Tendrá mejores resultados con un profesional médico que en un spa o mediante una compra en línea. Sin embargo, las venas araña y várices, a veces, vuelven a aparecer en las personas que son susceptibles a ellas, independientemente del tratamiento.

## **Los tratamientos comunes para las venas arañas y várices incluyen:**

**Cambios de estilo de vida.** Las personas que se sientan o están paradas durante mucho tiempo son más propensas a tener venas araña y várices. Para

reducir las posibilidades, interrumpa los períodos largos en los que esté sentado o parado y dedique tiempo todos los días a estar físicamente activo: salga a caminar o haga otro tipo de ejercicio. Si tiene sobrepeso, perder peso reducirá la presión en las piernas, lo que puede ayudar a la sangre a circular por ellas con más facilidad.

**Medias de compresión.** Es posible que su médico le recomiende usar medias especiales de compresión durante el día, que pueden ayudar a la sangre a circular por las piernas de manera más efectiva.

**Escleroterapia.** Su médico puede inyectarle un químico en las várices, que puede provocar que colapsen y se cierren. Las personas suelen necesitar el tratamiento más de una vez para que las venas cierren completamente. En unas pocas semanas, las várices deberían reducirse y desaparecer. Generalmente, los médicos recomiendan que las personas usen medias de compresión después de las inyecciones para favorecer la cicatrización.

**Tratamientos con láser.** Para las várices pequeñas cerca de la superficie de la piel, la luz láser es lo suficientemente poderosa y efectiva para hacer que las várices se reduzcan con el tiempo. A menudo, es necesario repetir los tratamientos.

**Ablación térmica endovenosa.** Para las várices más grandes y profundas de las piernas, los médicos pueden insertar un catéter en la vena y luego calentar la punta mediante energía láser o de radiofrecuencia. Cuando se retira lentamente, el calor provoca que la vena colapse y que se cierre de manera permanente. Deberían desaparecer en unas pocas semanas. ⚙️

## **En línea**

Obtenga más información sobre las opciones de tratamiento vascular disponibles en Hackensack Meridian Health. [HMHforU.org/Vascular](http://HMHforU.org/Vascular).

# Tratamiento del dolor en las articulaciones sin medicamentos

Los medicamentos para el dolor solo pueden aliviar de manera temporal el dolor en las articulaciones. Estas son algunas maneras en las que puede tratarlo de manera más efectiva.



James W. Cahill, M.D.  
Cirujano ortopédico  
800-822-8905  
Hackensack

Es común sentir dolor y molestias en cualquiera de las articulaciones, en particular a medida que envejecemos. Si bien los medicamentos pueden aliviar de manera temporal el dolor provocado por las articulaciones doloridas, no lo curará.

“Los medicamentos para el dolor ocultan el dolor durante un tiempo corto, pero no contribuyen a mejorar la función o salud de la articulación”, dice **James W. Cahill, M.D.**, cirujano ortopédico que se especializa en reemplazo de articulaciones y medicina del deporte en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

## Así es como puede tratar el dolor en las articulaciones sin medicamentos.

### Maneras en que puede tratar el dolor en las articulaciones en casa:

- ▶ Aplique hielo en las articulaciones durante 15 minutos varias veces al día para aliviar el dolor y la hinchazón.
- ▶ Después de un día aproximadamente, pruebe calentar una almohadilla para tratar los espasmos musculares alrededor de la articulación.
- ▶ Deje descansar la articulación el primer día y evite actividades que le generen dolor. Después de que la inflamación inicial desaparezca, deberá fortalecer esa articulación con ejercicio.
- ▶ Considere la posibilidad de tomar medicamentos, como glucosamina y condroitina. “Se ha demostrado que el sulfato de glucosamina reduce el dolor en pacientes que sufren de dolor artrítico en las articulaciones. Sin embargo, no hay suficiente evidencia para demostrar que disminuye la inflamación”, dice el Dr. Cahill.
- ▶ El dolor en las articulaciones es común en personas que tienen sobrepeso, por lo que perder peso podría aliviar un poco la presión en las articulaciones. Nadar y andar en bicicleta son dos maneras de hacer ejercicio sin poner mucha tensión en las articulaciones.

### Maneras en que su médico puede tratar el dolor en las articulaciones en el consultorio:

- ▶ Los médicos pueden aplicar una inyección de corticosteroides o un bloqueo nervioso dirigido, lo que puede disminuir la inflamación y aliviar el dolor.
- ▶ Los pacientes que sufren de dolor en las articulaciones pueden beneficiarse mucho de la fisioterapia. El fisioterapeuta usará terapia de calor y frío y una amplia variedad de otras modalidades para aliviar el dolor, fortalecer y estabilizar la articulación y mejorar la amplitud de movimiento.
- ▶ Es posible que se utilice un tipo de lubricante (viscosuplementación), conocido como inyección de gel, para aliviar el dolor en las articulaciones. En un componente concentrado de líquido articular natural.
- ▶ Ha habido muchos avances en el campo de la medicina regenerativa para ayudar a curar los tejidos dañados o lastimados, incluido el revestimiento de las articulaciones. Estos tratamientos incluyen una inyección de sustancias que se encuentran en la sangre, factores de crecimiento y células madre, u otros componentes en ubicaciones específicas para fortalecer el tejido y disminuir los efectos de la artritis a largo plazo.

Sea cual sea su plan de tratamiento, si el dolor en la articulación se vuelve demasiado intenso o si se inflama o hincha repentinamente, solicite ayuda médica de inmediato. Es posible que estos tratamientos disminuyan la inflamación y favorezcan cierto grado de curación.



iStock.com/sefa\_ozel

# ¿La fisioterapia puede ayudarlo con la artritis?

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

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

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

- ▶ Osteoartritis
- ▶ Artritis reumatoide
- ▶ Artritis psoriásica



Roger Rossi, D.O.

Especialista en medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Edison

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

### Aumento de la amplitud de movimiento

La rigidez de las articulaciones es una dolencia común de la artritis y puede dificultar la flexión y el enderezamiento. “Los ejercicios de estiramiento y amplitud de movimiento pueden ayudar a mantener la flexibilidad necesaria para las tareas diarias, como sentarse y pararse y alcanzar objetos que están por encima de la cabeza”, dice **Roger Rossi, D.O.**, especialista en medicina física y rehabilitación en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.



### Músculos fortalecidos

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



### Uso seguro y eficaz de los dispositivos de asistencia

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



### Control del dolor

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



iStock.com/appleurz

## Qué esperar de la fisioterapia

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

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

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

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

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

“La terapia ocupacional y la fisioterapia no siempre se indican para el tratamiento de la artritis en algunos casos. Depende de la naturaleza y el curso de la enfermedad. Siempre se debe buscar orientación de los médicos en cuanto al mejor momento para recibir un programa de tratamiento, así como indicaciones y precauciones para este”.

## En línea

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

# Información sobre la ELA

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

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

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

## ¿Se puede prevenir la ELA?

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

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

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

## ¿Quién está en riesgo de tener ELA?

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

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

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



Mary Sedarous, M.D.

Especialista en medicina neuromuscular

800-822-8905

Neptune y Red Bank



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

Neurólogo

800-822-8905

Hackensack

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

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

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

## En línea

Obtenga más información acerca de la atención interdisciplinaria para pacientes con ELA en [HMHforU.org/ALS](https://www.hmhforu.org/ALS).

# Enfoque del médico

## ANNE PARK, D.O.

Medicina interna

Centro médico universitario Hackensack University Medical Center

Desde muy chica, Anne Park, D.O., comprendió el poder de la medicina. Hija de inmigrantes, creció en el Bronx, Nueva York, y ayudó a sus padres a administrar la farmacia familiar.

"Mi padre era farmacéutico en Corea", explica la Dra. Park, una médica de medicina interna del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. "Había muchas comunidades inmigrantes en el Bronx, y los inmigrantes no tenían seguro para ir al médico. Si estaban enfermos, venían a la farmacia. No sabían adónde más ir. Mi padre los ayudaba. Era muy lindo crecer en ese tipo de comunidad y ser testigo de la generosidad de mis padres".

El hecho de que la Dra. Park con el tiempo haya terminado en la facultad de medicina se debe, en gran parte, a haber crecido en la farmacia. "Me encanta estar en la habitación hablando con los pacientes, y eso se debe a haber estado en la farmacia", dice. "Es el lugar donde aprendí a hablar a las personas, manéjé la caja registradora y seguía las indicaciones de mi padre. Pensándolo ahora, esa fue mi formación".

Cuando no está en la habitación de los pacientes, la Dra. Park está arrancando la maleza y preparando comidas nutritivas.

## ¿De dónde proviene su interés en nutrición?

Me di cuenta de que estaba en una fase de mi vida donde estaba poniéndome muy delgada y letárgica. No tenía músculos y estaba cansada y fatigada todo el tiempo. Empecé a investigar y me interesé por la salud metabólica, que estudia la resistencia a la insulina y cuántos carbohidratos puede tolerar el cuerpo, o sea, comer de una manera que sea respetuosa con el hígado y el páncreas. Es un enfoque más holístico de la medicina que incluye medicamentos cuando es necesario, pero también se observa la alimentación. Para mí, eso significa una dieta mediterránea baja en carbohidratos. He estado viviendo así durante seis años aproximadamente.



Anne Park, D.O., ha adoptado una dieta mediterránea baja en carbohidratos y le encanta cocinar comidas saludables en casa.

## ¿Ha adaptado algunos de sus platos favoritos de Corea a su estilo de vida saludable?

La pasta Shirataki son fideos bajos en carbohidratos que se pueden encontrar en la sección de refrigerados del supermercado. Se extraen de la raíz de la planta konjac, que se ha utilizado durante mucho tiempo en la gastronomía coreana y japonesa. Preparo un plato popular de Corea llamado "japchae" con esos fideos en vez de los típicos fideos de camote, que son muy almidonados. Para endulzar, uso una alternativa al azúcar, el eritritol natural, en lugar de azúcar granulado o miel.

## ¿Qué le gusta hacer para relajarse cuando no está trabajando en el hospital?

Me encanta pasar tiempo quitando la maleza de mi jardín. Es terapéutico. Tengo tres hijos adolescentes, por lo que poder estar afuera y tener tiempo de tranquilidad para mí es muy importante. Me gusta escuchar podcasts cuando estoy afuera. Es una buena manera de desconectarme. Además, es útil. No es una pérdida de tiempo porque, de hecho, mejora mi casa.

Para programar una cita con la Dra. Park o un médico cerca de su casa, llame al **800-822-8905** o visite [HMHforU.org/FindADoc](https://www.hmhforu.org/FindADoc).



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

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

**Opciones pasadas para las enfermedades cardíacas**

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

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

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

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

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



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



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

**Surge una nueva opción**

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

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

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

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

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

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



**¿Cuál es el riesgo de enfermedad cardíaca?**

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

**En línea**

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



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

Para obtener la lista completa o para registrarse, visite [HackensackMeridianHealth.org/Events](http://HackensackMeridianHealth.org/Events) o llame al 800-560-9990.

# Cronograma U

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

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

**Centro médico Mountainside Medical Center**  
1 Bay Avenue  
Montclair  
888-973-4674

## UBICACIONES DE HOSPITALES

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

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



## Diabetes

### Día de Alerta de la Diabetes

Conozca este asesino silencioso por el cual más de 34 millones de estadounidenses están en riesgo. Colette Knight, M.D.

22 de marzo, del mediodía a 1 p. m., evento virtual

## Bienestar general

### Cirugía para perder peso

Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito.

Para encontrar un seminario cerca de su casa, visite [HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss](http://HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss).

► **Aprendizaje de cocina** ¿Todavía se mantienen sus propósitos de salud del Año Nuevo? Únase al seminario dictado por nuestro nutricionista registrado para inspirarse para su dieta y régimen de ejercicios. 1 de marzo, del mediodía a 1 p. m., evento virtual

## Salud del corazón

### Mujeres y enfermedad cardíaca

Únase a este seminario para inspirarse a cambiar de estilo de vida a fin de reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Lucy Safi, D.O.

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



## Neurociencia

### Cuestión de equilibrio: Control de las caídas

Programa gratuito de prevención de caídas de ocho semanas diseñado para reducir el miedo de sufrir caídas y aumentar los niveles de actividad de los adultos mayores.

10, 17, 24 y 31 de marzo y 7, 14, 21 y 28 de abril, de 10 a. m. al mediodía, evento virtual

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



## Atención oncológica

**VPH y cáncer** Únase a Merieme Klobocista, M.D., para conocer cómo la infección del virus del papiloma humano (VPH) puede provocar cáncer cervical y asociados, y qué debe saber de la vacuna contra el VPH.

8 de febrero, del mediodía a las 12:45 p. m., evento virtual

► **Comprender el cáncer** El cáncer nos afecta a todos. Este Día Mundial contra el Cáncer #WorldCancerDay, unámonos y actuemos por un mundo sin cáncer. 4 de febrero, de 1 a 2 p. m., evento virtual

## Eventos especiales

### Corazones saludables: Haga que cada bocado y movimiento cuenten

Demostraciones de cocina y ejercicio incluidas.

15 de febrero, de 5 a 6 p. m., Mountainside



## Evaluaciones de salud

**Mes del Cáncer Cervical** Derivaciones para el papanicolau; evaluaciones de rutina, incluidas la presión arterial, el pulso y la pulsioximetría; y las pruebas de diabetes: HgbA1c.

25, 26 y 27 de enero, de 10 a. m. al mediodía, residencia para adultos mayores North Bergen Senior Housing

► **Mes del Corazón Saludable Seminario sobre accidentes cerebrovasculares** Conozca los signos; evaluaciones de rutina, incluidas la presión arterial, el pulso y la pulsioximetría; y las pruebas de diabetes: HgbA1c. 17 de febrero, de 9 a 11 a. m., centro para adultos mayores Cliffs Park Senior Center

► **Mes Nacional de la Concienciación sobre el Sueño** Evaluación del sueño y vigilia; seminario sobre la salud de la mujer; evaluaciones generales, incluidas presión arterial, pulso, pulsioximetría e IMC. 10 de marzo, de 10 a. m. al mediodía, residencia para adultos mayores Guttenberg Senior Housing

► **Mes Nacional del Síndrome de Intestino Irritable** Información sobre alimentos y nutrición; educación sobre la sepsis; evaluaciones generales, incluidas presión arterial, pulso y pulsioximetría. 7 de abril, de 10 a. m. al mediodía, residencia para adultos mayores Union City Senior Housing

## 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.

9 de febrero, 9 de marzo y 6 de abril, de 7 a 9:30 p. m., evento virtual

► **Clase sobre lactancia** Aspectos básicos de la lactancia. 23 de febrero, 23 de marzo y 27 de abril, de 7 a 10 p. m., evento virtual

► **Curso de parto** Esta clase prepara a la futura mamá y su persona de apoyo para la experiencia del parto. 12 de febrero, 12 de marzo y 9 de abril, de 9 a. m. a 4:30 p. m., evento virtual

### Charlas para padres, madres o tutores:

► **Reumatología** Únase a Anna Gironella, M.D. y aprenda los signos, síntomas y opciones de tratamiento para las diferentes enfermedades reumáticas. 10 de febrero, 12:30 p. m., evento virtual

► **Cómo ayudar a los niños de todas las edades a dormir mejor** Únase a Stacey Elkhathib Smidt, M.D. y aprenda sobre la importancia del sueño para la salud de los niños y obtenga consejos para que descansen mejor por la noche. 24 de marzo, 12:30 p. m., evento virtual



Tony Varughese con Susan Zabransky



# Construcción de una red de salud

Las becas ayudan a los estudiantes como Tony Varughese a fortalecer el nivel de los médicos del futuro.

Incluso sin la presión adicional de una pandemia, el sistema de salud de Estados Unidos se enfrenta a una escasez de médicos. De acuerdo con la asociación de médicos Association of American Medical Colleges, la escasez podría llegar a una reducción de 124,000 médicos para 2034. Hackensack Meridian Health cree que, para frenar esta crisis, y mantener el ritmo de los rápidos cambios en la atención médica, es necesario construir una red sólida de proveedores de atención médica.

“Es un momento emocionante en el campo de la medicina, ya que seguimos haciendo nuevos descubrimientos con tanta rapidez que, a veces, es casi imposible seguir el ritmo”, dice **Bonita Stanton, M.D.**, decana de la Facultad de Medicina de Hackensack Meridian. “Es importante contar con un grupo robusto de médicos más jóvenes en el campo que entiendan la tecnología que conducen a estos cambios, que estén en la plenitud de sus capacidades para absorber el conocimiento y aportar curiosidad en el campo de la medicina”.

Por ello, en 2018, la Facultad de Medicina de Hackensack Meridian abrió sus puertas a la primera clase de aspirantes a médicos. Los estudiantes de la facultad de medicina tienen la oportunidad de pasar su cuarto año investigando, obteniendo otro título, realizando un programa de inmersión en la especialidad, haciendo trabajo de defensa comunitaria o graduarse en tres años y comenzar su residencia en Hackensack Meridian Health.

Tony Varughese es uno de los primeros graduados de la facultad de medicina. Es un corredor entusiasta que ha participado de una carrera desde California hasta Nueva York para recaudar fondos para la investigación del cáncer, y le otorgaron la beca patrocinada por el fondo conmemorativo Susan Zabransky Hughes Memorial Fund. Todos los años, el

Comité de la Carrera por Sue trabaja en conjunto con la fundación del centro médico Hackensack University Medical Center Foundation para organizar los 5K anuales en conmemoración de Susan Zabransky Hughes en Saddle River a fin de recaudar fondos para varias iniciativas en Hackensack, incluido un campo de descanso para pacientes pediátricos.

“Nos pusimos muy contentos tras saber que Tony había participado de carreras para la investigación del cáncer”, cuenta Susan Zabransky, jefa del fondo conmemorativo y madre de Susan Zabransky Hughes, quien luchó contra el cáncer cervical. Los Zabransky han donado a Hackensack durante décadas y se han centrado en las donaciones relacionadas con el cáncer desde la pérdida de su hija menor hace 10 años.

Tony es residente del primer año de medicina interna en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y tiene planeado especializarse en oncología. Su padre, un sobreviviente del cáncer de cerebro, inspiró su interés.

“Cuando tuve que decidir por una facultad de medicina, quería quedarme en Nueva Jersey porque he estado aquí toda la vida y mi familia está aquí. Hackensack Meridian Health tiene hospitales muy buenos, por lo que estaba seguro de que la facultad de medicina iba a ser muy buena también”, dice Tony.

**Jeffrey Boscamp, M.D.**, vicedecano de la escuela de medicina y codirector académico de Hackensack Meridian Health, añade: “Las becas son una forma poderosa de atraer a nuestra facultad, y, por lo tanto, a los hospitales de Hackensack Meridian Health, a estudiantes magníficos que de otro modo no habrían podido pagarla. Estamos desarrollando un proceso continuo completo, desde estudiantes de medicina a residentes, a médicos ejerciendo la medicina. que están capacitados con nuestra misión y nuestro plan de estudios basado en la comunidad”. 🧠

Comience hoy mismo su recaudación de fondos virtual en [Give.HackensackMeridianHealth.org/HostYourOwn](https://Give.HackensackMeridianHealth.org/HostYourOwn)

Seleccione su tipo de recaudación de fondos e inscríbese

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

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

Siéntase bien por marcar la diferencia



Use la cámara de su teléfono o tableta para escanear

¿Necesita ayuda para comenzar? Envíe un correo electrónico a [giving@hmhn.org](mailto:giving@hmhn.org) o llame al 551-996-3451.

## Año nuevo, persona nueva

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

44%  
AHORRAR MÁS DINERO

21%  
INTENTAR ALCANZAR UNA CARRERA PROFESIONAL

### Los propósitos más populares

Ser saludable lidera la lista de propósitos de Año Nuevo.

50%  
HACER MÁS EJERCICIO

48%  
PERDER PESO

39%  
MEJORAR LA ALIMENTACIÓN



### Pruebe algo nuevo

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

#### Sea más aventurero con las comidas

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

#### Encuentre a alguien para guiar

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

#### Haga la cama todas las mañanas

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

#### Desinfecte su teléfono todas las semanas

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

#### Dedique tiempo todas las semanas para estirar

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

### En línea

Para obtener consejos y recursos que lo ayuden a llevar una vida más saludable en 2022, visite [HMHforU.org](https://HMHforU.org).



Hackensack  
Meridian *Health*

FRANQUEO DE LOS EE. UU.

**PAGADO**

PRSR STD  
Hackensack  
Meridian *Health*

343 Thornall St.  
Edison, NJ 08837-2206

HMH-035\_NMP

# ¡Más herramientas para su bienestar!

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

Suscríbase hoy mismo en [HMHforU.org/Subscribe](https://HMHforU.org/Subscribe).

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

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



## ¿Qué refuerzo debería recibir?

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

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



Hackensack  
Meridian *Health*

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