

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

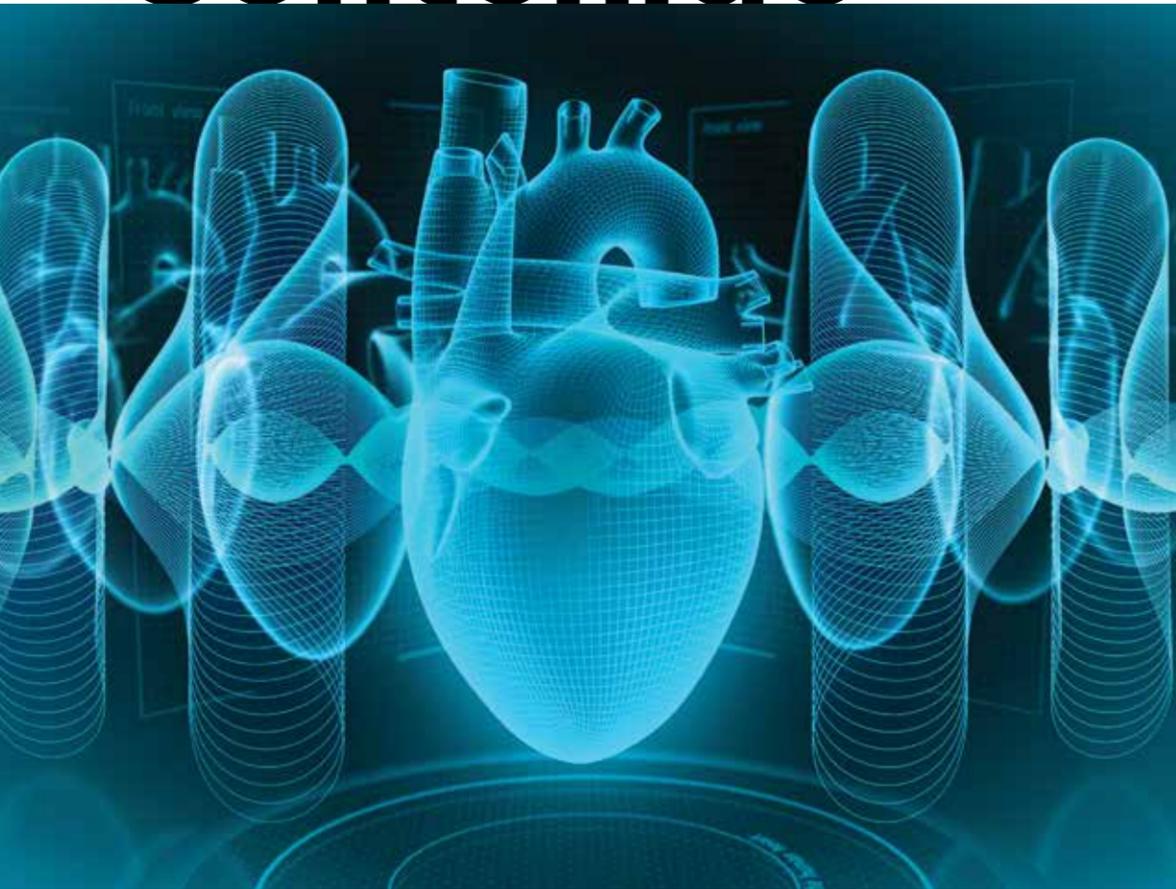
**FISIOTERAPIA PARA
LA ARTRITIS**

Página 26

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

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: Suzanne D'Ambrose volvió a la carga luego de una cirugía de hombro exitosa.

14

6 maneras de prevenir una enfermedad cardíaca

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

16

¿Cómo se desarrolla el síndrome de Guillain-Barré?

Aprenda más sobre este extraño trastorno neurológico. Además: La valiente lucha de Israel De La Cruz, de 4 años, para no tener convulsiones.

18

Cómo las personas con diabetes deben tratar los cortes y rasguños

Conozca cómo tratar una herida de manera adecuada. Además: Por qué es importante el cuidado de los pies para las personas con diabetes.

20

Alivio del dolor sin medicamentos recetados

Si sufre de dolor crónico, es posible lograr un alivio sin arriesgarse a una adicción a los medicamentos recetados.

21

Información sobre la ELA

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

22

Perder peso para aumentar la expectativa de vida

Cómo la obesidad extrema puede reducir la expectativa de vida. Además: Ashley Dearing es la primera paciente en someterse a una cirugía bariátrica asistida por robot en el centro médico Southern Ocean Medical Center.

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: ¿Las proteínas pueden aliviar el dolor en las articulaciones?

28

¿La fisioterapia puede ayudarlo con la artritis?

Según su diagnóstico y tratamiento, la fisioterapia puede ayudarlo a controlar los síntomas.

Enfoque del médico

29

Conozca a Meha Halari, M.D.

Médica de medicina general del centro médico Southern Ocean 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

Apoyar el futuro de la atención médica

Las becas ayudan a los estudiantes como Wasib Malik a ser los médicos tan necesarios del mañana.

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.

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

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



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.



Conozca tres consejos para evitar caerse en el hielo este invierno en HMHforU.org/lce.



Nuestro experto desmiente afirmaciones comunes falsas sobre las vacunas contra la COVID-19 en HMHforU.org/VaccineMyths.



¿Cuáles son las peores comidas para la salud? Averíguelo en HMHforU.org/WorstFoods.

Visite HMHforU.org para obtener estas y otras grandes historias de atención médica.

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 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 Elliot Frank, M.D.
Equipo de producción Michael McCauley, Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón
Editorial y servicios creativos Donovan Foote, Director de arte, GLC;
Michelle Jackson, Directora de contenidos, GLC

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

Bienestar para Usted

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

“Es muy importante estar activo, pero no tiene que ser en el gimnasio”, dice **Daniel Kiss, M.D.**, cardiólogo del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Busque lo que le haga feliz y hágalo”.

El Dr. Kiss comparte cinco consejos sobre la incorporación del ejercicio saludable para el corazón en su rutina diaria:



Daniel Kiss, M.D.
Cardiólogo
800-822-8905
Neptune

istock.com/Natzeiya_Dzivalkova

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

2
El estiramiento es esencial. Todo el cuerpo se beneficia del ejercicio regular, pero asegúrese de incorporar el estiramiento también, de manera que no se desgarre 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 fermentadas a su dieta puede ser útil. Si desea obtener más recomendaciones sobre cómo puede limpiar 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.



¿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/iJimi

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 **Nitin Patel, M.D.**, especialista en medicina interna del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Aún se están realizando investigaciones sobre cuán eficaz es el ayuno para la pérdida de peso, pero la idea es que, en vez de usar la energía de la ingesta, como los carbohidratos, su cuerpo puede usar la grasa”.

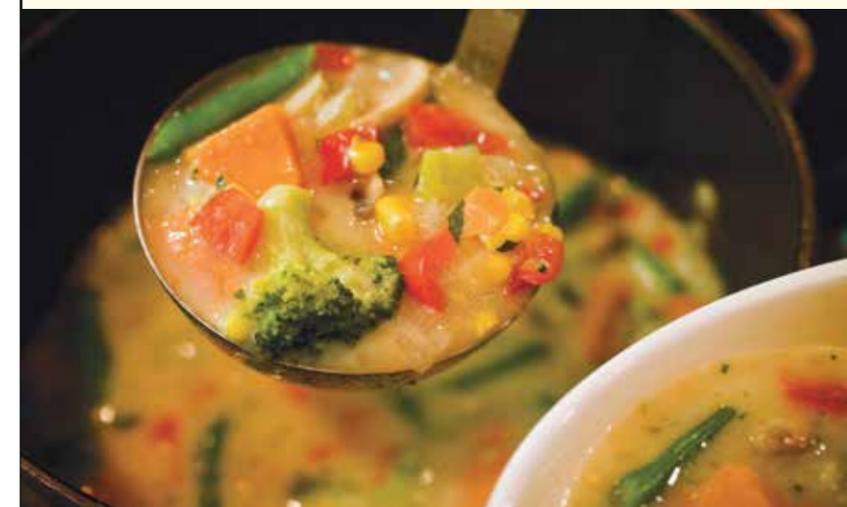
A continuación, le ofrecemos cinco cosas que debe saber acerca del ayuno intermitente:

- 1 Puede beber durante los períodos de ayuno**, siempre y cuando sea una bebida 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”, dice el Dr. Patel.
- 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 alimenticios.
- 4 El ayuno tiene posibles efectos secundarios.** “Algunos estudios han demostrado que las personas tienden a comer en exceso y darse atracones”, dice el Dr. Patel. “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 el Dr. Patel. “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”, dice el Dr. Patel. “Si se siente mareado, tembloroso o con poca energía por no comer lo suficiente, coma algo saludable”.



Nitin Patel, M.D.
Especialista en medicina interna
800-822-8905
Neptune

¿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

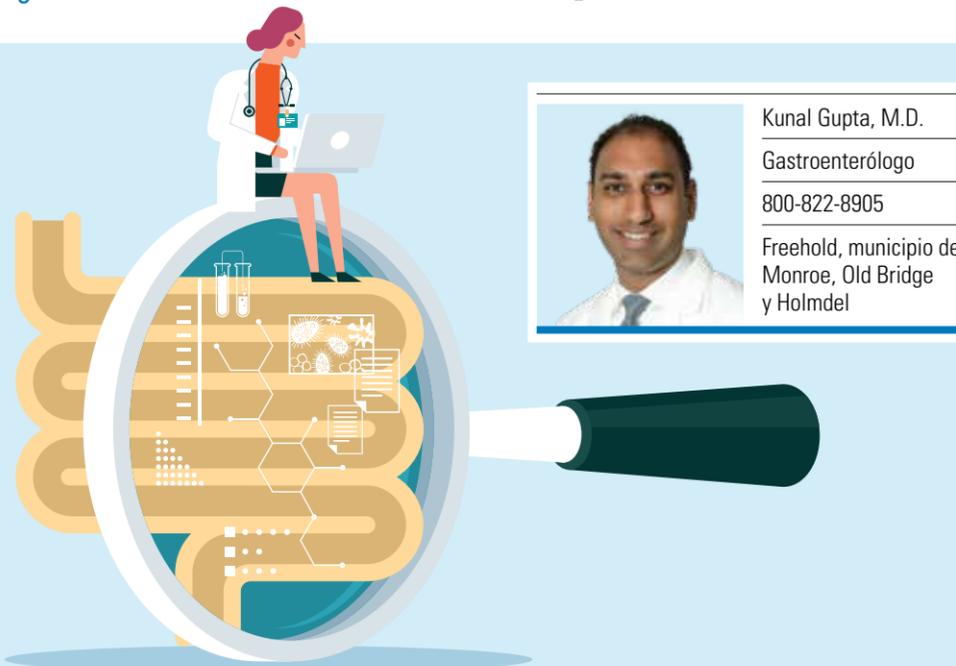
- 1** En una olla grande, coloque el caldo, el brócoli y el camote a hervir. Reduzca el fuego. Coloque la tapa y hierva a fuego lento durante 5 minutos. No escurra. Déjelo reposar a un costado sin la tapa.
- 2** Mientras tanto, en una cacerola, caliente el aceite de oliva, agregue los champiñones y las 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 información sobre los servicios de salud conductual de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/MentalHealth](https://www.hmhforu.org/MentalHealth).

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




Kunal Gupta, M.D.
Gastroenterólogo
800-822-8905
Freehold, municipio de Monroe, Old Bridge y Holmdel

¿Por qué es importante mantenerse regular y cómo podemos hacerlo?

Kunal Gupta, M.D., opina:

La frecuencia normal de la evacuación intestinal depende del paciente. 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 preocuparles a las personas no es tanto la regularidad, sino el cambio drástico en lo que ha sido normal para ellos y si la regulación de los hábitos intestinales afecta su calidad de vida. Si observa un cambio importante, debe comunicarse con su médico.

Para evitar el estreñimiento:

- ▶ Haga más ejercicio, aunque sea un aumento mínimo de actividad
 - ▶ Tome probióticos
 - ▶ Consuma fibras solubles que se encuentran en avenas, arvejas, habichuelas, manzanas, frutas cítricas, zanahorias y cebada
- Si el ejercicio, los probióticos y la fibra

soluble no alivian el estreñimiento, es posible que se recomienden ablandadores de heces, suplementos de fibras y laxantes osmóticos.

Si bien la mayoría de las personas intentan evitar el estreñimiento, algunos quieren evitar la diarrea o las evacuaciones intestinales flojas. Las evacuaciones flojas suelen estar relacionados con una afección de salud crónica, como intolerancia a la lactosa o el síndrome de colon irritable, o son resultado de una situación aguda, como una infección viral o bacteriana.

Al igual que con el estreñimiento, si no hay un buen motivo para explicar los movimientos intestinales flojos, debe hablar con su médico. El tratamiento depende de la causa. En muchas situaciones agudas, la diarrea se soluciona por sí misma entre dos y tres días, pero es posible que la diarrea persistente requiera un tratamiento médico o nutricional.

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

¿La hidratación por vía intravenosa cura la resaca?

Mihir Patel, M.D., afirma:

Recibir líquidos por vía intravenosa para hacer que desaparezcan el dolor de cabeza, la fatiga y las náuseas puede sonar más interesante que estar acostado en la cama hasta que los síntomas desagradables se vayan, pero no hay validez para este tipo de tratamiento. Si bebe demasiado y se levanta con resaca, hay maneras de sentirse un poco mejor mientras el cuerpo se recupera, como, por ejemplo:

Beber agua, caldo de pollo u otros líquidos para volver a hidratar

Evitar los remedios contra la resaca que contienen más alcohol

Descansar, si es posible

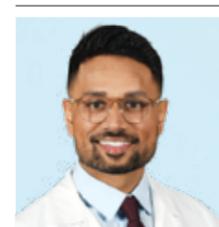
Tomar medicamentos antiinflamatorios sin esteroides, como el ibuprofeno si tiene dolor de cabeza

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

Tomar medicamentos anti-nauseas de venta libre, según sea necesario

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

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



Mihir Patel, M.D.
Especialista en medicina general
800-822-8905
Jackson

istock.com/sonbhetto

istock.com/Julia Mangar/LePro/dlinca

¿Debería preocuparme por el humo de los cigarrillos electrónicos?

Nader Nakhleh, D.O., opina:

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



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

Los gases del cigarrillo electrónico contienen los siguientes ingredientes:

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



Nader Nakhleh, D.O.
Pulmonólogo pediátrico
800-822-8905
Neptune

¿Debería beber vinagre de cidra de manzana?

Marissa Winters, MA, RDN, opina:

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

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



¿Quién debe realizarse una prueba?

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

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

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

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

Cuándo realizar la prueba de detección

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



Harriet Borofsky, M.D.
Especialista en imágenes mamarias
800-822-8905
Red Bank y Holmdel

Fuente: American College of Radiology

En línea

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

Qué debe saber sobre la cirugía para reducir el riesgo

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

¿Es adecuada una prueba genética para usted?

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

- ▶ Tiene un pariente con una mutación conocida de BRCA1 o BRCA2
- ▶ Tiene antecedentes personales de cáncer de mama o ascendencia judía asquenazi
- ▶ Tiene o ha tenido cáncer de mama diagnosticado antes de los 50 años
- ▶ Tiene antecedentes personales de dos o más tipos de cáncer
- ▶ Tiene tres o más miembros de la familia con cáncer de mama
- ▶ Tiene un pariente masculino con cáncer de mama

“El asesoramiento genético suele recomendarse para aquellas personas que buscan pruebas genéticas para ayudar a comprender mejor qué significan sus resultados en relación con su salud”, explica **Catherine Campo, D.O. FACOS**, cirujana mamaria del centro médico **Riverview Medical Center** y **Bayshore Medical Center**. “Un resultado positivo significa que tiene la mutación genética del gen BRCA, mientras que un resultado negativo que no se encontró una mutación. Sin embargo, un resultado incierto significa que se encontró una mutación del BCRA, pero los médicos no tienen certeza de su asociación con el aumento de riesgo de cáncer. Un asesor genético es muy útil para explicar la importancia de estos resultados de las pruebas y los pasos que se deben tomar a continuación”.

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 al 0.2 % de la población de Estados Unidos, pero siempre es mejor identificar y reducir cualquier riesgo potencial de cáncer lo antes posible”, dice la Dra. Campo. “Someterse a una mastectomía profiláctica es algo terrible de considerar, pero salva vidas”.

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 una cirugía para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama es importante”, dice la Dra. Campo.

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).



Catherine Campo, D.O., FACOS

Cirujana mamaria

800-822-8905

Tinton Falls y Holmdel

¿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 de nuevo si sufre un traumatismo en la misma parte del cuerpo”, dice **William Baione, M.D.**, cirujano ortopédico de reemplazo de articulaciones de cadera y rodilla del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** y del centro médico **Old Bridge 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”.



William Baione, M.D.

Cirujano ortopédico de reemplazo de articulaciones de cadera y rodilla

800-822-8905

Wall

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

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

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

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



Fortalezca los huesos

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

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

iStock.com/dimdimich

En línea

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



Volver a la Carga

Después de un accidente a caballo, Suzanne D'Ambrose está montando de nuevo gracias a una cirugía exitosa y fisioterapia.



Kenneth G. Swan, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Woodbridge y municipio de Wall

Suzanne D'Ambrose estaba volviendo al rancho después de un encantador paseo otoñal en septiembre de 2019. De repente, su caballo de carreras Standardbred, “Indy”, se tropezó y sufrió un extraño accidente e hizo volar a la experimentada amazona. Suzanne se dio cuenta de que había un problema en cuanto cayó sobre el hombro izquierdo. Le dijo a su compañero: “Creo que me rompí algo”.

Una ambulancia la llevó al centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. Era un lugar conocido; la mujer de 65 años de Neptune, Nueva Jersey, había realizado su capacitación de técnica en primeros auxilios allí hacía unos años.

Se convocó al cirujano ortopédico **Kenneth G. Swan, M.D.**, que se especializa en medicina del deporte y cirugía de hombro. “La cabeza del húmero, el hueso largo de la parte superior del brazo, estaba destrozada”, cuenta. Si bien había varias opciones posibles de tratamiento, su edad y deseo de volver al trabajo con caballos y niños hicieron que una hemiartroplastia parcial (en la que un dispositivo de metal implantado reemplaza la cabeza del húmero) fuera la mejor opción.

Durante la cirugía de tres horas de Suzanne, el Dr. Swan reparó el hombro y conservó la función del manguito rotador, que era importante para garantizar que Suzanne no perdiera amplitud de movimiento ni fuerza en el hombro.

Dos días después, Suzanne fue dada de alta. Se recuperó bien y, tres semanas después, comenzó fisioterapia cerca de su casa. Ese

tratamiento continuó durante un año.

El Dr. Swan describe el proceso de recuperación de esta cirugía de hombro: “El protocolo estándar es de seis semanas con cabestrillo. La fisioterapia temprana de Suzanne después de tres semanas comenzó con ejercicios suaves de amplitud de movimiento. El entrenamiento de fuerza comenzó a la semana 10. La recuperación lleva mucho tiempo y puede ser dolorosa”.

Suzanne recuerda que, al momento de la cirugía, al Dr. Swan le preocupaba que solo pudiera recuperar alrededor del 60 % de la función del hombro. “Ahora puedo llegar casi al 100 % de la amplitud de movimiento normal del hombro”, dice ella. “Incluso el Dr. Swan estaba sorprendido”.

Sin embargo, no es la misma condición que antes de la caída. “Sé cuándo he hecho demasiado y sé cuándo va a llover”, cuenta riéndose.

Aunque anhelaba volver a subirse al caballo, Suzanne tuvo que esperar seis meses antes de que su recuperación y resultados de la fisioterapia hicieran que fuera seguro volver a montar. Ahora que ya está recuperada, volvió a enseñar a los niños sobre los caballos, incluidas las carreras de trote y el masaje de caballos, su especialidad. Está agradecida por la ayuda que recibió de Jersey Shore y del Dr. Swan: “Es increíble lo que puedo hacer con el brazo gracias a él”.

Obtenga más información acerca de la atención después de una lesión deportiva para volver a su rutina: [HMHforU.org/SportsMedicine](https://www.HMHforU.org/SportsMedicine).



Maneras de prevenir una enfermedad cardíaca

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

Más del 80 % de las enfermedades cardíacas se pueden prevenir, pero 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.



Brett Sealove, M.D., FACC, RPVI
Cardiólogo
800-822-8905
Eatontown, municipio de Monroe y Freehold

Si fuma, deje de hacerlo

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

Haga que su dieta sea saludable para el corazón

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

Establezca objetivos de ejercicio

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

Controle su presión arterial

“Asegúrese de que la presión arterial esté en un rango saludable o bajo control. Hay nuevas recomendaciones que sugieren una presión sistólica [el primer número] por debajo de 130 y presión diastólica [el segundo número] por debajo de 80. Tomar decisiones inteligentes, como llevar una dieta baja en sodio, hacer ejercicio de forma regular, evitar el tabaco, reducir el estrés, limitar el consumo de alcohol y dormir lo suficiente reducirá el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y presión arterial alta”, dice el Dr. Sealove.



Un corazón agradecido

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

Controle su peso

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

Menos estrés

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

En línea

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

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

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

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

En busca de respuestas

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

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

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

Después del cateterismo, TJ fue trasladado al centro

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

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

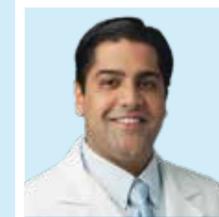
Un pronóstico excelente

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

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

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

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



Jasrai Gill, M.D.

Cardiólogo
intervencionista

800-822-8905

Manahawkin, Toms River y Neptune



James Orlando, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Manahawkin, Toms River y Neptune

¿Cómo se desarrolla el síndrome de Guillain-Barré?

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



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

Se desconoce la causa del GBS, dice **Jan Wollack, M.D.**, neurólogo pediátrico y de adultos del centro médico universitario **Jersey Shore 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, dice el Dr. Wollack. Lo que parece ocurrir es que la respuesta inmunitaria a una infección bacteriana o viral (en ocasiones muy raras, vacunación) desencadena una respuesta más agresiva que provoca que el sistema inmunitario ataque el organismo.

Una teoría es que parte del sistema inmunitario de una persona percibe, de manera errónea, el

revestimiento alrededor de los nervios (una capa grasosa denominada mielina) como una amenaza. Para contrarrestar esta “amenaza”, el sistema inmunitario produce anticuerpos que atacan la mielina, lo que causa daños en los nervios que provocan debilidad muscular, parálisis y, en algunos casos, dolor de nervios, dice el Dr. Wollack.

¿Cuáles son los signos?

“El GBS afecta a todos los grupos de edad y, por lo general, se presenta como debilidad y pérdida de reflejos en las piernas”, dice el Dr. Wollack. 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.



Jan Wollack, M.D.
Neurólogo y neurólogo pediátrico
800-822-8905
Neptune

Entre los síntomas comunes de GBS se incluyen:

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

¿Cómo se diagnostica?

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

¿Cómo se trata?

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

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



Gracias a las cirugías innovadoras, Israel De La Cruz ha pasado de tener múltiples convulsiones diarias a poder asistir a la escuela y salir adelante.



Lawrence Daniels, M.D.
Neurocirujano pediátrico
800-822-8905
Spring Lake y Cedar Knolls

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

En línea

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

Israel De La Cruz con su madre, Shukreeah, y su hermana, Khloe.

University Medical Center, con quien se había encontrado unos meses antes en un evento solidario a favor de la hidrocefalia.

“Hablé con el equipo que lo atiende y diseñamos un plan juntos”, dice el Dr. Daniels. Shukreeah compartió videos de los distintos tipos de convulsiones de Israel y el Dr. Daniels concluyó que Israel también sufría de opistótonos, espasmos musculares graves en todo el cuerpo que se parecen a las convulsiones. “No solo tenía convulsiones; tenía otros movimientos anormales que se confundían con convulsiones”.

El Dr. Daniels operó de forma exitosa un quiste que comprimía el tronco encefálico de Israel. En los años siguientes, el equipo médico de Israel continuó con medicamentos para controlar las convulsiones, pero a medida que crecía, las convulsiones empeoraban. “Israel presentaba actividad convulsiva en ambas partes del cerebro en múltiples áreas. Mediante nuestras conferencias multidisciplinarias con los equipos de Jersey Shore y Hackensack, tuvimos una oportunidad para reducir de manera significativa las convulsiones”, dice el Dr. Daniels.

En agosto de 2020, Israel se sometió a otras dos cirugías: una extirpación del lóbulo temporal y un procedimiento para interrumpir la señal eléctrica anormal en el lóbulo frontal donde se originaban las convulsiones. El equipo quirúrgico multidisciplinario, que incluía al Dr. Daniels y al epileptólogo quirúrgico **Rajesh Sachdeo, M.D.**, realizó un monitoreo en tiempo real de la actividad cerebral de Israel para guiar la extirpación e interrupción de las áreas que provocaban las convulsiones.

Finalmente vive su vida

Antes de las segundas cirugías, Israel tenía múltiples convulsiones por día. En la actualidad, la cantidad ha disminuido considerablemente. “Controlar las convulsiones de la manera en que lo hemos hecho le brinda la oportunidad de crecer, desarrollarse y tener una vida lo más fructífera posible”, dice el Dr. Daniels.

Shukreeah está agradecida con el Dr. Daniels y con el equipo por la diferencia que han hecho en la vida de Israel. “Antes, la única manera de detener las convulsiones era administrarle medicamentos de rescate y dormirlo. Dormía tanto que no vivía en absoluto”, afirma Shukreeah. “Hoy día, Israel está en la escuela. Ha progresado mucho”.

Israel De La Cruz, de 4 años, ya se ha enfrentado más desafíos que muchas personas en la vida. Antes de nacer, fue diagnosticado con hidrocefalia, una acumulación de líquido bien adentro del cerebro que puede dañar los tejidos cerebrales y provocar una serie de problemas.

Con solo 2 semanas de vida, Israel se sometió a su primera cirugía para implantar una derivación, un sistema por tubos para ayudar a drenar el líquido cefalorraquídeo (CSF, por su sigla en inglés) del cerebro, en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children’s Hospital** del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

Israel fue diagnosticado con epilepsia cuando solo tenía unos pocos meses. A pesar de los esfuerzos por controlar las convulsiones con medicamentos, continuaron empeorando. En la primavera de 2018, cuando Israel tenía 30 convulsiones por día, fue ingresado de nuevo al hospital de niños Joseph M. Sanzari Children’s Hospital.

Encontrar cuidados de especialidad

La madre de Israel, Shukreeah De La Cruz, se comunicó con **Lawrence Daniels, M.D.**, neurocirujano pediátrico del hospital de niños **K. Hovnanian Children’s Hospital** del centro médico universitario **Jersey Shore**

Obtenga más información acerca de nuestro equipo multidisciplinario de expertos en neurocirugía en [HMHforU.org/PedNeuro](https://www.hmhforu.org/PedNeuro).

Cómo las personas con diabetes deben tratar los cortes y rasguños

Si tiene diabetes, incluso un corte o rasguño pequeño puede convertirse en un problema grave. Esta es la manera de tratar las heridas de manera adecuada para proteger su salud.

Para la mayoría de las personas, una incisión o un rasguño no es importante. Pero para las personas con diabetes, incluso un corte o rasguño pequeño puede convertirse en un problema muy grave si no se trata de manera adecuada.

“La diabetes afecta la función de los glóbulos blancos, lo que obstruye la capacidad del cuerpo de combatir las bacterias y cerrar las heridas”, explica **Asaad H. Samra, M.D.**, director médico del centro de cuidado de heridas Center for Wound Healing del centro médico **Bayshore Medical Center**. Además, las personas con diabetes no controlada pueden desarrollar mala circulación, lo que hace difícil que el cuerpo suministre los nutrientes a las áreas lesionadas, lo que obstruye el proceso de cicatrización.

Por ello, es fundamental que las personas con diabetes traten de manera correcta las heridas, sin importar cuán pequeñas parezcan. El Dr. Samra ofrece los siguientes consejos:



Asaad H. Samra, M.D.
Cirujano plástico reconstructivo
800-822-8905
Holmdel y Old Bridge



Lave bien la herida. Use jabón antibacteriano y agua tibia para limpiar la herida. Luego, séquese con un paño limpio y aplique ungüento antibiótico de venta libre.



Cubra la herida. Use vendaje para mantener la herida limpia, húmeda y protegida. “Ahora, se considera información antigua e inexacta dejar que la herida se seque”, dice el Dr. Samra.



Cambie el vendaje a diario. Retire el vendaje y asegúrese de que no haya cambiado nada de manera significativa desde la última vez que vio la herida. Use agua y jabón para retirar el ungüento, luego seque y aplique una capa fresca. Si, después de unos días, ve que está cicatrizando bien la herida, puede estirar el cambio de vendaje a día de por medio.



Inspeccione cada vez que cambia el vendaje. Si no ve una mejora en el curso de la semana, o si aparece enrojecimiento u olor desagradable, llame a su médico. También comuníquese con su médico si la herida no cicatriza de cuatro a seis semanas.



Haga controles de sus pies diariamente. La diabetes puede provocar neuropatía, que limita la sensación en las extremidades. “Una persona con diabetes puede tener una herida en el pie y no darse cuenta”, dice el Dr. Samra. Esto, sumado al flujo de sangre deficiente, lo pone en riesgo de desarrollar una infección por una úlcera en el pie. Observe si tiene cortes, llagas, ampollas, hinchazón o algún cambio en la piel o uñas. No se olvide de mirar la planta de los pies (use un espejo). Y nunca ande descalzo, incluso en su casa.

Por qué el cuidado de los pies es importante

La mayoría de las personas con diabetes comprenden que la alimentación adecuada es un componente importante para estar saludable, pero ¿sabía que cuidar los pies también puede ayudarlo a evitar complicaciones en el camino?

“Una de cuatro personas con diabetes padece de úlcera de pie. El 40 % de las personas con úlcera del pie diabético curado padecerá de una nueva úlcera en el plazo de un año. El 15 % de las úlceras del pie diabético terminan en amputación. La mejor manera de no convertirse en estadística es la prevención y, con una intervención temprana, se pueden evitar las complicaciones”, sostiene **Charles Marchese, D.P.M.**, podólogo del centro de cuidado de heridas Center for Wound Healing del centro médico **Bayshore Medical Center**.

Es importante que programe una o dos visitas con su podólogo todos los años y analice las opciones de nutrición y de cuidado de los pies que pueden mejorar la curación de heridas. Dedicarle unos minutos a la nutrición y mantenimiento de pies adecuados puede marcar la diferencia en su intento de recuperación.



Charles Marchese, D.P.M.
Cirujano de pie y tobillo
800-822-8905
Manalapan

¿Qué es el cuidado adecuado de los pies para las personas con diabetes?

Dado que la diabetes suele afectar la circulación, puede desarrollarse una neuropatía, lo que lo hará más susceptible a una infección. Por esto, las personas con diabetes deben ser más conscientes sobre el cuidado adecuado de los pies. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para asegurarse de que sus pies estén saludables:

- ▶ Inspeccione los pies diariamente para detectar si tiene malformaciones.
- ▶ Lávese los pies a diario y asegúrese de usar agua tibia.
- ▶ Séquese bien los pies después de bañarse.
- ▶ Humecte los pies, pero no entre los dedos.
- ▶ Nunca corte callos ni callosidades en casa.
- ▶ Nunca use productos de venta libre sin antes consultar con su médico.
- ▶ Siempre use calcetines limpios y secos, y calzado adecuado.
- ▶ Siempre controle el calzado antes de ponérselo para asegurarse de que no haya deshechos dentro.

Cuándo buscar ayuda de un podólogo

Las personas con diabetes deben programar visitas recurrentes con su médico para asegurarse de que los pies se están inspeccionando adecuadamente y de que no se produzcan ni persistan las heridas.

“Todos los médicos pueden tratar las heridas, pero no todos están capacitados para tratar úlceras u otras heridas abiertas, por lo que es fundamental que busque orientación de un especialista en cuidado de heridas cuando se produce una”, indica el Dr. Marchese. “Cuanto antes acudan los pacientes, mejor será el resultado”.

¿Qué ayuda a que una herida cicatrice más rápido?

- ▶ Mantenga el nivel de glucosa en sangre bajo control.
- ▶ Conozca cuáles son los valores de HbA1c en todo momento.
- ▶ Mantenga la hipertensión, el colesterol y la enfermedad cardíaca en niveles controlables.
- ▶ Mantenga el nivel de azúcar en sangre y el entorno óptimo en nivel celular mediante una nutrición adecuada.

Obtenga más información sobre el centro de cuidado de heridas Center for Wound Healing del centro médico Bayshore Medical Center: [HMHforU.org/BayshoreWound](https://www.HMHforU.org/BayshoreWound).

Alivio del dolor sin medicamentos recetados

Si sufre de dolor crónico o dolor después de la cirugía, es posible lograr un alivio sin arriesgarse a una adicción a los medicamentos recetados.

El dolor crónico o el dolor persistente después de la cirugía puede ser frustrante. Incluso puede afectar su salud mental e impedirle llevar una vida saludable mediante el sueño, la alimentación saludable y el ejercicio.

Generalmente, las personas recurren a los medicamentos recetados para el dolor a fin de encontrar alivio. Pero las personas que toman opioides o narcóticos tienen el riesgo de volverse adictos a ellos, explica **Ali Valimahomed, M.D.**, especialista en rehabilitación y medicina física del centro médico **Bayshore Medical Center, Riverview Medical Center** y el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

Existen formas de conseguir un excelente alivio del dolor crónico o agudo que evitan ese riesgo.

Cómo tratar el dolor crónico

Según sus necesidades particulares, el Dr. Valimahomed puede sugerirle uno o más métodos para el alivio del dolor con el fin de reducir o eliminar la necesidad de opioides recetados. Por ejemplo:

- ▶ Inyecciones guiadas por imágenes para atacar las fuentes de dolor
- ▶ Procedimientos en el mismo día mínimamente invasivos (se evita la necesidad de cirugía abierta que requiere hospitalización)
- ▶ Neuromodulación para bloquear las señales del dolor crónico
- ▶ Terapia ocupacional y fisioterapia, incluida la acuaterapia
- ▶ Técnicas complementarias como yoga, biorretroalimentación (un tratamiento sin medicamentos en el que los pacientes aprenden a controlar los procesos corporales que generalmente son involuntarios, como la tensión muscular; presión arterial y frecuencia cardíaca) y acupuntura
- ▶ Tratamientos psicológicos, ya que el trauma emocional puede afectar la percepción del dolor de una persona

Cómo tratar el dolor después de la cirugía

Tradicionalmente, los medicamentos opioides se recetan después de una cirugía para aliviar el dolor agudo, en especial los primeros días. **Negin Griffith, M.D.**, una cirujana de reconstrucción



Negin Griffith, M.D.

Cirujana plástica reconstructiva

800-822-8905

Red Bank



Ali Valimahomed, M.D.

Especialista en rehabilitación y medicina física

800-822-8905

Holmdel, Red Bank y Freehold

mamaria, afirma que los pacientes que se someten a muchos tipos de cirugía, incluidas la ortopédica, abdominal, de cabeza y cuello, suelen beneficiarse de los medicamentos de bloqueo nervioso que son administrados por el cirujano o anestesiólogo. Estos medicamentos brindan un mejor control del dolor; y disminuyen la necesidad de narcóticos y sus efectos secundarios.

No basarse en los medicamentos narcóticos para el dolor brinda muchos beneficios:

- ▶ Los pacientes pueden estar más activos físicamente más rápido después de la cirugía.
- ▶ Los pacientes tienen menos estreñimiento.
- ▶ La calidad del sueño después de la cirugía puede mejorar.
- ▶ Los pacientes pueden volver a las actividades, como conducir, más pronto.

Según la situación médica, el cirujano puede elegir un bloqueo nervioso que funcionará desde unas horas hasta unos días. Una vez que desaparece el bloqueo, la Dra. Griffith afirma que la mayoría de los pacientes pueden lograr un alivio del dolor con analgésicos y relajantes musculares, lo que les permite volver a las actividades normales, como conducir; más pronto a la vez que evitan una posible adicción a los narcóticos. Hable con su cirujano sobre las opciones para controlar del dolor con el fin de determinar lo que le sea más conveniente a usted.

Deje de sufrir

Si tiene dolor y quiere buscar ayuda, puede encontrarla. Si el miedo de volverse adicto le ha impedido enfrentar el dolor crónico o someterse a una cirugía, hable con su médico acerca de las nuevas técnicas del control del dolor que son más seguras y evitan los narcóticos. 🌀

En línea

Busque un médico cerca de su casa que satisfaga sus necesidades en [HMHforU.org/FindADoc](https://www.HMHforU.org/FindADoc).

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.

¿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". 🌀



Mary Sedarous, M.D.

Especialista en medicina neuromuscular

800-822-8905

Neptune y Red Bank



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

Neurólogo

800-822-8905

Hackensack

En línea

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

Perder peso para aumentar la expectativa de vida

¿La obesidad extrema puede reducir la expectativa de vida? Aquí está todo lo que debe saber.

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 en la expectativa de vida han sido estudiados en gran medida”, dice **Dena Arumugam, M.D.**, cirujana bariátrica del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** y el centro médico **Riverview 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 la Dra. Arumugam. “No tiene por qué ser así”.

¿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.



Dena Arumugam, M.D.

Cirujana bariátrica

800-822-8905

Neptune

Aunque es posible perder peso por sí solo, perder 100 libras (45 kg) o más puede ser extremadamente difícil. “Perder esa cantidad de peso no solo exige algunos cambios en su dieta y rutina”, explica la Dra. Arumugam. “Exige que ajuste toda su vida y la forma de hacer las cosas. Es difícil hacer esto 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 bariátrica 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”, dice la Dra. Arumugam. “Si espera a que su cuerpo esté dañado, puede ser difícil recomponerlo. Empiece ahora.”

En línea

¿Tiene interés por la cirugía de pérdida de peso? Asista a un seminario cerca de su casa: HMHforU.org/WeightLoss.



Richard Greco, D.O.

Cirujano general y bariátrico

800-822-8905

Holmdel, Iselin, Toms River y Manahawkin



James Nangeroni, D.O.

Cirujano general y bariátrico

800-822-8905

Holmdel, Iselin y Manahawkin



La primera de muchas

Cuando a Ashley Dearing le programaron la cirugía bariátrica, lo menos que se imaginaba es que sería la primera paciente en someterse a una cirugía asistida por robot en el centro médico Southern Ocean Medical Center.

Ashley Dearing, una mujer de 28 años de Forked River, Nueva Jersey, ha luchado con problemas de peso toda su vida. Enfrentarse a años de dieta y ejercicio, combinado con un sentimiento de autoestima baja, la convenció de cambiar su vida. También sabía que tenía que hacer un cambio radical de estilo de vida después de ver a su madre sufrir en una residencia para ancianos durante años debido a problemas de cadera provocados por su peso.

El comienzo del camino hacia la pérdida de peso

En abril de 2021, Ashley comenzó su camino de pérdida de peso con el equipo bariátrico en el centro de bariátrica del centro médico Center for Bariatrics at **Southern Ocean Medical Center**, donde recibió asesoramiento médico, nutricional y de ejercicio antes de la cirugía.

“Como mujer joven con un gran futuro por delante, la cirugía bariátrica era la decisión correcta para guiar

a Ashley a su nuevo plan de vida saludable para toda la vida”, explica **James Nangeroni, D.O.**, el cirujano general y bariátrico. “Con la cirugía de manga gástrica, se extirpa el 80 % del estómago de los pacientes para reducir su apetito y la capacidad de ingerir comida, que en general produce una pérdida de peso”.

Después de más de dos meses de preparación para la cirugía, le programaron a Ashley una gastrectomía laparoscópica en manga. Una semana antes de la cirugía recibió una llamada del equipo de servicios perioperatorios de Southern Ocean para hacerle saber que ya tenía a su disposición la cirugía asistida por robot. Después de consultar con el Dr. Nangeroni y el equipo quirúrgico, Ashley estuvo de acuerdo en que esta era la mejor opción y estaba agradecida por ser la primera paciente en someterse a una cirugía bariátrica asistida por robot en el hospital.

“Aunque la cirugía laparoscópica ofrece muchas ventajas en relación con la cirugía abierta mediante la

utilización de incisiones pequeñas, la cirugía asistida por robot lleva la cirugía mínimamente invasiva al siguiente nivel como nuevo estándar de atención”, explica **Richard Greco, D.O.**, cirujano general y bariátrico. “La cirugía asistida por robot permite al cirujano operar con más precisión, estabilidad y aumento mejorado en todos los tipos de cuerpo y rangos de pesos con menos tensión en la pared abdominal del paciente, lo que reduce el dolor y duración de la estadía”.

Menos dolor y estadía más corta

La cirugía de Ashley fue fenomenal. Fue dada de alta después de una estadía de una noche con muy poco dolor y sin complicaciones. Después de unas semanas, volvió a cuidar y jugar con un niño al que cuida como niñera.

Un mes después de la cirugía, Ashley ha bajado 35 libras (15 kg) y continúa perdiendo peso con una dieta baja en carbohidratos y rica en proteínas y ejercicio regular.

Lo que debe saber sobre la luz azul

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

istock.com/TheDew

Es posible que algunas personas con venas araña y vrices 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 **Habib Khan, M.D.**, cirujano vascular del centro médico **Bayshore Medical Center** y el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Las personas con venas araña y vrices deben confiar en un médico para encontrar una solución que les sea más conveniente”.

Comprensión de las venas araña y vrices

Las venas araña son líneas finas que se pueden ver a través de la piel y, en general, son rojizas. Las vrices 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 vrices 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 vrices son más comunes en mujeres que en hombres. También es más probable que aparezcan en:

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

Las venas araña y las vrices suelen ser un problema estético. Generalmente no provocan problemas de salud, pero es posible que provoquen molestias o hagan que las piernas se sientan pesadas o cansadas.



Habib Khan, M.D.

Cirujano vascular

800-822-8905

Holmdel y Neptune

Maneras de minimizar las venas araña y vrices

Si le molestan las venas araña o vrices, 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, estas, a veces, vuelven a aparecer en las personas que son susceptibles a ellas, independientemente del tratamiento.

Tratamientos comunes para las venas arañas y vrices

Cambios de estilo de vida. Las personas que se sientan o están paradas durante mucho tiempo son más propensas a tener venas araña y vrices. 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. 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 vrices, 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 vrices deberían reducirse y desaparecer. Generalmente, los médicos recomiendan usar medias de compresión después de las inyecciones para favorecer la cicatrización. Este tratamiento mínimamente invasivo requiere poco tiempo de inactividad o ninguno.

Tratamientos con láser. Para las vrices pequeñas cerca de la superficie de la piel, la luz láser hace que las vrices se reduzcan con el tiempo. A menudo, es necesario repetir los tratamientos. Las molestias mínimas y el tiempo de inactividad están asociados con este tratamiento.

Ablación térmica endovenosa. Para las vrices más grandes y profundas de las piernas, los médicos pueden insertar un catéter en la vrice 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. La completa recuperación tarda entre una y dos semanas. ⚙️

En línea

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



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 **David Rodricks, M.D.**, cirujano ortopédico de cadera y rodilla del centro médico universitario **Ocean University Medical Center**. Así es como puede tratar el dolor en las articulaciones sin medicamentos.



David Rodricks, M.D.

Cirujano ortopédico de cadera y rodilla

800-822-8905

Brick y Forked River

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. Rodricks.
- ▶ 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.
- ▶ 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 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. 🏠

En línea

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

¿Las proteínas pueden ayudar?

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

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

“A menudo, los pacientes preguntan por qué continúan teniendo dolor en las articulaciones después de haber finalizado un nuevo programa de ejercicios”, dice **Gregory Roehrig, M.D.**, cirujano ortopédico de cadera y rodilla del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Les digo que el ejercicio es solo la mitad de la batalla. Como especialista en dolor de las articulaciones, sin duda he llegado a reconocer cómo los pacientes pueden ayudarse a sí mismos mediante el cambio de su dieta”.

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

“Recomiendo consultar un nutricionista para una dieta o programa integral que considere los tipos de alimentos proinflamatorios o antiinflamatorios”, dice el Dr. Roehrig.



Gregory Roehrig, M.D.

Cirujano ortopédico de cadera y rodilla

800-822-8905

Manasquan, Red Bank, Freehold y Toms River

iStock.com/sefa_ozel

iStock.com/NataBene/Lodestar/ALLEKO/bir245/fcaofotodigitala/pixelfusion3d/floorije

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

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



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



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



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



Considere limitar estos alimentos ricos en proteínas:

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



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



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



¿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

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



Javier Soares-Velez, M.D.

Especialista en medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Tinton Falls

Aumento de la amplitud de movimiento

La rigidez de las articulaciones son una dolencia común de la artritis y puede dificultar la flexión y el enderezamiento. “Los ejercicios de estiramiento y amplitud de movimiento pueden ayudar a mantener la flexibilidad necesaria para las tareas diarias, como sentarse y pararse y alcanzar objetos que están por encima de la cabeza”, dice **Javier Soares-Velez, M.D.**, especialista en medicina física y rehabilitación en el centro médico **Bayshore Medical Center** y **Riverview 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. Soares-Velez.



Uso seguro y eficaz de los dispositivos de asistencia

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



Control del dolor

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



Qué esperar de la fisioterapia

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

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

“Un elemento fundamental de la fisioterapia es la educación”, dice el Dr. Soares-Velez. “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 lograrán un resultado mejor y más continuo cuando se comprometen a realizar los ejercicios a diario y de manera constante como parte de su programa de ejercicios en casa”, dice el Dr. Soares-Velez. “Vivir con artritis no siempre es fácil, pero sin duda incorporar los beneficios aprendidos de la fisioterapia y la terapia ocupacional en la vida de uno es una parte importante del control”.

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

En línea

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

Enfoque del médico

MEHA HALARI, M.D.

Medicina general

Southern Ocean Medical Center

Aunque se fue por un período corto a la facultad de medicina en Chicago, Meha Halari, M.D., oriunda de Nueva Jersey, siempre supo que volvería al Estado del Jardín.

“Soy una muchacha Jersey y siempre supe que iba a seguir siendo una muchacha Jersey”, cuenta la Dra. Halari, quien ahora es una médica de medicina general del Hackensack Meridian Health Medical Group en Forked River, Nueva Jersey. Su hermano mayor, Vijay Halari, M.D., también practica la medicina general en Hackensack Meridian Health Medical Group; su consultorio se encuentra en Brick, Nueva Jersey.

Es adecuado, porque la familia es lo que más la define. “Lo más importante para mí en el mundo es mi familia, sin lugar a duda”, dice la Dra. Halari, quien decidió seguir la carrera de medicina en honor a su abuelo fallecido. “El padre de mi madre soñaba con que uno de sus nietos fuera médico. Lamentablemente, falleció antes de que mi hermano y yo fuésemos médicos, pero eso fue lo que en primer lugar nos hizo interesarnos en la medicina. Queríamos cumplir ese sueño”.

Si bien su abuelo inspiró su carrera, lo que la mantiene en ella son sus pacientes. “Es una bendición hacer lo que hago porque puedo ayudar a las personas a superar los momentos difíciles”, dice la Dra. Halari, quien supera sus propios momentos difíciles con la ayuda de su familia, la música y oradores motivacionales.

Vive en un hogar multigeneracional. ¿Cómo es esa experiencia?

En la actualidad, mi abuela tiene su propio departamento, pero hasta hace poco vivíamos todos juntos: ella, mis padres, mi hermano, mi cuñada, mis dos sobrinos y nuestro perro. Ha sido así de forma intermitente durante cinco años aproximadamente. Me encanta. Es un ambiente muy enriquecedor. Tenemos nuestros altibajos. Debemos



A Meha Halari, M.D., le encanta vivir en su hogar multigeneracional con sus padres, su hermano y la familia de su hermano.

comprometernos y trabajar sobre las dinámicas familiares. Pero al final del día, nunca se entra a un hogar vacío. Los fines de semana, particularmente, todos trabajamos como una máquina bien aceitada. Alguien lava la ropa, alguien, los platos y alguien cocina. Nos ayudamos entre todos. No se tiene ese amor y compañía cuando se vive solo.

Ama la música: escucharla y cantarla. ¿De dónde viene eso?

He escuchado música Bollywood casi desde que nació. A mis padres siempre les ha gustado la música, así que siempre había música sonando en la casa o cuando íbamos a algún lugar en el automóvil.

Cuando era más joven, hice algunas presentaciones en algunas reuniones familiares porque disfruto cantar. Lo llevo en el corazón. Además, es una forma de liberarme. Conduzco 50 minutos desde el trabajo hasta mi casa todos los días y, muchas veces, pongo música y canto todo el camino a casa.

Si pudiera cenar con alguna celebridad, viva o muerta, ¿quién sería?

Eric Thomas. Es un orador motivacional y he escuchado sus videos en línea durante años. Dice que hay que poner el 120 % en cada día. Cuando habla, realmente me anima. Me encantaría conocerlo en persona y contarle cuánto me ha inspirado. 🧠

Para programar una cita con la Dra. Halari 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 a la pared arterial, el globo no puede expandirse de manera adecuada y el bloqueo permanece”.

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



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



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

Surge una nueva opción

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

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

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

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

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

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



¿Cuál es el riesgo de enfermedad cardíaca?

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

En línea

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



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

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

Cronograma U

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



Atención oncológica

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

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

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

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

Centro médico Bayside Medical Center 727 North Beers St., Holmdel	Clínica Carrier Clinic y Centro de recuperación Blake Recovery Center 252 County Rd. 601 Belle Mead	Centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center y hospital de niños K. Hovnanian Children's Hospital 1945 Route 33 Neptune	Centro médico universitario JFK University Medical Center 65 James St. Edison	Centro médico universitario Ocean University Medical Center 425 Jack Martin Blvd., Brick	Centro médico Old Bridge Medical Center 1 Hospital Plaza Old Bridge	Centro médico Raritan Bay Medical Center 530 New Brunswick Ave. Perth Amboy	Centro médico Riverview Medical Center 1 Riverview Plaza Red Bank	Centro médico Southern Ocean Medical Center 1140 Route 72 West Manahawkin
---	---	---	---	--	---	---	---	---

UBICACIONES DE HOSPITALES



Salud conductual

Liberarse del estrés: Cómo adaptarse, lidiar y seguir adelante
Únase a Kelly Briggs, MBA, RN, NE-BC y aprenda los tipos de estrés, las habilidades eficaces y las técnicas de relajación que puede realizar para reducir el estrés.
10 de marzo, 6 p. m., evento virtual



Diabetes

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

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

iStock.com/Five Stars/rimetuzun/Agajic

Salud del corazón

Té del corazón alegre Únase a nosotros para tomar una taza de té mientras analizamos las maneras en que las mujeres pueden mantener su corazón saludable.
15 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, centro de conferencias Brick Community Outreach Conference Center

- ▶ **Cocinar con el corazón** Únase al equipo de Alimentación y Nutrición en Riverview, y aprenda todo acerca de cómo mantener un corazón saludable y cómo cocinar comidas sanas para el corazón. Demostración de cocina en vivo. 17 de febrero, 11 a. m., evento virtual
- ▶ **Angioscreen** Conozca su riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular. Incluye un ultrasonido de la arteria carótida, un análisis del ritmo cardíaco, la presión arterial y una evaluación del aneurisma aórtico abdominal y enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés). Reciba un informe a color de sus hallazgos, material educativo y realice una consulta con un enfermero registrado. Tarifa especial: \$49.95 Se requiere inscripción.



iStock.com/Bilgehan Turcu/Naebyls/FatCamera



Neurociencia

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

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

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



Pediatría

Programa virtual sobre niño seguro Capacitación para niños y niñas de 11 a 14 años. La clase incluye manejo de emergencias, habilidades para cuidar niños y primeros auxilios. Se debe asistir a ambas sesiones. Tarifa: \$25

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

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

Charlas para padres, madres o tutores:

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

Bienestar general

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

Para encontrar un seminario cerca de su casa, visite HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss.

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

Priscilla Oscilowski con el Dr. Wasib Malik



Apoyar el futuro de la atención médica

Las becas ayudan a los estudiantes como Wasib Malik a ser los médicos tan necesarios del mañana.

De acuerdo con la asociación de médicos Association of American Medical Colleges, el campo de atención médica podría quedarse sin 124,000 médicos para 2034. Hackensack Meridian cree que frenar esta crisis, y mantener el ritmo de los rápidos cambios en la atención médica, depende de la construcción de una red sólida de proveedores.

“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 pueden pasar su cuarto año investigando, obteniendo otro título, realizando un programa de inmersión en la especialidad, haciendo trabajo de defensa comunitaria o graduarse después de tres años y comenzar su residencia con Hackensack Meridian Health.

Wasib Malik es uno de los primeros graduados de la facultad de medicina y obtuvo una beca patrocinada por la empresa farmacéutica Hoffmann-La Roche. “Los que una facultad de medicina convencional hace en cuatro años, Hackensack lo hace realidad en

tres”, dice Wasib. “Poder ahorrarme un año completo haciendo la residencia en lo que me apasionaba fue bastante beneficioso”.

Wasib, que está en la mitad de su primer año de programa de residencia y capacitándose para ser psiquiatra, se interesó por la medicina en la escuela secundarias. Pero después de ser testigo de los problemas de salud mental a los que su hermano menor enfrentó en una cultura en la que la salud mental es tabú y poco representada, decidió convertirse en psiquiatra.

“Es importante para Roche respaldar los logros de nuestros líderes médicos futuros”, dice Patricia Oscilowski, jefa de planta y líder de operaciones del centro Roche Innovation Center New York. “Esperamos que nuestro legado inspire descubrir la verdad a partir de los descubrimientos anteriores y el uso de comprensión obtenida por principales pensadores que nos precedieron para lograr el progreso intelectual”.

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”.

Año nuevo, persona nueva

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

44%
AHORRAR MÁS
DINERO

21%
INTENTAR ALCANZAR UNA
CARRERA PROFESIONAL

Los propósitos más populares

Ser saludable lidera la lista de propósitos de Año Nuevo.

50%
HACER MÁS EJERCICIO

48%
PERDER PESO

39%
MEJORAR LA
ALIMENTACIÓN



Pruebe algo nuevo

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

Haga la cama todas las mañanas

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

Desinfecte su teléfono todas las semanas

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

Sea más aventurero con las comidas

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

Dedique tiempo todas las semanas para 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 taichi. Dedíquese un total de 60 segundos a cada ejercicio de estiramiento, divida las repeticiones en intervalos de 15 o 20 segundos.

Encuentre a alguien para guiar

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

iStock.com/Detry28/ayengo/fakicv/Chainarong Prasertthai

Fuente: YouGov

Comience hoy mismo su recaudación de fondos virtual en 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 o llame al 551-996-3451.

En línea

Para obtener consejos y recursos que lo ayuden a llevar una vida más saludable en 2022, visite HMHforU.org.



Hackensack
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-035_S

¡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://www.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://www.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://www.hmhforu.org/BoosterMix).

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



Hackensack
Meridian Health

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