

HEALTH **U**



Hackensack
Meridian *Health*

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

página 7

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

página 9

*Manténgase
saludable
este otoño*

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

página 10

**TRATAMIENTO INNOVADOR
PARA PACIENTES CON
TEMBLOR ESENCIAL**

página 18

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

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

página 6



Contenido Otoño 2021



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. “La investigación sugiere que la música y las artes pueden reducir el estrés, aliviar el dolor, crear energía y levantar el ánimo”.



18

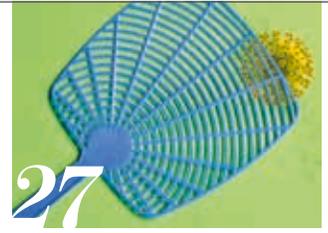
Innovación Transformar la investigación médica en tratamientos

Tratamiento revolucionario para los temblores

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



¿Debería recibir una vacuna de refuerzo contra la COVID-19? Averíguelo en [HMHforU.org/Booster](https://www.hmhforu.org/Booster).



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

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

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

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

10 Hágase una prueba de detección de cáncer de colon
Averigüe si las colonoscopías son realmente tan terribles, y conozca los distintos tipos de pruebas de detección del cáncer de colon.

12 ¿Las inyecciones de cortisona son malas para usted?
Las inyecciones de cortisona proporcionan un gran alivio del dolor y reducen la inflamación, pero no son adecuadas para todas las personas en cualquier situación. Aquí está todo lo que debe saber.

13 Paso a paso
Un accidente cerebrovascular repentino dejó a Fran Hudak en silla de ruedas. Descubra de qué forma el Programa de recuperación de accidentes cerebrovasculares en el instituto de rehabilitación JFK Johnson Rehabilitation Institute está ayudándola a recuperar su movilidad.

14 Conozca la diferencia entre un infarto y la acidez estomacal
Cómo saber si esa sensación de ardor en el pecho y cuello es acidez estomacal o algo más grave.

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

16 Qué debe hacer si su hijo se lastima la cabeza
Además: Conozca de qué forma Dariel Armando Sánchez, de dos años, pasó de ser un niño activo a pelear por su vida luego de una lesión importante en la cabeza.

Médico destacado

21 Conozcamos a Jessyca Campos, M.D.
Especialista en medicina general en el centro médico universitario JFK University Medical Center

Cronograma *Listas de eventos y clases*

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

Fundación *Donaciones importantes*

26 Una ovación de pie
Una enfermedad rara hizo que Pam Krause cayera al piso. Cuando finalmente pudo volver a ponerse de pie, Pam realizó una donación muy agradecida en nombre de la fisioterapeuta que la ayudó a lograrlo.

En números *Panorama de un problema de salud importante*

27 Vacuna antigripal
Protéjase durante esta temporada de gripe.



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



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

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



Nos renovamos

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

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

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

Aquí incluimos algunas de las sugerencias que recibimos:

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de *marketing* y comunicaciones de Hackensack Meridian Health. Envíe todas sus consultas e ideas a HealthU@hmn.org.
© 2021 Hackensack Meridian Health ■ El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

Bienestar para Usted

EN ESTA SECCIÓN

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

Cómo retomar su rutina de ejercicios

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

Comience de a poco

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

Sea realista

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

Busque un lugar donde se sienta cómodo

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

Escuche a su cuerpo

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

Lleve un registro de sus avances

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

Comience suavemente si está recuperándose de la COVID-19

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

En línea

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

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

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

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

Arunesh Mishra, M.D., psiquiatra de Perth Amboy, Nueva Jersey, nos comparte cinco cosas que debemos evitar decir si un ser querido nos cuenta acerca de un problema de salud mental.

1

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

Esto puede hacer que la persona se sienta culpable por estar deprimida o ansiosa cuando no es su culpa. Además, esta desestimación de sus sentimientos puede hacerlos sentir que no deben volver a hablar de sus sentimientos con otras personas. En cambio, diga: “Lamento tanto que todo esto esté ocurriendo”.

2

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

No es necesario que entienda lo que alguien está atravesando para poder acompañarlo. En cambio, diga: “Realmente lamento que estés pasando por esto. Estoy aquí para lo que necesites”.

3

“Todo estará bien. Piensa en cosas positivas”.

No intente sobrecargar a la persona con positividad. Es mucho mejor intentar empatizar con ellos y hacerles saber que a usted le importa cómo se sienten. En cambio, diga: “Eres importante para mí. ¿Quieres hablar sobre lo que te está pasando?”

4

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

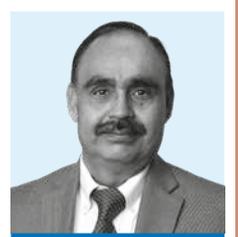
Si bien estas prácticas de bienestar pueden ser útiles para algunas personas, es posible que no funcionen para todos. Los consejos no solicitados no siempre son beneficiosos si usted no es un profesional capacitado en salud mental. En cambio, diga: “¿Qué puedo hacer para ayudarte?”

5

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

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

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



Arunesh Mishra, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Perth Amboy



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

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

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

¿Qué son las dietas a base de plantas?

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

Beneficios de una dieta a base de plantas

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

“Aquellos que siguen una dieta a base de plantas pueden reducir el riesgo de ciertas afecciones de salud, tales como las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2”, explica AnnMarie McDade, MS, RD, CDCES, Nutricionista/Especialista certificada en cuidados y educación sobre la diabetes en el Centro de endocrinología de Old Bridge. “También es una forma de reducir la ingesta calórica y puede generar la pérdida de peso”.

Qué debe incluirse en una dieta a base de plantas

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

Obtenga más información sobre el asesoramiento nutricional en [Hackensack Meridian Health en \[HMHforU.org/NutritionCounseling\]\(https://www.hmhforu.org/NutritionCounseling\).](https://www.hackensackmeridianhealth.org/HealthCenter/HealthEducation/NutritionCounseling)



Buena alimentación

Recetas saludables en cinco pasos o menos



Hamburguesas de habas

Rinde 6 raciones

Ingredientes

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

Pasos

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

Información nutricional

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

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

¿Puede una mascarilla ayudar a prevenir la gripe estacional?

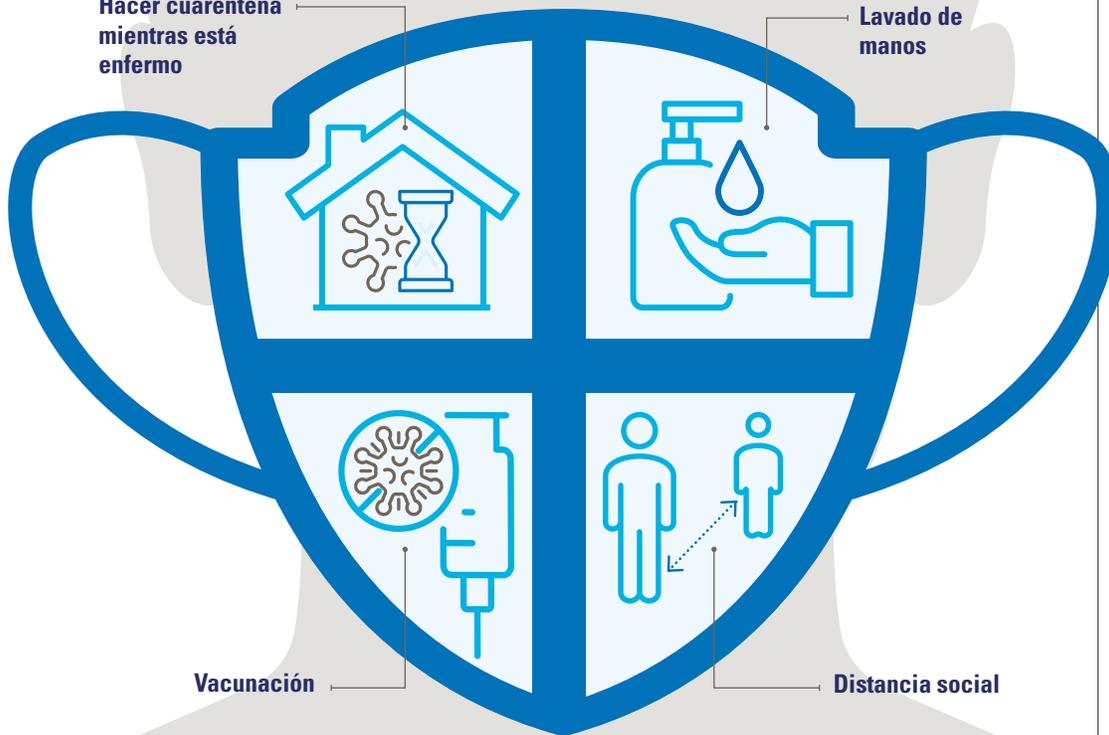
Nazar Raof, M.D.

Las mascarillas pueden ayudar a reducir la transmisión de enfermedades respiratorias como la COVID-19 y la gripe, pero una mascarilla sola no es suficiente. La forma más efectiva de protegerse contra la gripe cada temporada gripal es recibir una vacuna antigripal anual.

Las mascarillas funcionan junto con las siguientes precauciones para prevenir la enfermedad, tal como lo hicieron el año pasado:

Hacer cuarentena mientras está enfermo

Lavado de manos



Vacunación

Distancia social



Nazar Raof, M.D.
Especialista en enfermedades infecciosas
800-822-8905
Old Bridge y Hillsborough

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



¿Qué son las vacunas contra el cáncer?

Andre Goy, M.D.

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

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

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

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



Andre Goy, M.D.

Oncólogo

800-822-8905

Hackensack

¿Cómo puedo evitar la depresión estacional?

Ram Mahato, M.D.

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

Manténgase activo

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

Mantenga una alimentación saludable

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

Manténgase conectado

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

Pase tiempo al aire libre

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

Obtenga más información en HMHforU.org/SeasonalDepression.



Ram Mahato, M.D.
Psiquiatra
800-822-8905
Edison

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

Arvind Patel, M.D.

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

Establezca objetivos realistas

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

Haga que el tiempo de pantalla sea activo

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

Establezca zonas y horarios libres de dispositivos

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

No convierta las pantallas en una recompensa o un castigo

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

Presente alternativas emocionantes

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

Obtenga más información en HMHforU.org/Screens.



Arvind Patel, M.D.
Pediatria
800-822-8905
Freehold

Hágase una prueba de detección de cáncer de colon

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



5 cosas que debe saber sobre las colonoscopías

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

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

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

“Cuanto antes podamos detectar el cáncer, mayores serán las probabilidades de que podamos tratarlo de forma efectiva”, explica **Chintan Modi, M.D.**, gastroenterólogo en Edison, Nueva Jersey.

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

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

1 ¿Duele?

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

2 ¿Cómo es la preparación?

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

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



Chintan Modi, M.D.
Gastroenterólogo
800-822-8905
Edison

dos semanas antes del examen.

- ▶ Unos días antes del procedimiento, comience con una dieta baja en fibra. Deberá evitar productos integrales, frutos secos, semillas, frutas secas y verduras crudas.
- ▶ El día antes del procedimiento, comenzará una dieta líquida. Asegúrese de tomar caldo claro, café o té negro, jugos claros, bebidas deportivas, paletas de agua, etc.
- ▶ La tarde o noche anterior al procedimiento, comenzará a beber el líquido de limpieza del intestino. Las evacuaciones normalmente comienzan de 1 a 3 horas luego de beber la preparación. Mezclar la preparación con un líquido

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

¿Quiénes deben realizarse la prueba?

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

Esta recomendación está dirigida a:

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

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

¿Por qué se debe realizar la prueba antes?

Según una investigación realizada por la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer), la cifra de personas mayores de 65 años a quienes se les diagnostica cáncer colorrectal en los EE. UU. está bajando. Sin embargo, en los grupos etarios más jóvenes, esa cifra está subiendo. En 2020, el 12 % de los

casos de cáncer colorrectal se diagnosticó en personas menores de 50 años. Desde la década del 90, las tasas aumentaron en los adultos de 40 a 54 años.

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



Jennifer Turkish, M.D.

Especialista en medicina general

800-822-8905

Old Bridge

claro, tal como su bebida deportiva preferida, hará que la pueda tomar con mayor facilidad. Probablemente producirá un gran volumen de diarrea y deberá ir al baño de forma constante. Planee estar cerca del baño, con mucho material de lectura y papel higiénico. Tenga a mano toallitas medicadas y un producto refrescante de la piel para aplicarse después de cada evacuación para evitar la irritación.

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

3 ¿Cuánto tarda el procedimiento?

En general, una colonoscopia tarda de 30 minutos a una hora. El médico examinará el colon utilizando una cámara flexible que se introduce en el ano. Generalmente, el objetivo es detectar cualquier tipo de un cáncer en una etapa temprana, para que su médico pueda brindarle las opciones de tratamiento para obtener el mejor resultado posible.

Esto puede incluir extirpar los pólipos precancerosos antes de que se conviertan en un cáncer. Los médicos también realizan colonoscopias para diagnosticar síntomas tales como pérdida de peso, cambios en las heces y sangrado rectal.

4 ¿Cómo es la recuperación?

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

Tipos de pruebas de detección de cáncer colorrectal

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

1

Pruebas que buscan signos de cáncer en las heces

2

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

El análisis de heces en general se realiza de una vez al año a cada 3 años, y los exámenes visuales se realizan cada 5 a 10 años. “Cada tipo de prueba tiene distintos beneficios”, explica la Dra. Turkish. “Su médico puede ayudarlo a elegir la prueba adecuada para usted e informarle con qué frecuencia debe repetirla. En general, la mejor prueba de detección es la que efectivamente se realiza”.

5

¿Cuándo sabré los resultados?

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

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

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

En línea

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

¿Las inyecciones de cortisona son malas para usted?

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

Muchas personas reciben inyecciones de cortisona (a veces denominadas inyecciones de esteroides) para aliviar el dolor y mejorar la función en caso de lesiones deportivas como la tendinitis y la rotura de meniscos, así como para afecciones crónicas como la artritis, la bursitis y el síndrome del túnel carpiano. Estas inyecciones pueden proporcionar un gran alivio del dolor y promover la cicatrización, pero no son adecuadas para todas las personas en cualquier situación.

El cirujano ortopédico y especialista en medicina del deporte **Kenneth G. Swan, M.D.**, explica todo lo que usted debe saber:

¿Cómo funcionan las inyecciones de cortisona?

La cortisona es un medicamento antiinflamatorio muy poderoso. Cuando una lesión o afección médica incluye inflamación, las inyecciones de cortisona pueden brindar un alivio intenso y localizado sin exponer todo el cuerpo a los efectos secundarios que los medicamentos de venta libre, como la aspirina y el ibuprofeno pueden provocar.

¿Cuánto tarda en aliviar el dolor?

La cortisona puede tardar hasta varios días en proporcionar alivio. Por ese motivo, el Dr. Swan y otros médicos con frecuencia incluyen una anestesia local en la inyección para brindar alivio inmediato hasta que la cortisona haga efecto.

¿Por cuánto tiempo durará el alivio?

El alivio provisto por la cortisona puede durar desde unas semanas hasta unos meses.

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

Aunque es posible que se produzcan daños en el cartilago, muerte ósea, infección en las articulaciones y daños en los nervios, si la inyección la coloca un médico experimentado, estas complicaciones son extremadamente raras. Los efectos secundarios más frecuentes pero aun así raros incluyen enrojecimiento facial temporal, una exacerbación temporal del dolor e inflamación de las articulaciones,



Kenneth G. Swan, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Wall, Avenel y Somerset

y aclaramiento temporal de la piel cuando la inyección se coloca cerca de la superficie y la persona tiene un tono de piel oscuro. Además, puede ocurrir un aumento temporal en el nivel de azúcar en sangre, especialmente en pacientes que tienen diabetes no controlada.

¿Las inyecciones de cortisona funcionan para todas las personas?

Algunos pacientes responden mejor que otros y, en algunos casos, no se observan mejoras luego del tratamiento.

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

Las personas más jóvenes y los niños con frecuencia cicatrizarán sin necesidad de estas inyecciones, por lo tanto, la cortisona probablemente no sea una forma apropiada para que vuelvan a practicar deportes antes de que cicatricen. Los pacientes más grandes que no sean candidatos para un tratamiento quirúrgico para su lesión o afección crónica pueden beneficiarse de una o una serie de inyecciones.

¿Las inyecciones de cortisona duelen?

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

Después de una lesión, ¿debería recibir una inyección de cortisona de inmediato?

Muchas cosas mejoran por sí mismas dentro de algunas semanas. Si siente dolor, espere unas semanas para que se cure por sí sola. Si siente mucho dolor, consulte con su médico acerca de qué opciones de tratamiento son mejores para su situación. ⚙️

En línea

Obtenga más información sobre el cuidado luego de una lesión deportiva en [HMHforU.org/Sports](https://www.HMHforU.org/Sports).

Paso a paso



Un accidente cerebrovascular repentino dejó a Fran Hudak en silla de ruedas. El Programa de recuperación de accidentes cerebrovasculares en el instituto de rehabilitación JFK Johnson Rehabilitation Institute está ayudándola a recuperar su movilidad.

Fran Hudak de Old Bridge, Nueva Jersey, estaba haciendo compras con su marido, Mike, durante el fin de semana del Día de Conmemoración de los Caídos en 2019 cuando comenzó a sentirse mal. Al principio, la mujer de 66 años le echó la culpa a los medicamentos para dormir que había comenzado a tomar hacía poco tiempo, pero luego comenzó a sospechar que algo más estaba pasando.

Mike le sugirió ir al hospital. "Después de 48 años juntos, simplemente sabes cuando algo no anda bien", dice Mike.

Mike llevó a Fran a la sala de emergencias en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. Allí, se determinó que Fran estaba sufriendo una serie de ataques isquémicos transitorios (TIA, por sus siglas en inglés), que son bloqueos temporales del flujo de sangre al cerebro. Afortunadamente, aún se encontraba en la sala de emergencias más tarde esa noche cuando sufrió un accidente cerebrovascular. Fran pasó algunos días en la unidad de accidentes cerebrovasculares del hospital antes de ser trasladada al instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute** para recibir tratamiento como paciente interna.

El accidente cerebrovascular, que fue en la parte interna izquierda de su cerebro, afectó el lado derecho de su cuerpo. Al principio necesitó una silla de ruedas, pero luego pasó a un andador a medida que comenzó a recuperar la fuerza.

La rehabilitación de Fran no terminó cuando regresó a casa. Continuó como paciente ambulatoria como parte del Programa de recuperación de accidentes cerebrovasculares en JFK Johnson. El programa ofrece servicios personalizados de fisioterapia, terapia ocupacional, patologías del habla y el lenguaje, psicología de rehabilitación y audiología, entre otros servicios especializados de rehabilitación.

Un enfoque en equipo

El Programa de recuperación de accidentes cerebrovasculares brinda una transición continua de atención desde el hospital hasta la rehabilitación ambulatoria y ayuda a los pacientes a recibir el apoyo que necesitan a medida que avanzan en su recuperación. "Nuestro programa está diseñado para que desde temprano los pacientes



Talya Fleming, M.D.

Especialista en
medicina física y
rehabilitación

800-822-8905

Edison



Craig Van Dien, M.D.

Especialista en
medicina física y
rehabilitación

800-822-8905

Edison

reciban más apoyo en comparación con el seguimiento tradicional, y dicho apoyo continúe cuando sus necesidades cambian a medida que pase el tiempo", explica **Talya Fleming, M.D.**, Directora médica del Programa de recuperación de accidentes cerebrovasculares.

Juntas, Fran y la Dra. Fleming se ponían un objetivo a corto plazo; cuando lo alcanzaban, pasaban al próximo. Parte de ese proceso consiste en enseñarles a los pacientes como Fran que existe un próximo paso en su recuperación. Con la ayuda de su equipo multidisciplinario, Fran mejoró su movilidad y coordinación. Ya no tiene que usar un andador y, en cambio, utiliza un bastón cuando lo necesita.

Un año después del accidente cerebrovascular, Fran comenzó a ver al Dr. **Craig Van Dien, M.D.**, especialista en rehabilitación, medicina física y medicina del deporte en JFK Johnson, debido al dolor en su hombro. "A medida que los pacientes pasan por el Programa de recuperación de accidentes cerebrovasculares, queremos optimizar su recuperación, entonces a veces tenemos que concentrarnos en el dolor que se desarrolla como consecuencia del accidente cerebrovascular", explica el Dr. Van Dien, que trató exitosamente el dolor de hombro de Fran con una inyección de esteroides guiada por ultrasonido.

El camino hacia la recuperación

La recuperación de un accidente cerebrovascular puede ser un proceso largo y desafiante. "No puedo hacer muchas de las cosas que solía hacer, y eso es muy frustrante", cuenta Fran. "Pero estamos muy satisfechos con JFK Johnson, los procedimientos de rehabilitación me están ayudando mucho".

La Dra. Fleming añade lo siguiente: "Cada accidente cerebrovascular es distinto, y cada recuperación después de un accidente cerebrovascular también es distinta. Por eso, es importante tener un equipo de tratamiento que pueda desarrollarse con usted y adaptar los objetivos sobre la base de lo que usted necesita en ese momento en particular".

Obtenga más información sobre el Programa de recuperación de accidentes cerebrovasculares en el instituto de rehabilitación JFK Johnson en [HMHforU.org/StrokeRecovery](https://www.HMHforU.org/StrokeRecovery).

Conozca la diferencia entre un infarto y la acidez estomacal

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



Brian Salata, M.D., M.S.

Especialista en enfermedades cardiovasculares

800-822-8905

Edison

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

Es fácil confundir ambos eventos dado que los síntomas pueden ser muy similares, explica **Brian Salata, M.D., M.S.**, especialista en enfermedades cardiovasculares en Edison, Nueva Jersey. “Dependiendo de dónde se produzca el infarto, el tipo de dolor puede asemejarse a la acidez estomacal, o viceversa”, explica.

Si es un infarto, es extremadamente importante que reciba un tratamiento lo antes posible. “Si el infarto se trata de inmediato, el daño al músculo cardíaco puede reducirse o incluso evitarse”, explica el Dr. Salata. “El tiempo es crucial cuando se trata de un infarto”.

Recuerde que los infartos que se ven en las películas (agarrarse el pecho, dificultad para respirar) y un infarto en la vida real pueden

verse y sentirse bastante diferente. Además, los síntomas de un infarto pueden variar de persona a persona, también según el sexo e incluso de un infarto a otro.

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

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

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

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

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

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

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).

¿El lápiz labial puede causar cáncer de mama?

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

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

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

¿Qué debe hacer?

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

- ▶ **Parabenos.** Los parabenos son un conservante que se utiliza para prolongar la vida útil del lápiz labial y otros productos cosméticos. “Los parabenos pueden alterar la función hormonal al imitar al estrógeno”, explica la Dra. Armour: “Sabemos que demasiado estrógeno puede provocar el desarrollo de tumores, cáncer de mama y problemas reproductivos”.
- ▶ **Ftalatos.** Este ingrediente disruptor hormonal se utiliza para conservar el color de los productos cosméticos. Si bien los ftalatos no imitan al estrógeno, pueden modificar el equilibrio de las hormonas que interactúan con el estrógeno.

“Algunas mujeres optan por limitar la exposición a estos productos químicos y buscan productos que no contengan parabenos o ftalatos, incluido el maquillaje mineral”, explica la Dra. Armour:

Pruebas de rutina para reducir el riesgo de cáncer de mama

Cuando se trata del cáncer de mama, las pruebas de rutina son claves para una detección temprana.

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

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

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



Renee Armour, M.D.

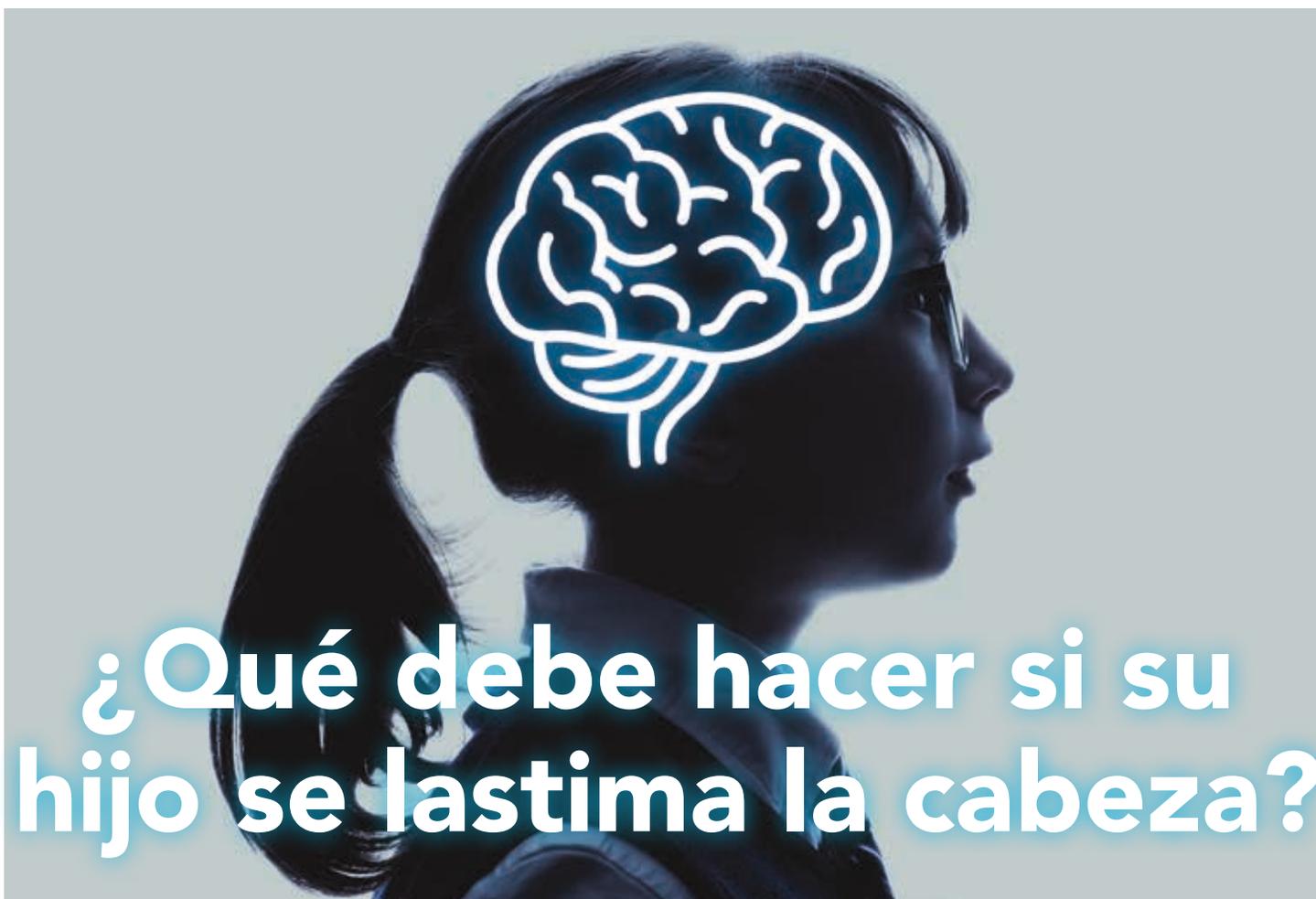
Cirujana mamaria

800-822-8905

Edison y Old Bridge

En línea

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



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

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

Cuándo tratar en casa

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

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

“En estos casos, continúe observando a su hijo en casa, pero si está preocupado, no dude en llamar al

médico para tener una segunda opinión”, explica la psiquiatra pediátrica **Nicole Marcantuono, M.D.**

Cuándo buscar atención de inmediato

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

Los síntomas graves incluyen los siguientes:

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

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

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

En línea

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



Nicole Marcantuono, M.D.

800-822-8905

Neptune



Roopal Karia, M.D.

Neuróloga pediátrica

800-822-8905

Neptune y Jackson



En un instante

Una tarde, Dariel Armando Sánchez, de dos años, pasó de ser un niño activo a pelear por su vida en un hospital.

El 7 de abril de 2021 comenzó como cualquier otro día para la familia Sánchez, pero en un instante, se convirtió la pesadilla de cualquier padre. Dariel Armando Sánchez, de dos años, estaba con su familia en la casa de un vecino en Perth Amboy, Nueva Jersey, cuando de repente comenzó a correr detrás de un amigo. Abrió la puerta de la casa, corrió hacia la calle donde pasaban los automóviles, y un vehículo lo embistió.

Preocupada por que la ambulancia tarde demasiado, su madre, Doris, salió camino al hospital con su hijo en un automóvil policial. “Dariel respiraba, pero no podía hablar ni llorar”, recuerda. Lo llevaron al hospital más cercano, **Raritan Bay Medical Center**, al cual llegó inconsciente y con dificultad para respirar. Los médicos lo intubaron por la boca y en sus vías respiratorias, y lo conectaron a un respirador para ayudarlo a respirar.

Después de unas horas, lo trasladaron en ambulancia al hospital de niños **K. Hovnanian Children’s Hospital** en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

Lesiones extensas que requieren atención especializada

Dariel sufrió varias lesiones en la cabeza, en una rodilla y en un riñón. Se fracturó el cráneo, y una resonancia magnética mostró que tenía un hematoma subdural, una afección que es grave y debe monitorearse de cerca para evitar un daño cerebral adicional. En la resonancia magnética se observaron otros hallazgos preocupantes. Debido a estas anomalías, Dariel estaba en riesgo de padecer complicaciones neurológicas.

Además, Dariel tuvo una convulsión y tenía riesgo de sufrir más convulsiones. Afortunadamente, el hospital de niños es un centro de epilepsia de nivel III, lo que significa que estaba acreditado para proporcionar atención especializada de alta calidad para convulsiones.

La neuróloga pediátrica y experta en convulsiones **Roopal Karia, M.D.**, visitó a Dariel en la unidad de cuidados intensivos pediátricos. Le realizó una prueba de electroencefalograma (EEG, por sus siglas en Inglés) por video, que monitorea de forma continua y registra las ondas cerebrales para encontrar de dónde venían las convulsiones.

“Las pruebas de EEG por video son importantes en pacientes

que tienen convulsiones, o para pacientes que tienen respuestas crecientes y decrecientes después del traumatismo y para aquellos que no tienen convulsiones manifiestas. Puede mostrarnos cómo funciona el cerebro en cualquier momento”, afirma la Dra. Karia.

El EEG por video le permitió a la Dra. Karia personalizar el tratamiento de Dariel. Comenzó a tomar medicamentos para prevenir más convulsiones.

“Este era un caso complejo porque incluía un traumatismo cerebral, fracturas, convulsiones y resultados de resonancia electromagnética anormales”, recuerda la Dra. Karia. Dariel tuvo la fortuna de contar con un equipo de atención talentoso y versátil que incluía traumatología, cuidados intensivos pediátricos liderado por **Matthew McCarrick, M.D.**, y un equipo de atención de neurocirugía pediátrica liderado por **Lawrence Daniels, M.D.**

Feliz regreso a casa

El 16 de abril, después de nueve días en el hospital, Dariel fue dado de alta.

“Hoy está mucho mejor, gracias a Dios”, cuenta Doris. “Quiere correr todo el tiempo como todo niño de dos años, pero se cae mucho”. A veces, Dariel se toca la parte trasera de la cabeza y le dice a sus padres que le duele. Continúa con fisioterapia y visitas de seguimiento con los doctores Karia y Daniels.

“Recomendaría este hospital a todos sin dudarlo”, dice Doris. “La atención a las necesidades de mi bebé fue muy minuciosa, no solo experta, sino también compasiva. Y no fue solo la atención a sus necesidades, sino también a las nuestras”. Ella le atribuye al equipo el haberla ayudado a ella y su familia a superar un momento muy difícil.

“El apoyo de la familia de Dariel fue indispensable”, afirma la Dra. Karia. “Siempre estuvieron acompañándolo y disponibles para responder preguntas. Marca la diferencia cuando la familia acompaña, se involucra en la atención de su ser querido y trabaja con nosotros como un solo equipo”.

Descubra cómo los expertos pediátricos reciben una capacitación especializada en atención de niños con traumatismos craneoencefálicos o lesiones en la cabeza en [HMForU.org/HeadInjury](https://www.hmhforu.org/HeadInjury).

Tratamiento revolucionario para los temblores

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

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

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

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

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

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

Realidad o ficción: Temblores esenciales

Cualquier persona puede tener temblores. La ansiedad, el exceso de cafeína, saltarse las comidas, los medicamentos, el alcohol y el estrés pueden causar temblores leves en las manos. No obstante, también hay una cantidad de trastornos neurológicos que pueden causar temblores, explica **Shabbar Danish, M.D., FAANS**, jefe de neurocirugía en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

“Las manos temblorosas con frecuencia pueden confundirse con la enfermedad de Parkinson, pero una de las causas más frecuentes son los temblores esenciales benignos. El temblor esencial es un trastorno neurológico que causa un temblores involuntarios y rítmicos,” explica el Dr. Danish, quien nos ayuda a separar la realidad de la ficción en torno a los temblores esenciales.



Shabbar Danish, M.D.,
FAANS

Neurocirujano

800-822-8905

Neptune

REALIDAD

La causa de los temblores esenciales se desconoce.

“Desafortunadamente, dado que la causa de los temblores esenciales se desconoce, no es algo que pueda prevenirse activamente”, explica el Dr. Danish. “Aunque puede ocurrir de forma espontánea en algunos casos, el temblor esencial puede estar dentro de las familias”. Los temblores esenciales pueden ocurrir a cualquier edad y con frecuencia comienzan de forma muy temprana a los 20 años.

La ansiedad o la cafeína pueden empeorar los temblores.

“La ansiedad o cualquier cosa con cafeína pueden empeorar los temblores. Por ejemplo, si alguien tiene un temblor esencial y se encuentra en una situación que lo pone ansioso, su temblor puede pronunciarse aún más”, explica el Dr. Danish.

Es importante consultar con un especialista en trastornos del movimiento si usted observa un temblor. El especialista podrá determinar la causa. Si es un temblor esencial, o si está asociado con otra afección tal como el Parkinson, su neurólogo trabajará con usted para determinar si se necesita un plan de tratamiento para ayudar a reducir sus síntomas.

FICCIÓN

Un temblor esencial solo se presenta como un temblor de las manos.

Si bien los temblores afectan mayormente a las manos, también pueden afectar la cabeza, la voz, los brazos, la lengua, las piernas o incluso el torso.

Si tiene un temblor, usted tiene Parkinson.

“Un temblor puede ser un síntoma de la enfermedad de Parkinson, pero no significa que usted tenga Parkinson”, explica el Dr. Danish.

“Puede ser un temblor esencial”.

Los síntomas del Parkinson incluyen temblores, movimientos lentos o deficientes, cambios en el habla, y problemas en la marcha o el equilibrio. En el caso de los temblores esenciales, puede tener temblores pero no todos los demás síntomas que sí aparecen con el Parkinson”.

Para obtener más información sobre nuestro repertorio integral de servicios de neurociencia para accidentes cerebrovasculares, lesiones en la médula espinal, traumatismos craneoencefálicos, epilepsia, tumores cerebrales, trastornos del movimiento, problemas de memoria, entre otros, disponibles más en todo Nueva Jersey a través de Hackensack Meridian Health, visite HMHforU.org/Neurosciences.



Hooman Azmi, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Hackensack, Oradell,
North Bergen, Nutley
y Montvale





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

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

Cómo funciona el ultrasonido focalizado

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

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

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

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

Cambiar la vida de los pacientes

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

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

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

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

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

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

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

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

En línea

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

Médico destacado

JESSYCA CAMPOS, D.O.

Medicina general

JFK University Medical Center

Cuando su extenuante residencia médica se combinó con las primeras semanas de la pandemia de la COVID-19, Jessyca Campos, D.O., halló refugio en un pequeño caniche miniatura llamado Chanel.

Después de largas horas atendiendo a pacientes extremadamente enfermos, **Jessyca Campos, D.O.**, quien actualmente es una doctora especialista en medicina general en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, relajaba su mente cansada al regresar a casa y recibir el apoyo de su esposo Daniel y los mimos de su nuevo cachorro. “Regresar a casa y tener un descanso junto con nuestro perrito Chanel fue una hermosa forma de terminar el día, si acaso podía hacerlo”, cuenta la recién casada.

Como estadounidense de primera generación y trilingüe, la herencia brasileña de la Dra. Campos tiene un impacto sobre su trabajo y su vida personal, dando lugar a pasatiempos divertidos e impulsándola a brindar la mejor atención posible a distintos pacientes de todas las edades.

¿De qué forma hablar inglés, portugués y español la ayuda en su trabajo?

Saber tres idiomas me permite llegar a distintas poblaciones de pacientes y asegurarme de que ellos entiendan lo que necesitan para su salud. Lo más importante es que entiendan por qué necesitan tomar cierto medicamento o someterse a cierta prueba.

¿De qué forma su origen familiar influye sobre sus objetivos como doctora?

Creo que todos deben recibir la mejor atención,

independientemente de su origen. Cuando mi mamá estaba embarazada de mí, ella no hablaba bien en inglés, y eso tuvo efectos sobre ciertos aspectos de su atención. Mi pasión y mi deber es ayudar a los pacientes a comprender sus opciones, su enfermedad o los distintos tratamientos.

¿Cómo se convirtió en una fanática del fútbol?

Siendo brasileña, el fútbol es muy importante en nuestra cultura. Crecí con esa pasión desde que era bebé, y jugué al fútbol en la escuela secundaria. Ver un partido con mi familia es probablemente lo mejor que hay; se convierte en una fiesta y en una experiencia muy emotiva, con todos

gritando y alentando. Nos reúne a todos.

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

Barack Obama y Trevor Noah. Más allá de la política, Barack Obama parece un hombre sencillo, y sería genial poder hacerle preguntas. En su podcast y en “Daily Show”, Trevor Noah no solo es gracioso sino que habla sobre distintas cosas que ocurren en la sociedad. Creo que una cena entre los tres sería una reunión divertida e informativa. 🌟



Jessyca Campos, D.O., con su perro Chanel.

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

Cronograma

Eventos y clases de noviembre de 2021 a enero de 2022

Eventos especiales

Día de concientización sobre la visión de Mitchell Vassar Únase a la conferencista inspiradora Christine Ha mientras lo guía para descubrir todo su potencial para llevar una vida más satisfactoria. Donald J. Parker, presidente de Servicios de transformación de atención de la salud conductual, Hackensack Meridian Health, hablará sobre la resiliencia.
18 de nov., de 11 a. m. al mediodía, evento virtual



HPV, cáncer de cuello de útero y la importancia de hablar.

El virus del papiloma humano (HPV) es la causa de la mayoría de los casos de cáncer de cuello de útero. Únase a la sobreviviente del cáncer Amanda Tanay mientras nos comparte su travesía personal con el HPV y el cáncer de cuello de útero, así como sus pensamientos sobre la importancia de hacer preguntas y ser su propio defensor cuando se trata de su salud.
8 de ene., de 11 a. m. al mediodía, evento virtual



Salud conductual

Estrés y depresión en torno a las fiestas

¿Las fiestas lo hacen sentir estresado o triste? Nuestro experto en salud conductual hablará sobre las estrategias para sobrellevar la temporada de fiestas.

8 de dic., de 6 a 7 p. m., evento virtual

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

Bayshore Medical Center
727 North Beers St., Holmdel

Jersey Shore University Medical Center y K. Hovnanian Children's Hospital
1945 Route 33 Neptune

JFK University Medical Center
65 James St. Edison

Ocean University Medical Center
425 Jack Martin Blvd., Brick

Raritan Bay Medical Center
530 New Brunswick Ave. Perth Amboy

Old Bridge Medical Center
1 Hospital Plaza Old Bridge

Riverview Medical Center
1 Riverview Plaza Red Bank

Southern Ocean Medical Center
1140 Route 72 West Manahawkin



Cáncer

El impacto psicológico del cáncer Únase a Patricia Kane, M.D., y conozca las implicancias psiquiátricas de un diagnóstico de cáncer, la psicopatología, la evaluación y el tratamiento.
20 de ene., de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

- ▶ **Detección temprana y diagnóstico del cáncer de mama** 28 de oct., del mediodía a la 1 p. m., evento virtual
- ▶ **Un nuevo comienzo para dejar de fumar** 5, 12, 19 y 22 de nov., 13, 20 y 27 de dic., y 4, 11 y 18 de ene.; de 10 a 11 a. m.; Riverview; y 9, 11, 16 y 18 de nov. y 4, 6, 11 y 13 de ene.; de 6 a 7:30 p. m.; Ocean
- ▶ **¿Reune los requisitos para una prueba de detección del cáncer de pulmón en virtud de los nuevos criterios?** 8 de nov., de 11 a. m. al mediodía, evento virtual
- ▶ **Deje de fumar con hipnosis** 10 de nov. de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Progresar y sobrevivir al cáncer** 13, 20 y 27 de dic. y 3, 10 y 17 de ene.; de 1 a 3 p. m.; evento virtual

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

Diabetes

Prediabetes: Cómo detenerla antes de que comience ¿Hacer cambios puede evitar que desarrolle diabetes? Únase a este programa informativo y conozca cuáles son las señales de alerta, los síntomas y los cambios que puede realizar.
9 de nov., de 11 a. m. al mediodía, Community Outreach Conference Center, Brick

- ▶ **Complicaciones de la diabetes** 8 de nov., de 6 a 7 p. m., evento virtual
- ▶ **Tiroides: ¿qué es lo que realmente hace?** 12 de ene., de 6 a 7 p. m., evento virtual
- ▶ **Tome el control de su salud: Diabetes** 25 de oct., 1, 8, 15, 22 y 29 de nov.; de 1 a 3 p. m.; evento virtual

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





Neurociencia

¿Está durmiendo bien por las noches? Obtenga información sobre los trastornos del sueño, y reciba consejos para dormir mejor, incluidas las últimas tecnologías. Conferencista: Adrian Pristas, M.D.

7 de dic., de 6 a 7 p. m., evento virtual

- ▶ **Accidente cerebrovascular: ¿Cómo saber si estoy en riesgo?** 2 de dic., de 11 a. m. al mediodía, Community Outreach Conference Center, Brick
- ▶ **Mirar más allá de la superficie: Atención de la esclerosis múltiple en el contexto de la identidad racial y de género** 4 de dic., de 10 a. m. a 2 p. m., evento virtual
- ▶ **Pérdida de memoria vs. enfermedad de Alzheimer** 7 de dic., de 11 a. m. a 1 p. m., Bay Avenue Community Center, Stafford
- ▶ **Cannabis y la enfermedad de Parkinson: ¿Existe una relación saludable?** 9 de dic., de 10 a 11 a. m., evento virtual
- ▶ **Avances en la esclerosis múltiple** 21 de ene., de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

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

Salud del corazón



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 una consulta con un enfermero registrado. Tarifa especial: \$49.95 Se requiere inscripción. Para inscribirse, visite HackensackMeridianHealth.org/Events o llame al 800-560-9990.

- ▶ **¿Tiene dolor de pecho? ¿Es realmente un infarto?** 3 de nov., de 11 a. m. al mediodía, Community Outreach Conference Center, Brick
- ▶ **La hipertensión y usted** 11 de nov., de 11 a. m. al mediodía, Community Outreach Conference Center, Manahawkin
- ▶ **Té para corazones alegres** 1 de dic., de 2 a 3 p. m., Hackensack Meridian Health Village, Jackson
- ▶ **Alimentación saludable para el corazón** 7 de dic., de 11 a. m. al mediodía, Community Outreach Conference Center, Manahawkin
- ▶ **Actividad física: Realice los ejercicios correctos** 13 de dic., de 1 a 2 p. m., Community Outreach Conference Center, Brick; 12 de ene., de 2 a 3 p. m., Bayshore
- ▶ **Vivir con insuficiencia cardíaca** 19 de ene., de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

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

Bayshore Medical Center
727 North Beers St., Holmdel

Jersey Shore University Medical Center y K. Hovnanian Children's Hospital
1945 Route 33 Neptune

JFK University Medical Center
65 James St. Edison

Ocean University Medical Center
425 Jack Martin Blvd., Brick

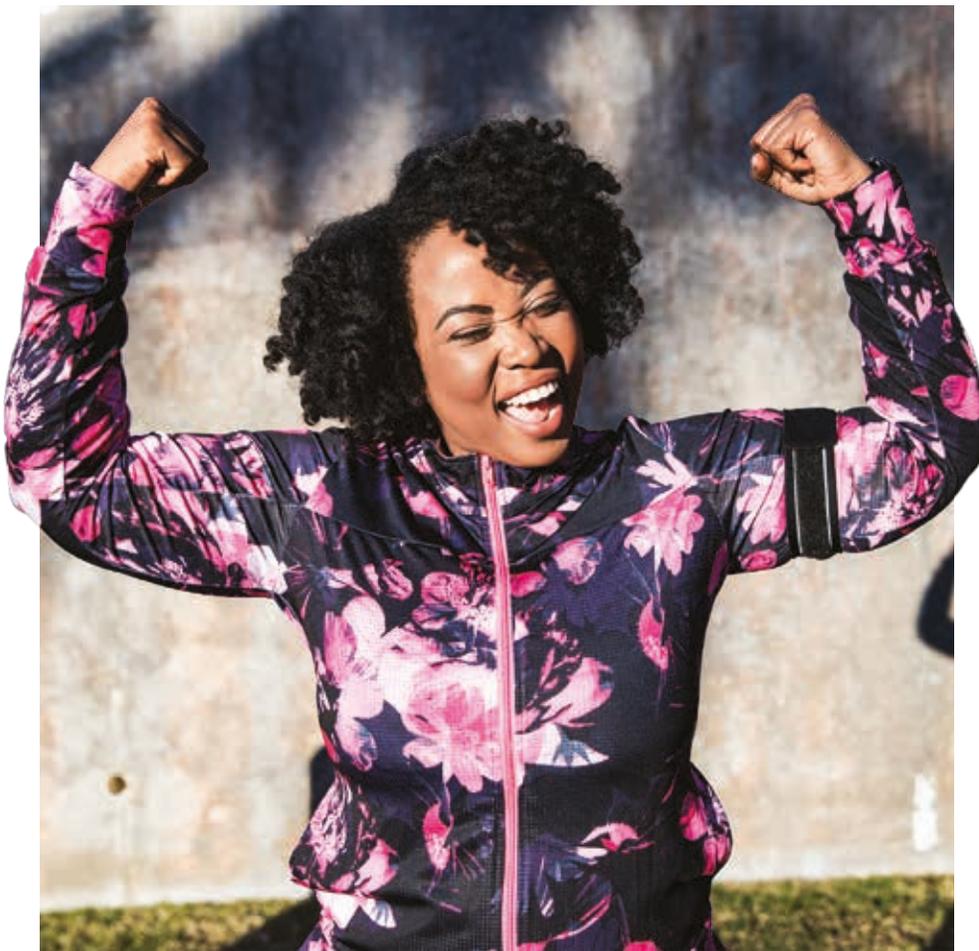
Raritan Bay Medical Center
530 New Brunswick Ave. Perth Amboy

UBICACIONES DE HOSPITALES

Old Bridge Medical Center
1 Hospital Plaza Old Bridge

Riverview Medical Center
1 Riverview Plaza Red Bank

Southern Ocean Medical Center
1140 Route 72 West Manahawkin



Bienestar general

Tome el control de su salud Taller de seis semanas basado en evidencia desarrollado por la Universidad de Stanford donde aprenderá habilidades prácticas para lidiar con las enfermedades crónicas, establecer objetivos, resolver los problemas, planificar las comidas y mucho más.

29 de oct., 5, 12, 19 y 26 de nov., y 3 de dic.; de 1 a 3 p. m.; evento virtual

- ▶ **Somos lo que comemos** 3 de nov., de 2 a 3 p. m., Bayshore
- ▶ **Kundalini Yoga** 4 de nov., de 11 a. m. al mediodía; 9 de dic., de 5 a 6 p. m.; evento virtual
- ▶ **Septicemia** 5 de nov., de 1 a 2 p. m., evento virtual
- ▶ **Vivir con artritis** 15 de nov., de 1 a 2 p. m., Hackensack Meridian Health Village, Jackson
- ▶ **Pierda peso con hipnosis** 1 de dic., de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **¿El ejercicio puede mejorar la osteoporosis?** 13 de ene., de 11 a. m. al mediodía, Community Outreach Conference Center, Brick
- ▶ **Cirugía para perder peso** Visite HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss para encontrar un seminario cerca de su hogar.
- ▶ **Grupos de apoyo** Visite HackensackMeridianHealth.org/SupportGroups para conocer las fechas, horas y ubicaciones.

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



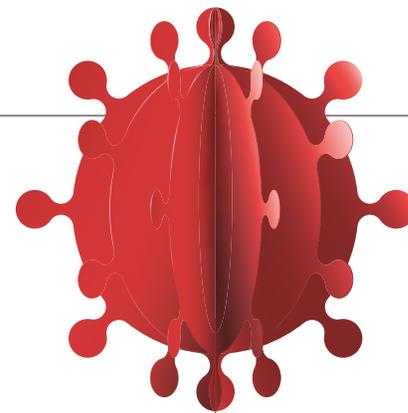
Pediatría

Niño seguro Capacitación para chicos y chicas 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

13 y 20 de nov. y 28 y 30 de dic., de 10 a. m. a 12:30 p. m.; y 18 y 20 de ene., de 4 a 6:30 p. m.; evento virtual

- ▶ **Seguridad en casa con un niño seguro** 4 de nov., 29 de dic. y 15 de ene.; de 10 a 11:15 a. m.; evento virtual
- ▶ **Los niños y la ansiedad** 7 de dic., de 1 a 2 p. m., evento virtual
- ▶ **Peligros de los adolescentes y los cigarrillos electrónicos** 18 de ene., 12:30 p. m., evento virtual

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



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

Pam Krause (izquierda) le atribuye a su fisioterapeuta, Hardeep "Nicki" Kaur (derecha), haberle ayudado a volver a aprender a sentarse, pararse y caminar después de un accidente cerebrovascular.



Una ovación de pie

Una enfermedad rara hizo que Pam Krause cayera al piso. Cuando finalmente pudo volver a ponerse de pie, Pam realizó una donación en agradecimiento a la fisioterapeuta que la ayudó a lograrlo.

La rehabilitación física ayuda al cuerpo a recuperarse después de una enfermedad o lesión grave, pero puede restaurar mucho más que la función física. En el mejor de los casos, también restaura la independencia, la confianza y la comunidad.

Ese fue el caso de Pam Krause, de 70 años, residente de Helmetta, Nueva Jersey. En mayo de 2020, salió a pasear un domingo a un estanque cerca de su casa cuando se detuvo a charlar con un pescador. Comenzó a sentirse mal, luego se desmayó y golpeó su cabeza, o al menos eso le dijeron. Lo único que recuerda es despertarse en la sala de emergencias, donde le dijeron que había tenido un accidente cerebrovascular.

Pam fue trasladada al centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** donde estuvo varios días en observación. Allí, sufrió una sorpresiva caída mientras se dirigía al baño, cuando su pierna izquierda repentinamente dejó de responderle. Además del accidente cerebrovascular; se halló que ella tenía el Síndrome de Guillain Barré (GBS, por sus siglas en inglés), una enfermedad rara y rápidamente progresiva de los nervios que causa debilidad y parálisis muscular. Se deterioró rápidamente, perdiendo su capacidad para comer; hablar; sentarse, pararse y caminar.

Después de un mes de recibir atención médica en Jersey Shore, Pam fue trasladada al instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**, donde conoció a la fisioterapeuta Hardeep "Nicki" Kaur; PT, DPT, CSRS, una

consejera clínica en el área de rehabilitación de pacientes internos de JFK Johnson.

"Dios bendiga a Nicki", exclama Pam, quien le atribuye a Nicki haberla ayudado a volver a aprender a sentarse, ponerse de pie e incluso caminar: "Fue muy alentadora. Ella sabía exactamente cuándo detenerse y cuándo exigirme más".

Nicki dejó una imagen tan positiva que Pam y su esposo, Earl, recientemente hicieron una donación a la fundación Hackensack Meridian *Health* Foundation en su honor:

"Mi esposo me dijo: 'Nicki te devolvió la vida', y tenía razón", recuerda Pam, que recuperó el habla y ahora puede caminar con un bastón, y a veces incluso sin ninguna ayuda. Como resultado, pasó de estar postrada en la cama a asistir a las obras escolares, despedidas de soltera y reuniones del club literario, e incluso visitar Pocono Raceway en Long Pond, Pensilvania, donde trabaja en el centro de medios durante las carreras del NASCAR. "Queríamos hacer algo por ella como agradecimiento".

Nicki estaba tan sorprendida como emocionada. "Sin dudas me tomaron desprevenida. Fue una actitud increíble y muy humilde", afirma Nicki. "Amé la actitud positiva de Pam. De inmediato ella me dijo: 'quiero volver a caminar'. Y poco a poco, con medicamentos, terapia y trabajando juntas todos los días, pudimos lograrlo". 🌟

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

Vacuna antigripal

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



Por qué vacunarse contra la gripe

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

40%
A
60%

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

7.5 millones enfermedades gripal

3.7 millones visitas médicas relacionadas con la gripe

Cuándo recibir la vacuna antigripal



Vacúnese **todos los años**

105,000

hospitalizaciones relacionadas con la gripe

Vacúnese antes de fines de **octubre**

6,300

muerdes asociadas con la gripe

Qué

hace que una vacuna antigripal sea efectiva

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

Características

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

Similaridad

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

Otras formas de prevenir la gripe

Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.

Quédese en casa si se siente enfermo.

Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.

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

En línea

¿Necesita un médico cerca de su casa? Visite [HMHforU.org/FindADoc](https://www.hmhforu.org/FindADoc).



Hackensack
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-ZZZ_X

¡Más herramientas para una mejor salud!

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

Suscríbese hoy mismo en
HMHforU.org/Subscribe.



Centro de recuperación de la COVID

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



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

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

iStock.com/ CarlosDavid.org/Maria Petrishina/Yurchello108



Hackensack
Meridian Health

Como la red de atención médica más grande y abarcadora del estado, HackensackMeridian Health cuenta con 7,000 médicos, 17 hospitales y más de 500 sedes. Para obtener una lista completa de nuestros hospitales, servicios y sedes, visite HackensackMeridianHealth.org/Locations.