

# HEALTH **U**



Hackensack  
Meridian *Health*

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

*página 7*

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

*página 9*

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

*página 12*

**TRATAMIENTO INNOVADOR  
PARA PACIENTES CON  
TEMBLOR ESENCIAL**

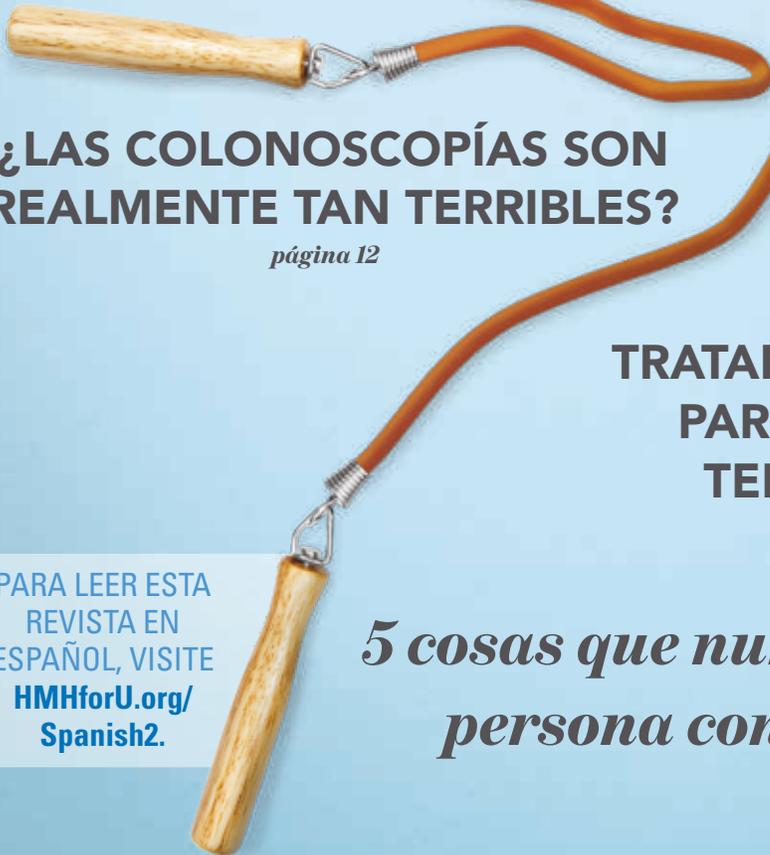
*página 26*

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

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

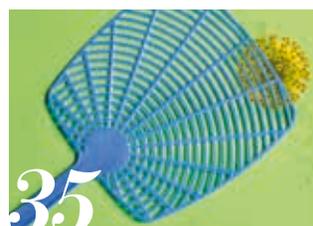
*página 6*

*Manténgase  
saludable  
este otoño*



# 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”.*

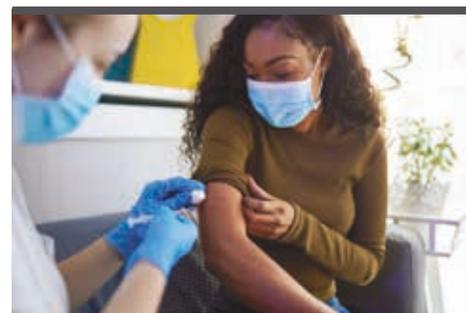


# 26

**Innovación** Transformar la investigación médica en tratamientos

## Tratamiento revolucionario para los temblores

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



¿Debería recibir una vacuna de refuerzo contra la COVID-19? Averigüelo 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**  
Descubra si las colonoscopías son realmente tan terribles, y conozca la historia de Don Heddy, a quien le diagnosticaron cáncer de colon a los 50 años.

**13** **¿Infarto o solo acidez estomacal?**  
Cómo saber si esa sensación de ardor en el pecho y cuello es acidez estomacal o algo más grave. Además: Descubra de qué modo David Henritzky está reduciendo el riesgo de accidente cerebrovascular y coágulos sanguíneos gracias a un dispositivo implantable de última generación.

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

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

**18** **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.

**20** **Cómo combatir la niebla cerebral**  
¿Está experimentando desafíos con la claridad mental? Estos consejos pueden ayudarlo a tratar la niebla mental y mejorar su cognición.

**22** **¿Una infección del tracto urinario (ITU) puede desaparecer por sí sola?**  
Descubra si puede tratar una ITU en casa. Además: Lea acerca del giro del destino de Nyhia Oughterson luego de experimentar los síntomas de una ITU.

**24** **¿Las gomitas de melatonina pueden ayudar a los niños a conciliar el sueño?**  
Todo lo que debe saber si está considerando darle a su hijo suplementos de melatonina para ayudarlos a conciliar el sueño más rápidamente.

**Médico destacado**

**29** **Conozcamos a Swapnil Patel, M.D.**  
Especialista en medicina interna en el centro médico Jersey Shore University Medical Center

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

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

**Fundación** *Donaciones importantes*

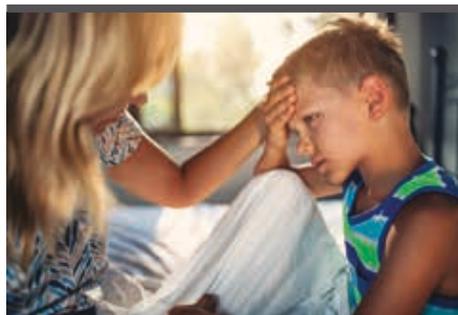
**34** **Inversión en el futuro**  
Con una generosa donación, Eileen Masterson, M.D., está ayudando a una nueva generación de médicos a convertirse en defensores de los pacientes.

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

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



¡Octubre es el mes de concientización sobre el cáncer de mama!  
Reciba consejos para prepararse para su próxima mamografía en [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).

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

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



## Nos renovamos

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

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

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

Aquí incluimos algunas de las sugerencias que recibimos:

“Sería beneficioso obtener información basada en hechos. Hay mucha información en Internet que parece basada en hechos, pero también es posible que sea 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](http://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** Elliot Frank, 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](mailto: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, tómese con calma y comience de a poco", explica **Lisa Kassenoff, D.O.** Aumente gradualmente el peso 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 se exija más allá de sus límites ni ignore cuando su cuerpo le pida un descanso. "Si se queda sin aliento o le duele el cuerpo, haga una pausa", dice la Dra. Kassenoff. Además, estire antes y después de los ejercicios.

### 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 lento. "Es importante que esté atento ante síntomas tales como dolor en el pecho o palpitaciones, y se detenga de inmediato si siente algún malestar", sostiene la Dra. Kassenoff. Probablemente deberá regresar lentamente al 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).



Lisa Kassenoff, D.O.

Especialista en medicina interna

800-822-8905

Forked River

## 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.

**Saba Afzal, M.D.**, Directora del programa de residencias en el Departamento de Psiquiatría del centro médico universitario **Ocean University Medical Center**, nos comparte cinco cosas que debemos evitar decir si un ser querido nos cuenta sobre su 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 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).



Saba Afzal, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Brick



## ¿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 Irene Yu, MS, RDN, Directora de nutrición clínica/coordinadora del programa de diabetes en **Bayshore Medical Center**. "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).



## 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

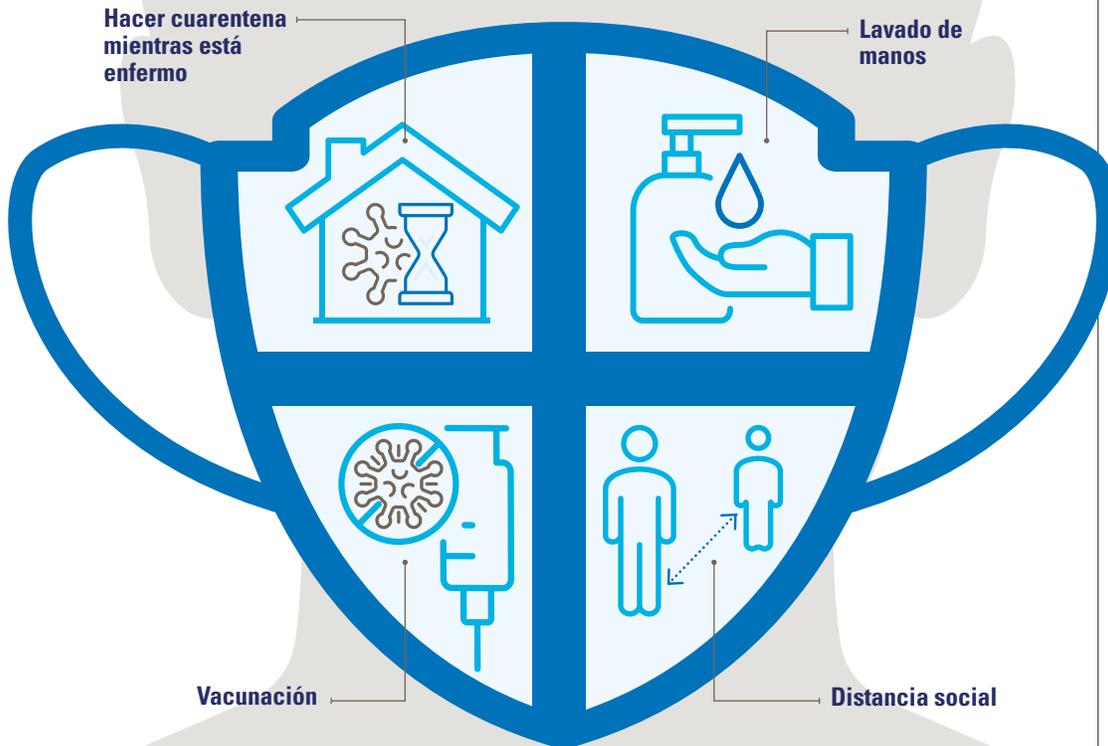
Por hamburguesa: 145 calorías, 6 g de proteína, 18 g de carbohidratos (4 g de fibra), 6 g de grasas (1 g saturadas, 5 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 230 mg de sodio

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?

Pankaj Doshi, 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:



Pankaj Doshi, M.D.  
Especialista en enfermedades infecciosas  
800-822-8905  
Holmdel

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?

Kristen Clark, M.D.

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

### Manténgase activo

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

### Mantenga una alimentación saludable

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

### Manténgase conectado

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

### Pase tiempo al aire libre

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

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



Kristen Clark, M.D.  
Psiquiatra  
800-822-8905  
Neptune

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

Paul V. Sunkavalli, M.D.

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

### Establezca objetivos realistas

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

### Haga que el tiempo de pantalla sea activo

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

### Establezca zonas y horarios libres de dispositivos

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

### No convierta las pantallas en una recompensa o un castigo

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

### Presente alternativas emocionantes

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

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



Paul V. Sunkavalli, M.D.  
Pediatra  
800-822-8905  
Manahawkin

## Hágase una prueba de detección de cáncer de colon

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

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



Thomas Lake, M.D.  
Cirujano colorrectal  
800-822-8905  
Oakhurst y Brick



Glenn Parker, M.D.  
Cirujano colorrectal  
800-822-8905  
Oakhurst y Brick

### ¿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.

Un estudio patrocinado por el Grupo Axelrod Research y el programa de estudiantes del Departamento de Cirugía colorrectal del centro médico universitario.

### Jersey Shore University Medical

**Center** halló una tasa más alta de cáncer colorrectal en etapa IV en pacientes menores de 50 años. Además, el estudio identificó tasas de mortalidad más altas en pacientes menores de 50 años (24.4% comparado con el 4.8% en pacientes de 50 a 65 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 **Thomas Lake, M.D.**, cirujano de colon y recto. “Si los pólipos se encuentran durante una prueba de detección temprana, pueden extraerse antes de que se conviertan en un cáncer”.

## 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 examen tiene distintos beneficios", explica **Glenn Parker, M.D.**, cirujano de colon y recto. "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".



Obtenga más información sobre las pruebas de detección de cáncer de colon en Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/ColonCancer](https://www.hmhforu.org/ColonCancer).



### Cuando a Don Heddy le diagnosticaron cáncer de colon a los 50 años, siguió el mismo camino que su padre había hecho 10 años atrás.

Cuando Don Heddy cumplió 50 en diciembre de 2019, sabía que había algo que tenía que hacer: pedir turno para una colonoscopia. Como todos los que intentan mantener el control de su salud, él se mantenía fiel a eso. Pero no esperaba el resultado.

"Siempre pensé que la regla de oro era realizarse una colonoscopia al cumplir los 50; sin embargo, unas semanas más tarde en enero estaba en el hospital recibiendo un tratamiento para el cáncer de colon", cuenta Don.

Su pronóstico de cáncer colorrectal era hereditario. Su padre, Richard Heddy, un maestro de ciencias jubilado, había sido diagnosticado 10 años antes. Sin embargo, a diferencia de Don, a Richard lo trataron a una edad mucho más avanzada, tras haber sido diagnosticado luego de cumplir 80. A los 90, vio como su hijo de 50 años seguía sus pasos en un camino que ningún padre desearía para su hijo.

"Mi médico había sugerido que todos mis hijos se realizaran una colonoscopia, pero Don era el más joven", recuerda Richard.

#### En buenas manos familiares

Tanto padre como hijo recibieron el mismo diagnóstico en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**, pero hubo otras similitudes.

Cuando Don llegó a Ocean, fue recibido por **Thomas Lake, M.D.**, el mismo cirujano que trató a su padre 10 años antes.

"Una de las primeras cosas que el Dr. Lake le preguntó fue: '¿Cómo está tu papá?' Él supo de inmediato quién era", recuerda Don. "Allí es cuando supe que todo estaría bien. El hecho de que haya tratado a mi padre me dio más tranquilidad".

Don cuenta que tener a su padre, el sobreviviente, a su lado marcó la diferencia en el resultado. "[Mi papá] me ayudó a mantenerme positivo", cuenta.

Los tratamientos de quimioterapia y radiación fueron seguidos por una cirugía con el Dr. Lake. Dado que la cirugía de Don fue 10 años después de la de Richard, los avances en la tecnología hicieron que su proceso fuese aún más sencillo. Mientras Richard recibió una resección abierta tradicional, a Don le realizaron una resección robótica. Los avances hicieron que la recuperación fuese más rápida y casi sin cicatrices.

"Los quiero tanto a los muchachos en Ocean. Se ocuparon de todo y me ayudaron muchísimo a hacer que el proceso fuese más fácil", añade Don.

#### Agradecido y sin cáncer

Ahora, Don está libre de cáncer al igual que Richard. El año pasado lo hizo sentirse aún más agradecido, no solo por la vida, sino también por su padre que ahora tiene 91 años.

"Desarrollamos un aprecio por todos los que han tenido que luchar contra cualquier tipo de cáncer", cuenta Richard. "No es una experiencia sencilla".

Al programar su colonoscopia, Don tomó medidas que muchos suelen postergar lo más posible. Es posible que esto le haya salvado la vida. Ahora, a medida que cada vez más personas sufren de cáncer de colon y colorrectal a edades mucho más tempranas, y con el anuncio del Grupo de trabajo de los EE. UU. que recomienda bajar la edad para comenzar a realizarse las pruebas de detección de cáncer colorrectal a los 45 años, tanto Richard como Don recomiendan no postergar las evaluaciones.

Este dúo ahora tiene planes de volver a realizar las actividades que aman compartir, especialmente la pesca.

# 5 cosas que debe saber sobre las colonoscopías

*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 **Robert Aaron, M.D.**, gastroenterólogo en el centro médico **Bayshore Medical Center**.

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. Aaron.

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

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

- ▶ La tarde o noche anterior al procedimiento, comenzará a beber el líquido de limpieza del intestino. Las evacuaciones normalmente comienzan de 1 a 3 horas luego de beber la preparación. Mezclar la preparación con un líquido claro, tal como su bebida deportiva preferida, hará que la pueda tomar con mayor facilidad. Probablemente producirá un gran volumen de diarrea y deberá ir al baño de forma constante. Planee estar cerca del baño, con mucho material de lectura y papel higiénico. Tenga a mano toallitas medicadas y un producto refrescante de la piel para aplicarse después de cada evacuación para evitar la irritación.
- ▶ El día de la colonoscopia, le pedirán que no coma ni beba nada antes del procedimiento. Consulte con su médico acerca de tomar sus medicamentos o suplementos diarios.

## 3 ¿Cuánto tarda el procedimiento?

En general, una colonoscopia tarda de 20 a 30 minutos en completarse. El médico examinará el colon utilizando una cámara flexible que se introduce en el ano. Generalmente, el objetivo es detectar cualquier tipo de cáncer en una etapa temprana, para que su médico pueda brindarle las opciones de tratamiento para obtener el mejor resultado posible. Esto puede incluir extirpar los pólipos precancerosos antes de que se conviertan en un cáncer. Los médicos también realizan colonoscopías para diagnosticar síntomas tales como pérdida de peso, cambios en las heces y sangrado rectal.

## 4 ¿Cómo es la recuperación?

Después del examen, toma alrededor de 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. Es posible que sienta algunos calambres o gases, que deberían desaparecer rápidamente. Caminar ayuda mucho. Evite beber alcohol, conducir y operar máquinas pesadas por 24 horas después del procedimiento. Si le extirparon pólipos o se obtuvieron biopsias durante el procedimiento, es posible que observe un leve sangrado durante algunos días. El médico le dirá cuándo puede volver a tomar anticoagulantes.

## 5 ¿Cuándo sabré los resultados?

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

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 recomienda una visita de seguimiento para analizar los resultados.

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



Robert Aaron, M.D.

Gastroenterólogo

800-822-8905

Holmdel

## En línea

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

A large, stylized graphic of a flame in shades of yellow, orange, and red, with a lightning bolt shape at its base, positioned on the left side of the page.

# ¿Infarto o solo acidez estomacal?

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

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

Es fácil confundir los dos eventos porque los síntomas pueden ser muy similares. “Dependiendo de dónde esté ocurriendo el infarto, el tipo de dolor puede asemejarse a la acidez estomacal, o viceversa”, explica **Deepak Singh, M.D.**, cirujano cardiotorácico en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

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. Singh. “El tiempo es crucial cuando se trata de un infarto”.

## Atención de emergencia cuándo y dónde la necesita

Cuando enfrente una situación que ponga en peligro su vida, a través de Hackensack Meridian Health puede recibir atención de emergencia superior en toda Nueva Jersey. En Neptune, el Centro de traumas de nivel II en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** atiende a más de 1,600 pacientes de emergencia al año y ofrece un equipo de expertos que se especializa en lesiones causadas por traumatismos. En Holmdel, el Departamento de Emergencias completamente nuevo y de última generación del centro médico **Bayshore Medical Center** brinda cada vez más servicios para pacientes ambulatorios y cuenta con un equipo de médicos clínicos de emergencia que ofrecen servicios integrales.

Obtenga más información sobre el nuevo Departamento de Emergencias en Bayshore en [HMHforU.org/BayshoreED](https://www.HMHforU.org/BayshoreED).



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



Deepak Singh, M.D.

Cirujano cardiorrástico

800-822-8905

Neptune

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. Singh, 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. Singh. 🌀



Dale Edlin, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Shrewsbury y Keyport



Riple Hansalia, M.D.

Electrofisiólogo cardíaco

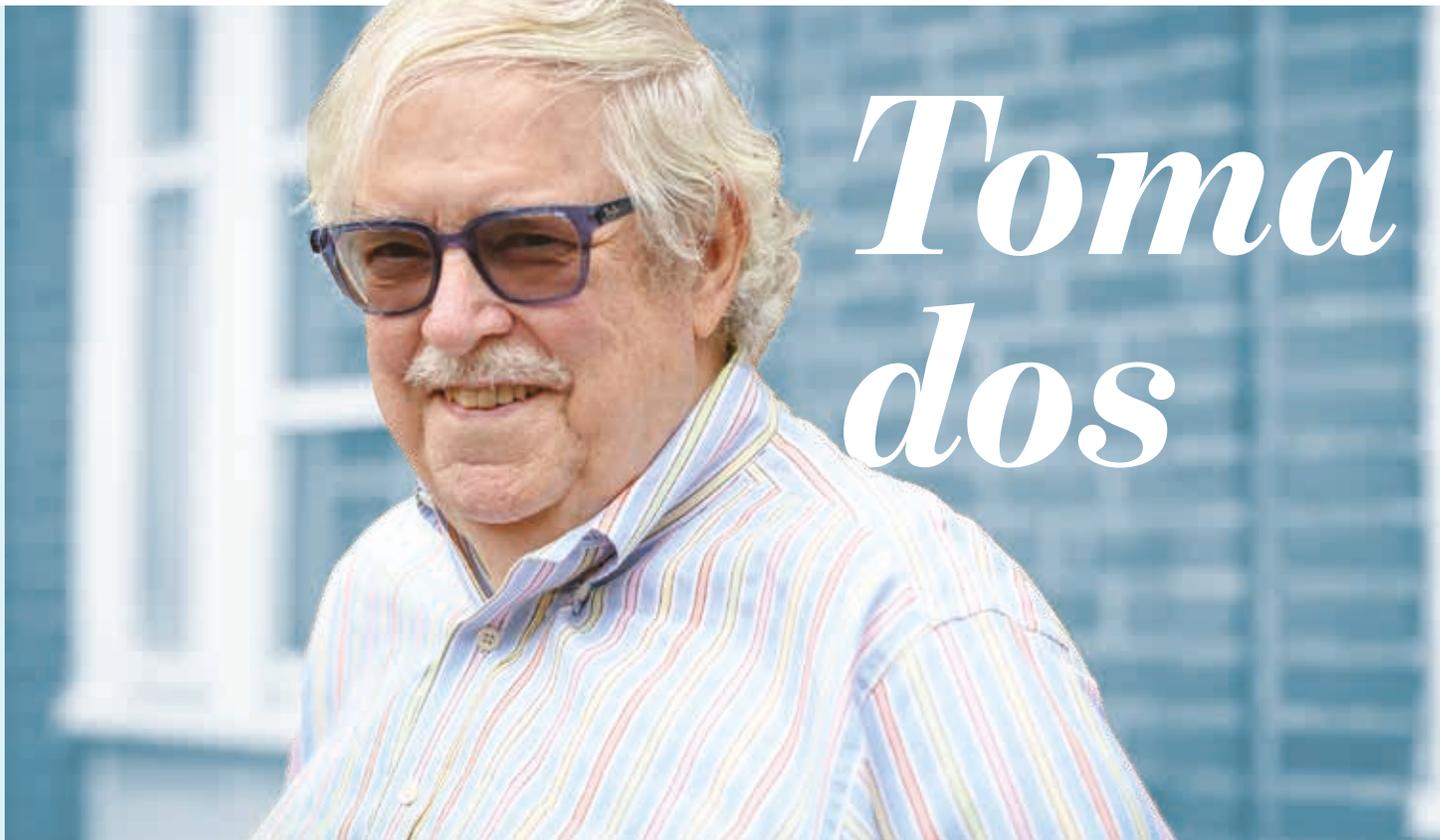
800-822-8905

Neptune, Toms River, Freehold, Brick y Manahawkin

### En línea

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





# Tomados

**Con un nuevo dispositivo implantable de última generación, David Henritz está reduciendo el riesgo de padecer un accidente cerebrovascular y coágulos de sangre.**

La primera vez que David Henritz, un ministro metodista, sintió por primera vez un dolor extremo en el corazón fue hace más de una década. Había abandonado una reunión en su iglesia en Nueva York, donde estaba viviendo en ese momento, y rápidamente fue al hospital. Allí, fue diagnosticado con cardiopatía no isquémica, una enfermedad del músculo cardíaco, y fibrilación auricular, un ritmo cardíaco irregular que puede conducir a coágulos en la sangre, accidente cerebrovascular e insuficiencia cardíaca.

“No tuve un infarto propiamente dicho, pero sintomáticamente se pareció mucho a un infarto”, cuenta David, que ahora tiene 77 años.

Desde el año 2005, **Dale Edlin, M.D.**, cardiólogo en el centro médico **Riverview Medical Center**, ha tratado a David para ayudarlo a prevenir la insuficiencia cardíaca congestiva y otras complicaciones. David se sometió a un procedimiento para un cardioresfibrilador implantable, un dispositivo a batería que se coloca debajo de la piel, y que monitorea y regula la frecuencia cardíaca. “Si el corazón se saliera de ritmo de una forma potencialmente peligrosa o que pusiera en riesgo su vida, el dispositivo enviará un shock al corazón para que regrese al ritmo normal”, explica el Dr. Edlin.

## Segundas oportunidades

Un desafío constante en la atención médica de David fue reducir su riesgo de desarrollar coágulos sanguíneos debido a la fibrilación auricular. El tratamiento tradicional para esto son los anticoagulantes, pero debido a que David también sufre de sangrado urinario recurrente, si tomara anticoagulantes tendría un mayor riesgo de sufrir una hemorragia en otra parte del cuerpo.

El Dr. Edlin derivó a David a **Riple Hansalia, M.D.**, un electrofisiólogo cardíaco en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, para que analizara la posibilidad de implantarle un dispositivo permanente denominado Watchman™, que puede evitar que se formen coágulos de sangre y elimina la necesidad de tomar anticoagulantes. Anteriormente, David se había sometido a un procedimiento en Nueva York para implantarle el dispositivo, pero como su anatomía y el tamaño del dispositivo Watchman no eran compatibles, el procedimiento no tuvo éxito.

Había otra oportunidad en el horizonte. Se estaba lanzando la segunda generación del dispositivo Watchman y se esperaba que fuera compatible con

David. “Nuestra institución fue una de las primeras en cambiar al dispositivo Watchman de segunda generación”, afirma el Dr. Hansalia.

## Una nueva perspectiva

En noviembre de 2020, David se sometió a un tercer procedimiento con el Watchman. En esta oportunidad, el Dr. Hansalia pudo colocar exitosamente el dispositivo

Seis semanas después, David regresó para una visita de seguimiento con el Dr. Hansalia, quien confirmó que el Watchman estaba en la posición correcta y funcionando según lo previsto. “Le estaba yendo extremadamente bien, y pudimos retirarle los anticoagulantes de forma exitosa”, cuenta el Dr. Hansalia.

David se siente genial y agradece la tranquilidad que el dispositivo Watchman le dio. “No sentí ninguna sensación ni me di cuenta de que estuviera en mi corazón”, afirma. “Pero mejoró mi optimismo y perspectiva sobre la vida porque sé que está allí y que se está ocupando de hacer su trabajo”.

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

# Todo lo que debe saber sobre las inyecciones de cortisona

*Las inyecciones de cortisona proporcionan un gran alivio del dolor y 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.

**Joseph Bogdan, M.D.**, cirujano ortopédico de cadera y rodilla en el centro médico **Ocean University Medical Center**, le cuenta todo lo que debe saber:

## **¿Cómo funcionan las inyecciones de cortisona?**

La cortisona es un medicamento antiinflamatorio muy poderoso. Cuando ocurre una lesión en una articulación que incluye inflamación, las inyecciones de cortisona pueden brindarle un alivio intenso y

localizado sin exponer todo el cuerpo a los efectos sistémicos y efectos secundarios posibles que los productos de venta libre pueden causar.

## **¿Cuánto tarda en aliviar el dolor?**

La cortisona puede tardar hasta varios días en proporcionar alivio. Por ese motivo, el Dr. Bogdan 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?**

Las complicaciones son extremadamente raras si la inyección la coloca un médico experimentado, pero los daños al cartílago, muerte ósea, infección en las articulaciones y daño a los nervios son complicaciones posibles. Los efectos secundarios



Joseph Bogdan, M.D.

Certificado por la junta de cirugía ortopédica

800-822-8905

Brick y Freehold

más frecuentes pero aun así raros incluyen enrojecimiento facial temporal, una exacerbación temporal del dolor e inflamación de las articulaciones, y aclaramiento temporal de la piel cuando la inyección se coloca cerca de la superficie y la persona tiene un tono de piel oscuro. Además, puede ocurrir un aumento temporal en el nivel de azúcar en sangre, especialmente en pacientes que tienen diabetes no controlada. También puede producirse necrosis grasa, una afección benigna en la que el tejido graso se daña y puede ser reemplazado por un quiste o tejido cicatricial.

## **¿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. La obesidad y la artritis en etapa avanzada pueden limitar los beneficios de las inyecciones de corticoesteroides.

## **¿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 inyección o una serie de inyecciones.

## **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 el médico acerca de qué opciones de tratamiento son mejores para su situación.

## **¿Con qué frecuencia debería recibir una inyección de cortisona?**

Lo recomendable es que una articulación no reciba más de tres inyecciones al año. ⚙️

## **En línea**

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

# ¿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.*

Sabemos que lo que metemos en nuestros cuerpos, como 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 preservantes que tienen propiedades similares a las hormonas y pueden actuar como ‘disruptores’ hormonales, alterando nuestro entorno hormonal”, explica **Harriet Borofsky, M.D.**, Directora médica de imágenes mamarias en los centros médicos **Riverview Medical Center** y **Bayshore Medical Center**.

“Con el tiempo, estos disruptores pueden afectar el modo en el que el estrógeno y otras hormonas funcionan en el cuerpo. En casos de grandes dosis, estos ingredientes teóricamente pueden promover tumores, 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:

- ▶ Los **parabenos** son un conservante que se utiliza para prolongar la vida útil de los productos cosméticos. “Los parabenos pueden alterar la función hormonal al imitar al estrógeno”, explica la Dra. Borofsky. “Sabemos que el exceso de estrógeno después de la menopausia puede promover el desarrollo de tumores y cáncer de mama”.
- ▶ Los **ftalatos** conservan 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. Borofsky.

## 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. La Sociedad Americana del Cáncer

recomienda que las mujeres con un riesgo promedio de cáncer de mama comiencen a realizarse mamografías anuales luego de cumplir los 40 años:

- ▶ Las mujeres entre 40 y 44 años tienen la opción de comenzar a realizarse mamografías anuales.
- ▶ 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 individual de cáncer de mama y el mejor plan de pruebas de rutina para usted”, dice la Dra. Borofsky. 🌟



Harriet Borofsky, M.D.

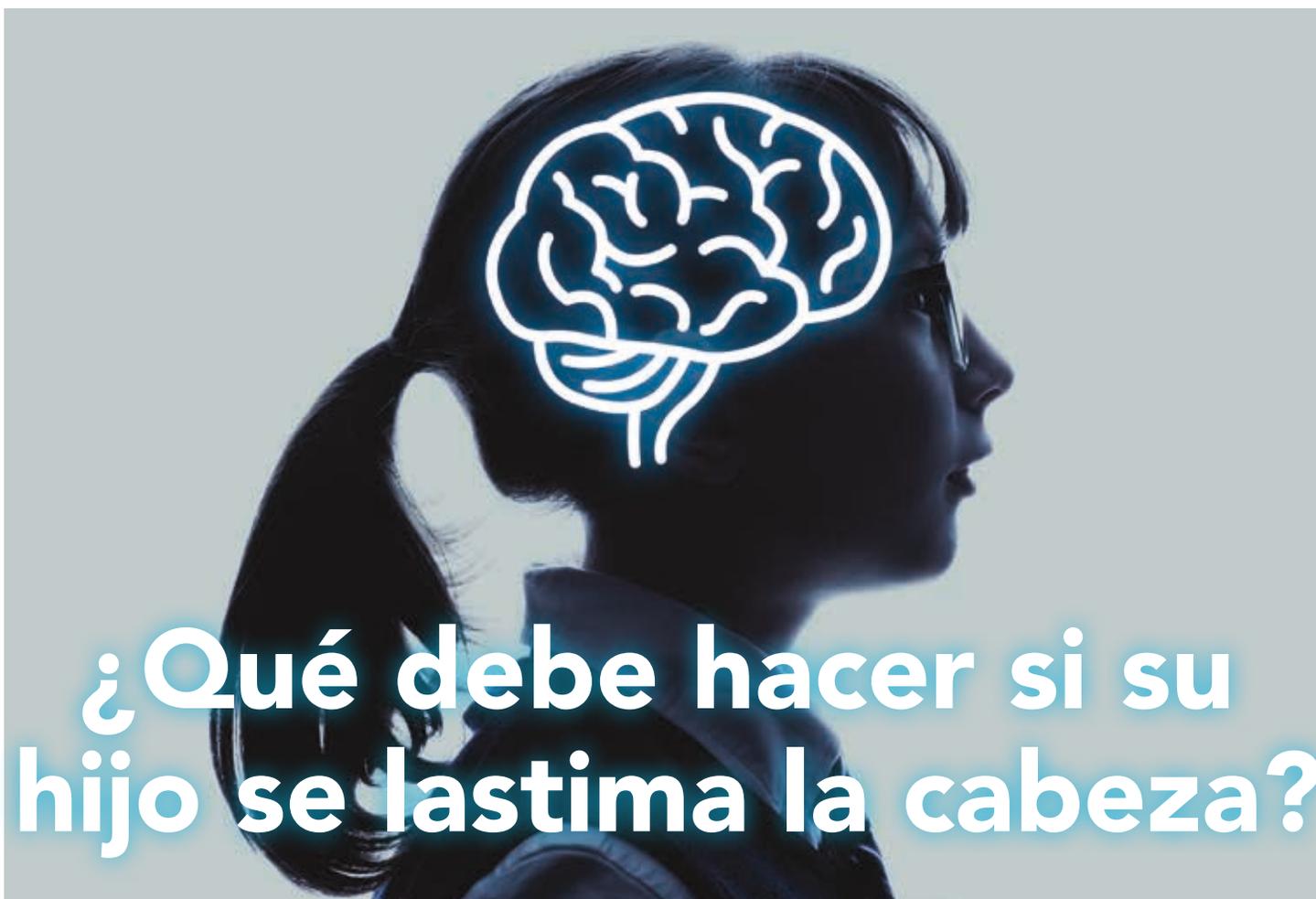
Especialista en imágenes mamarias

800-822-8905

Red Bank y Holmdel

## En línea

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



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

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

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

## **Cuándo tratar en casa**

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

- ▶ Su hijo estuvo temporalmente perturbado o confundido, 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 [HMforU.org/HeadInjury](https://www.HMforU.org/HeadInjury).



Roopal Karia, M.D.

Neuróloga pediátrica

800-822-8905

Neptune y Jackson



Nicole Marcantuono, M.D.

Psiquiatra pediátrica

800-822-8905

Neptune



# 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 en 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 Dres. 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 [HMHforU.org/HeadInjury](https://www.HMHforU.org/HeadInjury).

# Cómo

la  
Combatir

# Niebla Mental

*¿Está experimentando desafíos con la claridad mental? Estos consejos pueden ayudarlo a tratar la niebla mental y mejorar su cognición.*



¿Qué es la niebla mental? Si bien no es un término médico, la niebla mental describe la sensación de no tener una claridad mental absoluta, quizás está teniendo problemas para recordar algo o para concentrarse en un pensamiento o una idea. Esto puede ocurrirle a cualquier persona debido a falta de sueño, estrés elevado o ciertos alimentos en su dieta o bien, en algunos casos, un medicamento o una afección médica.

“La discapacidad cognitiva, también conocida como niebla mental por los pacientes, se estima que afecta a más de la mitad de los pacientes con esclerosis múltiple durante el curso de su enfermedad”, explica **David Duncan, M.D.**, director del Centro de esclerosis múltiple del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Esto puede incluir dificultad para realizar varias tareas, prestar atención, comprender conversaciones y recordar experiencias del pasado. El tratamiento temprano y agresivo para la esclerosis múltiple es clave para tratar de desacelerar o evitar que este problema impacte significativamente las vidas de los pacientes”.

Independientemente de la fuente de la niebla mental, usted puede contribuir a combatirla. Aquí hay algunos consejos para manejar la niebla mental y mejorar su cognición.



David Duncan, M.D.

Neurólogo

800-822-8905

Neptune

## ***Duerma más***

Una de las causas más comunes de la niebla mental es la falta de sueño o poca higiene del sueño:

- ▶ Póngase el objetivo de dormir de 7 a 9 horas cada noche.
- ▶ Tenga una rutina de sueño regular.
- ▶ Acuéstese a la misma hora todas las noches.
- ▶ Evite las pantallas antes de acostarse.



### **Desafíese a usted mismo**

Trate a su cerebro como un músculo y asegúrese de ejercitarlo. Esto puede tomar la forma de juegos y rompecabezas de agudeza mental, pero también puede extenderse a su vida diaria. Lea sobre un tema que le interese, ya sea que lo ayude en su trabajo o un pasatiempos. Permanecer involucrado y aprendiendo estimula las células de su cerebro y las mantiene activas.

### **Repita, repita, repita**

Si tiene problemas con la memoria en particular, la repetición puede ser una estrategia útil. Repetir algo reforzará su recuerdo. Por ejemplo, cuando mantiene una conversación con una persona nueva, repita su nombre. O después de haber programado una cita, escribala.

### **No olvide lo físico**

Permanecer físicamente activo y mantener una buena dieta puede aportar muchos beneficios para la salud, y esto no es distinto cuando se trata de la niebla cerebral. Los estudios han demostrado que realizar ejercicio regularmente y llevar una dieta rica en verduras, proteínas magras y productos integrales puede reducir el deterioro cognitivo. Estas conductas no solo tienen beneficios cognitivos, sino que también pueden mejorar el sueño, beneficiando aún más su mente.

### **En línea**

Obtenga más información sobre nuestro repertorio integral de servicios de neurociencia en [HMHforU.org/Neuro](https://www.HMHforU.org/Neuro).

## **¿Tiene una niebla mental a largo plazo después de recuperarse de la COVID-19?**

Nuestro Centro de recuperación de la COVID puede ayudarlo. Obtenga más información en [HMHforU.org/COVIDRecovery](https://www.HMHforU.org/COVIDRecovery).

# ¿Una infección del tracto urinario (ITU) puede desaparecer por sí sola?

*Sepa cuándo buscar atención médica en caso de una infección del tracto urinario y cuándo puede tratarla en su casa.*

Las infecciones del tracto urinario (ITU), es decir cuando ingresan bacterias a su orina y viajan hasta su vejiga, son la fuente de 8.1 millones de visitas al médico cada año, según la Urology Care Foundation. De hecho, las UTI son tan frecuentes que aproximadamente el 60% de las mujeres y el 12% de los hombres tendrán una ITU durante su vida.

Las ITU son comunes, pero ¿pueden desaparecer por sí mismas o siempre requieren atención médica y antibióticos? La respuesta no es tan simple.

El urólogo **Mark Perlmutter, M.D.**, dice que una ITU puede desaparecer por sí sola, pero no todos los tipos de ITU y no en todos los casos.

“Sí, una ITU puede desaparecer por sí sola, pero algunas infecciones son distintas de otras”, dice. “Y, si no se trata, una ITU puede continuar por más tiempo”.

Las ITU se clasifican en dos categorías principales: no complicadas, también conocidas como cistitis; y complicadas, que pueden ser causadas por un catéter u ocurrir durante el embarazo. En la mayoría de los casos, las ITU son causadas por las bacterias de *E. coli* que normalmente se encuentran en los intestinos.

## **Cuándo buscar atención médica**

En general, las ITU presentan estos síntomas:

- ▶ Dolor y ardor al orinar
- ▶ Sensación frecuente de necesidad de orinar
- ▶ Sensación frecuente de necesidad de orinar justo después de orinar
- ▶ Orina turbia
- ▶ Orina con olor fuerte
- ▶ Presión y puntadas en la parte inferior del vientre
- ▶ Sensación de debilidad o malestar

Cuanto antes trate estos síntomas, más probablemente prevendrá que una ITU se convierta en una infección renal. Aunque algunas personas han combatido las ITU no complicadas con líquidos y suplementos, tales como las pastillas de arándanos, el Dr. Perlmutter dice que lo mejor es llamar a su médico, hacer un cultivo de orina y, si su médico lo considera necesario, comenzar un tratamiento con antibióticos.

“No hay motivos para demorar el tratamiento dado que la mayoría de las veces, los líquidos y antibióticos fácilmente curan una ITU”, explica.

Si una ITU se trata de forma temprana, probablemente no habrá efectos duraderos en el

## *Giro del destino*

**Cuando Nyhia Oughterson tuvo síntomas de una ITU, no tenía idea que descubriría un gran quiste problemático en su riñón.**

Cuando Nyhia Oughterson comenzó a sentir dolor en la parte baja de la espalda y ardor al orinar luego de varios días de dolor pélvico, se preocupó pero pensó que todo acabaría solo.

“Nunca antes había tenido una infección del tracto urinario, por lo tanto, no sabía qué hacer”, cuenta Nyhia, una estudiante universitaria de 20 años de Eatontown, Nueva Jersey. “Investigué y me compré jugo de arándanos y suplementos, con la esperanza de que pudiera solucionarlo”.

Pero unos días después, durante un viaje a casa para el Día de Acción de Gracias, las cosas empeoraron. Tenía fiebre y escalofríos, no podía comer, y comenzó a vomitar y transpirar profusamente.

“En un momento de la noche, tuve que salir de la cama para ir al baño. Sentía mucho dolor”, recuerda.

Luego de la insistencia de su madre, Nyhia finalmente fue a una clínica de urgencias donde un médico le dijo que tenía una ITU grave y debía ir al hospital a que le realizaran análisis.

Nyhia acudió al centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** donde los médicos



realizaron una exploración de los riñones y hallaron un quiste de 9 centímetros en el riñón izquierdo. “Era casi tan grande como mi riñón”, cuenta.

### Cirugía robótica para una recuperación más rápida

Antes de que el urólogo **Mark Perlmutter, M.D.**, pudiera extraerle el quiste del riñón, Nyhia debía resolver la ITU o tendría un riesgo de infección durante la cirugía.

“Un quiste como ese en una persona tan joven es algo inusual”, afirma el Dr. Perlmutter. “Cuando se forman, en general son más pequeños. No sabemos cómo o por qué se formó, aparte de la mala suerte. El quiste era tan grande que estaba comprimiendo de forma parcial y con riesgo de obstruir el uréter y el sistema de drenaje del riñón. La estaba poniendo en riesgo de padecer infecciones en el riñón y el tracto urinario recurrentes en el futuro”.

Después de que la ITU se eliminara con 10 días de antibiótico, el Dr. Perlmutter le realizó una cirugía robótica a Nyhia en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center** para extraer el quiste del riñón. Con la cirugía robótica,

el procedimiento solo requirió cinco incisiones pequeñas en el abdomen.

“La cirugía robótica tiene muchas ventajas, especialmente en el área renal”, explica el Dr. Perlmutter. “Las incisiones casi ni se ven, y el proceso provoca un sangrado mínimo, que significa que las personas se sienten mejor enseguida después de la cirugía”.

Tres días después de la cirugía, Nyhia cuenta que estaba de pie, moviéndose y sintiéndose mucho mejor.

“Ahora me siento completamente bien, como si no hubiera afectado mi vida en absoluto”, afirma. “Si no hubiera tenido una ITU, es posible que nunca me hubiera enterado del quiste”.

En enero de 2022, le realizarán una tomografía computarizada para asegurarse de que el quiste no haya regresado. A parte de esto, ella no necesita atención a largo plazo.

“Nyhia tuvo la mala suerte de tener este quiste, pero lo importante es que ahora que el quiste fue removido, su problema ha desaparecido por completo”, afirma el Dr. Perlmutter. “Ahora puede continuar con su vida como si no hubiera pasado nada”.



Mark Perlmutter, M.D.

Urólogo

800-822-8905

Manasquan, Jackson y Brick

tracto urinario. No obstante, las ITU pueden causar complicaciones si no son detectadas y tratadas de forma rápida.

Llame a su médico si tiene alguno de los siguientes síntomas, ya que pueden ser signos de problemas mayores del tracto urinario:

- ▶ Sangre en la orina
- ▶ Fiebre
- ▶ Náuseas/vómitos
- ▶ Dolor en la parte baja de la espalda
- ▶ Reducción de la producción de orina

### Cómo prevenir una ITU

Para prevenir una ITU, permanezca hidratado, higienícese de forma apropiada después de la actividad sexual, límpiense de adelante hacia atrás (para mujeres) y orine cuando sienta la necesidad en lugar de aguantar por largos períodos.

“Las pastillas de arándanos demostraron brindar protección contra la infección por E. Coli”, afirma el Dr. Perlmutter. “Y cuanto más pueda prevenir una ITU, mejor”.

Por lo tanto, si bien es posible que la ITU desaparezca por sí sola, ¿vale la pena esperar?

### En línea

Obtenga más información sobre la atención innovadora para los trastornos y afecciones urológicas en [HMHforU.org/Urology](https://www.HMHforU.org/Urology).

# ¿Las gomitas de melatonina pueden ayudar a los niños a conciliar el sueño?

*Todo lo que debe saber si está considerando darle a su hijo suplementos de melatonina para ayudarlos a conciliar el sueño más rápidamente.*



Cuando su hijo tiene problemas para conciliar el sueño, es posible que se pregunte si una versión apta para niños de los suplementos de melatonina sería una opción segura para ofrecer en alguna ocasión. La melatonina puede ayudar a algunos niños a quedarse dormidos más rápidamente cuando se usa de forma apropiada, y viene en variedades en gomitas que pueden atraer a los niños, pero no debe dárselas como si fueran caramelos.

“Lo mejor es enseñarles a los niños a quedarse dormidos solos en lugar de depender de ayudas para dormir; incluidos los suplementos dietarios como la melatonina”, explica **Chee Chun Tan, M.D.**, especialista en medicina del sueño pediátrica en el hospital de niños **K. Hovnanian Children’s Hospital** en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Enseñar hábitos saludables para dormir puede ser complicado, pero la recompensa es para toda la vida”.

**¿Qué hacen los suplementos de melatonina?** Las personas producen la hormona melatonina al final del día como una señal al cuerpo de que es hora de ir a dormir; los niveles más altos de melatonina hacen que las personas se sientan cansadas y listas para ir a la cama. Si le da melatonina a su hijo a la hora correcta al final del día, es posible que sea más fácil que se duerma.

Algunas investigaciones sugieren que también puede ser útil para niños con TDAH o autismo que luchan con el sueño cuando se usa por períodos cortos. No obstante, el uso a largo plazo de los suplementos de melatonina como ayudas para dormir no ha sido bien estudiado en niños.

Dado que la melatonina es un tipo de suplemento dietario, su producción no está regulada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, *Food and Drug Administration*) de los EE. UU. Esto significa que cualquier gomita de melatonina que compre puede contener más o menos del principio activo que dice la etiqueta.

Investigue siempre y asegúrese de comprar suplementos de fabricantes con buena reputación y que estén probados en laboratorio. Hable con el pediatra de su hijo para recibir asesoramiento. Según la Academia Americana de Medicina del Sueño (*American Academy of Sleep Medicine*), los consumidores de los EE. UU. deben buscar la marca “*USP Verified*”, que indica que la fabricación del producto cumple con los requisitos de la Convención de la Farmacopea de los Estados Unidos (USP, por sus siglas en inglés), una organización de evaluación mundial independiente.

Algunos expertos recomiendan no darles gomitas de melatonina a los niños y adolescentes de forma regular porque la melatonina es una hormona y puede tener un impacto sobre su desarrollo o pubertad.

### **Pautas sobre la melatonina para niños**

No incorpore la melatonina en la rutina de dormir de su hijo de forma permanente; utilícela solo de forma limitada (o según las instrucciones de su médico). Si su hijo no puede tragar comprimidos, considere las gomitas de melatonina. Lea la etiqueta de ingredientes, ya que algunos suplementos en gomitas contienen una gran cantidad de azúcar o jarabe de maíz.

Antes de decidir utilizar la melatonina para el sueño de su hijo, hable con un pediatra o especialista en sueño infantil, quien podrá aconsejarlo sobre:

- ▶ A qué edad puede comenzar a darle melatonina a su hijo
  - ▶ La mejor hora y frecuencia para darle melatonina a su hijo (en general, en cualquier momento dentro de los 30 minutos a las 4 horas antes de la hora de acostarse).
  - ▶ La dosis que sea apropiada para su hijo (probablemente entre 1 mg y 5 mg)
  - ▶ Cualquier motivo por el cual su hijo no debería tomar melatonina
- Mantenga la melatonina escondida y fuera del alcance, para que los niños en su casa a quienes les gusten las gomitas no se sientan tentados de comerse los suplementos.

### **Enseñe a sus hijos hábitos saludables para dormir**

Ya sea que opte o no por darle melatonina a su hijo como una ayuda para dormir en forma limitada, tener una rutina de sueño regular debería hacer que sea más fácil que su hijo se duerma.

Pruebe lo siguiente:

- ▶ Fije una hora para dormir, para que su hijo sepa que se irá a dormir a la misma hora cada noche.
- ▶ Tenga una hora fija para despertarse todos los días, para que su hijo esté cansado a la hora de acostarse.
- ▶ Aleje los celulares y tablets una hora antes de dormir, y mantenga los dispositivos fuera de la habitación.
- ▶ Cree una rutina relajante a la hora de dormir; bañarse, leer y escuchar música son buenas opciones.
- ▶ Mantenga la habitación de su hijo fresca y oscura (las luces nocturnas son adecuadas).
- ▶ Exponga a su hijo a la luz del sol en la mañana.

Si su hijo tiene problemas frecuentes para conciliar el sueño, hable con el pediatra sobre las posibles causas del problema en lugar de darle gomitas de melatonina de forma regular. ⚙️



Chee Chun Tan, M.D.

Pulmonólogo  
pediátrico

800-822-8905

Neptune

## **En línea**

Obtenga más información sobre la atención pediátrica especializada para niños en Hackensack Meridian Health: **HMforU.org/Kids**.

# 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.*



Hooman Azmi, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Hackensack, Oradell,  
North Bergen, Nutley  
y Montvale

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

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

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

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

El tratamiento está aprobado por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, *Food and Drug Administration*) de los EE. UU. para el temblor esencial o la enfermedad de Parkinson con temblor dominante. “Las personas que sufren temblores no pueden sostener una taza de café sin derramarlo”, explica **Hooman Azmi, M.D.**, jefe del Centro de Neurocirugía funcional, de restauración y guiada por imágenes en Hackensack. “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. Algunos pacientes desarrollan efectos secundarios molestos, tales como somnolencia, niebla mental, boca seca o sensación de desmayo, explica el Dr. Azmi, profesor asociado de neurocirugía en la Facultad de medicina Hackensack Meridian.

“Una opción alternativa 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 los pacientes que padecen los efectos secundarios de los medicamentos y no quieren someterse a una intervención quirúrgica. Ahora tenemos la opción de tratar al temblor de forma no invasiva con ondas de sonido”.

El ultrasonido focalizado utiliza 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.

“Sabemos que hay circuitos en el cerebro que dan lugar a los temblores”, explica el Dr. Azmi. “Con una 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 del 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.

Este padre de dos hijos adultos de Paramus, Nueva Jersey, se emociona cuando recuerda la completa mejoría que tuvo en su mano.

## 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 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.**

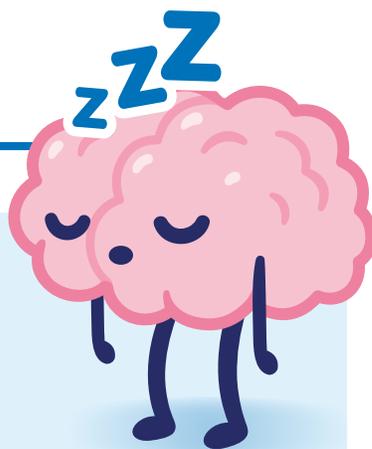
Si bien los temblores afectan mayormente a las manos, también pueden afectar la cabeza, la voz, los brazos, la lengua, las piernas o incluso el torso.

**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](http://HMHforU.org/Neurosciences).





## ¿Qué es la neurofatiga?

**La neurofatiga es un fenómeno que la mayoría de las personas no tiene idea de que existe, a menos que la hayan padecido en persona o a través de un conocido.**

Todos sabemos lo que se siente estar físicamente fatigado: una sensación de cansancio, debilidad e indiferencia que nos deja tirados en el sofá sin hacer nada. Pero un tipo menos conocido denominado neurofatiga (o fatiga mental) específicamente ocurre en pacientes con enfermedades neurológicas.



Eduardo Correia, M.D.

Neurólogo y especialista en neurooncología

800-822-8905

Neptune

“Funcionamos sobre la base de distintos circuitos en nuestro cerebro”, explica el Dr. Correia. “Si tenemos un trastorno neurológico que afecta la función de nuestro cerebro, los circuitos que nos mantienen despiertos se ven afectados”. Por lo tanto, no hay dudas de que los trastornos neurológicos afectan nuestro estado de alerta y que las personas con estos trastornos pueden sentirse cansadas”.

### Cómo tratar y prevenir la neurofatiga

Aliviar la neurofatiga puede abordarse desde dos ángulos: tratar la enfermedad subyacente que está desencadenándola o tratar el síntoma de la fatiga per se. Por ejemplo, los medicamentos más efectivos para la EM o la enfermedad de Parkinson también pueden reducir la sensación de fatiga en los pacientes afectados.

#### Las medidas que previenen la fatiga pueden incluir:

- ▶ Hacer ejercicio físico
- ▶ Entrenar la conciencia
- ▶ Ser consciente de cuánta energía física y mental gasta durante el día y hacer ajustes para conservar la energía
- ▶ Ordenar las actividades planificadas según su importancia y realizar primero las más apremiantes
- ▶ Alternar entre tareas “pesadas” y “livianas”
- ▶ Dividir las tareas en etapas
- ▶ Ir a su ritmo

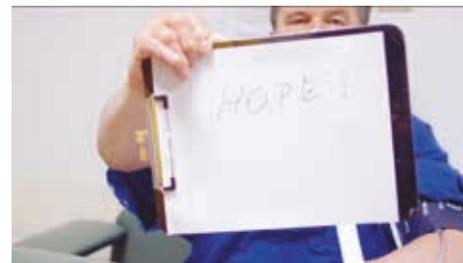
### ¿Quién padece neurofatiga?

La neurofatiga afecta a las personas con problemas neurológicos tales como esclerosis múltiple (EM), enfermedad de Parkinson, lesión cerebral traumática, síndrome post-polio, esclerosis lateral amiotrófica (ELA) y accidente cerebrovascular. Otras enfermedades crónicas, que incluyen la enfermedad cardíaca, el cáncer y varias formas de artritis, también pueden desencadenar la fatiga.

“Con estos y otros trastornos neurológicos, la fatiga es una gran parte de lo que las personas sufren”, explica **Eduardo Correia, M.D.**, neurólogo y especialista en neurooncología en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

### ¿Qué causa la neurofatiga?

No quedan dudas de que la fatiga puede ser muy limitante, hasta nos hace detener en nuestros caminos cuando todo lo que queremos hacer es continuar con nuestras actividades habituales. Pero los científicos aún no comprenden por completo por qué la fatiga ocurre en la mayoría de los problemas de salud. Con la neurofatiga, el cerebro puede estar sobrecargado con las demandas de una enfermedad con base en el cerebro.



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

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”, afirma el Dr. Azmi. “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

Swapnil Patel, M.D.,  
con su hijo.



## SWAPNIL PATEL, M.D.

### Medicina interna

Jersey Shore University Medical Center

**Conozca a Swapnil Patel, M.D., un médico dedicado a la medicina interna que ama el básquetbol profesional tanto como la carpintería.**

Antes de que el nativo de Los Ángeles se mudara al Noreste cuando cumplió 20 años, **Swapnil Patel, M.D.**, un médico dedicado a la medicina interna en el centro médico **Jersey Shore University Medical Center**, nunca había descargado una aplicación sobre el clima en su celular.

“Nunca tuve que hacerlo porque donde vivía siempre estaba soleado y hacía 21 °C (70 °F)”, explica el Dr. Patel, quien viajó de costa a costa, recibió su licenciatura en la Universidad de Miami y se unió a Jersey Shore después de graduarse de la facultad de medicina en 2017.

Acostumbrarse al clima de Nueva Jersey sin dudas fue un ajuste, pero muchas partes de la vida del Dr. Patel en LA han perdurado, especialmente su obsesión con los equipos deportivos y atletas famosos de la ciudad. Es una pasión que le está pasando a su pequeño hijo, que ya tiene su propia camiseta de básquetbol.

Cuando no está concentrado en su esposa e hijo, este residente de Long Branch, Nueva Jersey, practica varios pasatiempos poco convencionales. Como un ex DJ durante sus años de universidad, toca unos tambores hindúes llamados “tabla” y espera aprender a tocar el piano en el futuro.

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

Michael Jordan o Kobe Bryant, mis ídolos. Michael

Jordan no formaba parte del equipo universitario cuando era joven, pero se esforzó más que nadie. Lo mismo le ocurrió a Kobe Bryant. Cuando era pequeño, yo creía que ellos eran invencibles. Me encantaría hacerles preguntas sobre su ética de trabajo y motivación.

***Uno de sus pasatiempos es construir cosas. ¿Por qué?***

Mis padres entraron al negocio hotelero cuando yo era muy pequeño. Dado que crecí en el campo de la hospitalidad, ayudaba a reparar cosas en el hotel con mi padre. También tomé clases de carpintería en

séptimo grado. Ahora hago cosas pequeñas con madera, como pequeños muebles y estantes. Es terapéutico.

***¿Por qué se convirtió en médico?***

Me sentí inspirado a estudiar medicina durante un viaje a mi tierra natal, India, cuando tenía 17 años. Fui a un hospital de caridad y vi cómo los médicos dedicaban su tiempo a cuidar de otros. Quedé realmente impactado por la cantidad de pobreza y falta de recursos. Pude ver cuántas personas agradecían por recibir la atención médica que de otro modo no podrían recibir. Sentí que sería algo muy gratificante para mi vida. 🌟

Para hacer una cita con el Dr. Patel 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](https://HackensackMeridianHealth.org/Events) o llamando al 800-560-9990

istock.com/pixdeluxe/ivanastar/pepifoto

**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](https://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](https://HackensackMeridianHealth.org/Events) o llamando al 800-560-9990



iStock.com/MicroStockHub/Maglara



## 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](https://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](https://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](https://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

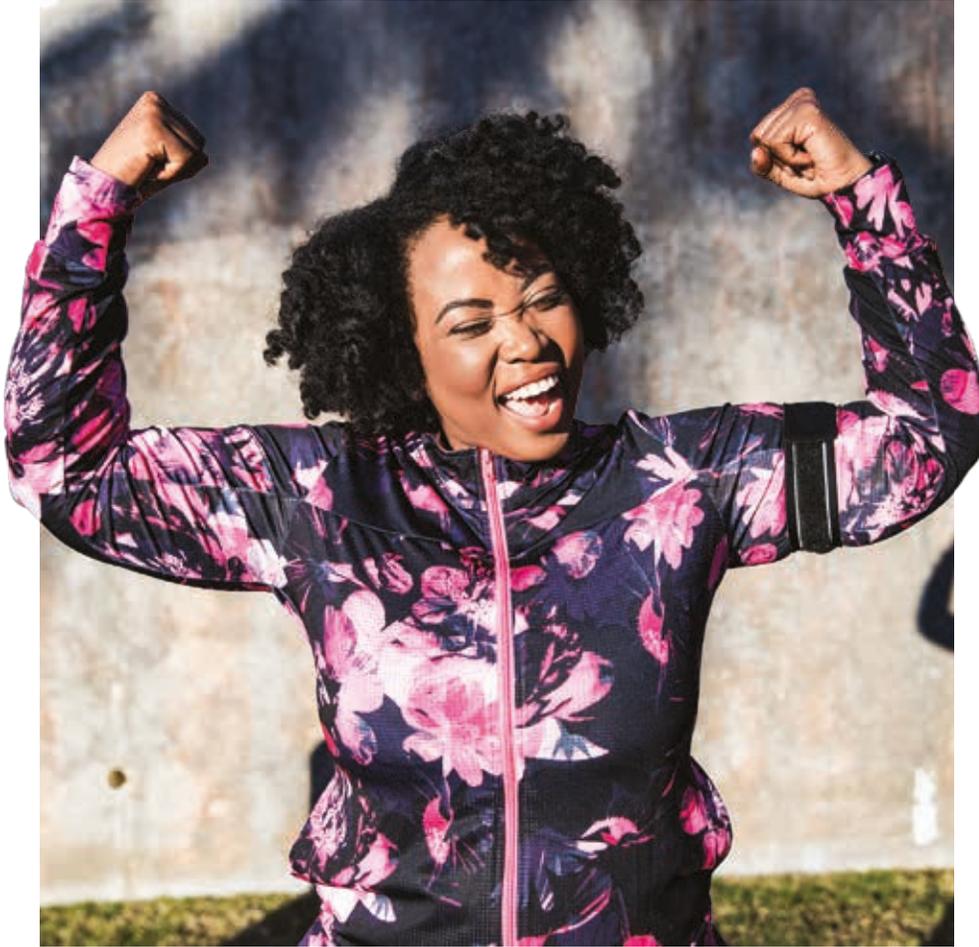
**Ocean University Medical Center**  
425 Jack Martin Blvd., Brick

**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



## 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](https://HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss) para encontrar un seminario cerca de su hogar.
- ▶ **Grupos de apoyo** Visite [HackensackMeridianHealth.org/SupportGroups](https://HackensackMeridianHealth.org/SupportGroups) para conocer las fechas, horas y ubicaciones.

Obtenga más información en [HackensackMeridianHealth.org/Events](https://HackensackMeridianHealth.org/Events) o llamando al 800-560-9990

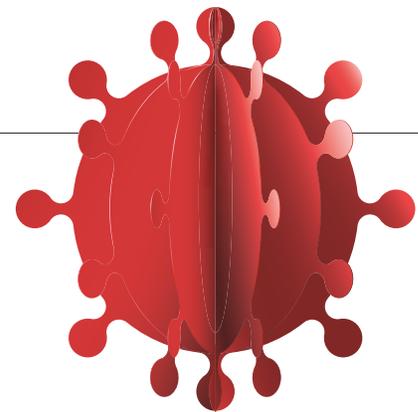


## Pediatría

**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](https://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](https://HackensackMeridianHealth.org/Events) o llame al 800-560-9990 para confirmar los programas que aún se encuentran vigentes antes de asistir.

*Eileen Masterson, M.D. (izquierda), con David Kountz, M.D. (derecha).*

# Inversión en el futuro

*Con una generosa donación a la fundación del centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center, Eileen Masterson, M.D., está ayudando a una nueva generación de médicos a convertirse en defensores de los pacientes.*



El 1 de enero de 2020, la especialista en medicina geriátrica **Eileen Masterson, M.D.**, celebró un hito importante: Después de más de 30 años de servicio, se jubiló del personal médico del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. No obstante, mientras finalizaba su carrera, no podía dejar de pensar en los médicos jóvenes que recién comenzaban la suya.

Ansiosa por compartir sus conocimientos, la Dra. Masterson decidió pasar tiempo de su jubilación ayudando a los estudiantes de medicina, con quienes trabajó de cerca durante su distinguida carrera profesional. Específicamente, ella quería ayudarlos a prepararse para sus exámenes médicos nacionales junto con el médico internista **David Kountz, M.D.**, codirector académico y vicepresidente de asuntos académicos en Jersey Shore. Luego llegó la pandemia. Dado que no podía ayudar a los estudiantes en persona, la Dra. Masterson tuvo que encontrar otra forma para apoyarlos.

“Al hablar sobre mi situación financiera con mi asesor, me di cuenta de que no necesitaba el ingreso que debía sacar de mi cuenta IRA

como distribución mínima requerida para el año 2022”, recuerda la Dra. Masterson, cuyo asesor le sugirió convertirla en una distribución de beneficencia calificada a la entidad de beneficencia que ella elija. “Quería hacer algo que beneficiara a los residentes de Jersey Shore, dado que sé que muchos de ellos tienen una gran deuda estudiantil en un momento en el que también están sosteniendo a sus familias en expansión. Hablé con el Dr. Kountz acerca de cómo ayudar a estos jóvenes médicos”.

Así es como nació el Fondo para becas de Eileen Masterson, M.D. y David Kountz, M.D., que, a partir del año 2022, otorgará una beca de \$10,000 cada año a hasta cuatro residentes de primer año en Jersey Shore luego de la finalización exitosa de su primer año de capacitación. Durante su vida, la beca será financiada con una distribución anual de \$40,000 de la cuenta IRA de la Dra. Masterson; luego, todo el contenido de la cuenta IRA pasará a la fundación Jersey Shore a la que la Dra. Masterson hizo una promesa de donación total de \$1.1 millones.

“Durante mis años en Jersey Shore tuve la suerte de trabajar con residentes de todas las

disciplinas: medicina, pediatría, odontología, obstetricia y ginecología, y quirúrgica, y sé que se dedican a la atención de los pacientes. El programa de residencias hace que este hospital sea de excelencia”, afirma la Dra. Masterson. “Puedo ayudar ahora y mirar hacia el futuro”.

“La Dra. Masterson representa el humanismo y profesionalismo”, afirma el Dr. Kountz, que donó \$10,000 al fondo para becas. “Esta beca es un maravilloso testamento para una gran médica y maestra para alentar a que cada vez más médicos jóvenes que completen su capacitación en Jersey Shore sigan los pasos de la Dra. Masterson”.

Jackie Bartley-Oxley, vicepresidente de planificación de donaciones para la fundación Hackensack Meridian Health añade: “Estamos extremadamente agradecidos a la Dra. Masterson por su maravillosa generosidad y por permitirnos celebrar su espíritu filantrópico hoy, sabiendo que su legado impactará a muchísimas generaciones de residentes médicos en el futuro. Esperamos que la donación creativa de la Dra. Masterson a través de una cuenta de jubilación pueda inspirar a otros a hacer lo mismo. Es una persona extraordinaria”. 🌟

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

# Vacuna antigripal

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



## Por qué vacunarse contra la gripe

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

**40%**  
A  
**60%**

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

**7.5 millones** enfermedad gripal

**3.7 millones** visitas médicas relacionadas con la gripe

**105,000**

hospitalizaciones relacionadas con la gripe

**6,300**

muerteras 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.

## Cuándo

recibir la vacuna antigripal



Vacúnese **todos los años**

Vacúnese antes de fines de **octubre**

## 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](http://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](https://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](https://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](https://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](https://HackensackMeridianHealth.org/Locations).