

HEALTH  
U

*Año nuevo,  
vida nueva*



Hackensack  
Meridian Health

¿ACIDEZ ESTOMACAL  
O INFARTO?

*Página 9*

3 FORMAS DE  
COMENZAR SU DÍA  
ESTE INVIERNO

*Página 11*

EXÁMENES DE  
DETECCIÓN CARDÍACA  
DE AVANZADA

*Página 30*

# Contenido Invierno 2023



**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** **¿Cuál es la mejor superficie para correr?**  
Además: ■ Acérquese a los amigos que parecen 'siempre felices' ■ 8 consejos de alimentación saludable para el nuevo año ■ Receta de burritos para el desayuno ■ ¿Qué está de moda?

**Enfoque del médico**

**10** **Conozca a Timothy Wu, M.D.**  
Médico de medicina general en Hackensack Meridian Health Primary Care—Toms River.

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

**12** **Señales ocultas de la enfermedad cardíaca**  
El dolor de pecho es un síntoma frecuente de la enfermedad cardíaca, pero ¿qué otros síntomas debería tener en cuenta?

**14** **¿Es real el síndrome del corazón roto?**  
Todo lo que debe saber sobre el síndrome del corazón roto, incluidos los síntomas y las causas.

**15** **Una luz al final del túnel**  
¿Cuándo debe consultar con su médico para obtener alivio para el túnel carpiano?

**16** **Terapias que ayudan a sanar**  
¿La punción seca y la terapia con ventosas son técnicas terapéuticas seguras? Además: Un atleta de secundaria regresa a la normalidad después de que los médicos descubrieran la causa de sus misteriosos síntomas.

**18** **Punto desencadenante**  
Comprenda y controle los desencadenantes más frecuentes de la migraña, y aprenda a evitarlos. Además: ¿Cómo saber si una lesión en la cabeza es grave?

**20** **Desviarse de la diverticulitis**  
Comprenda los signos de un brote de diverticulitis y cómo evitarla. Además: Después de años con obstrucciones intestinales graves, una cirugía asistida por robot le brinda el alivio que necesitaba.

**22** **¿Se puede contraer diabetes por comer demasiada azúcar?**  
Todo lo que debe saber sobre el consumo excesivo de azúcar y la diabetes. Además: Simples cambios ayudan a una mujer con diabetes a transformar su vida.

**24** **La verdad sobre el posparto**  
Aquí le contamos lo que nadie le dirá sobre el posparto. Además: Lo que debe hacer y no debe hacer para asegurarse de que su bebé duerma de forma segura.

**26** **Dar en el clavo**  
Todas las respuestas a sus preguntas sobre las infecciones nasales.

**27** **6 Consejos de nutrición para personas con cáncer**  
Existe mucha información sobre las dietas de moda, pero estos consejos pueden ayudar a los pacientes con cáncer a llevar una alimentación saludable de forma más sencilla.

**28** **Una gran camino recorrido**  
Un corredor de maratón supera una cirugía de *bypass* cuádruple y una cirugía de cáncer de pulmón. Además: ¿Los parabens causan cáncer?

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

**32** **Su calendario para la temporada de invierno 2023**  
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

**Fundación** *Donaciones significativas de Usted*

**34** **Medio siglo de apoyo**  
Los auxiliares del centro médico Southern Ocean Medical Center donan \$2.5 millones para la compra de equipos quirúrgicos de última generación.

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

**35** **Reduzca el estrés**  
Cinco formas de reducir el estrés y ayudar a su corazón.

En la edición Otoño 2022 de *HealthU*, el porcentaje de muertes por cáncer de páncreas se informó de manera incorrecta. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el cáncer de páncreas representa el 8 por ciento de las muertes relacionadas con el cáncer.



**En el centro de arte Count Basie Center for the Arts**

“Estamos agradecidos por nuestra asociación con el centro Count Basie Center for the Arts”, afirma Robert C. Garrett, Director general de Hackensack Meridian Health. “Después de dos años de restricciones por el COVID-19, existen muchísimos beneficios para la salud asociados con salir, socializar y disfrutar otra vez del arte y el entretenimiento”.



**30** **Innovación transformar la investigación médica en tratamientos**  
**Eche una mirada a su corazón**  
Las opciones avanzadas de exámenes de detección e imágenes brindan una imagen clara de su riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.



¿Los cigarrillos electrónicos son peligrosos? Nuestro experto informa todo lo que debe saber en [HMHforU.org/ECigarettes](https://www.hmhforu.org/ECigarettes).

En tapa: iStock.com/Katyr



¿Recientemente tuvo COVID? Para obtener información acerca de cuándo recibir su próximo refuerzo, visite [HMHforU.org/GetBoosted](https://www.hmhforu.org/GetBoosted).



¿Las siestas son malas para usted? En un episodio del Podcast de HealthU, el cardiólogo Brett Sealove, M.D., nos brinda información. Escúchelo en [HMHforU.org/Naps](https://www.hmhforu.org/Naps).

Visite [HMHforU.org](https://www.hmhforu.org) para conocer estas historias y obtener mucha más información sobre la salud.

HealthU fue galardonada con el premio APEX 2022 y resultó finalista del premio Content Marketing Awards (*Marketing de Contenidos*) 2021.





Observe el video.

En noviembre de 2022, Bob Garrett se realizó un AngioScreen® para obtener información valiosa sobre su salud cardíaca y vascular. Fue una alegría recibir un informe alentador de la enfermera educadora Cindy Andl, RN.

## Tome coraje

Cada febrero, nos unimos como país para celebrar el Mes del Corazón y promover la concientización sobre la enfermedad cardíaca, y por buenos motivos. La enfermedad cardíaca continúa siendo la causa principal de muerte en los Estados Unidos.

La buena noticia es que hemos avanzado mucho en la prevención de la enfermedad cardíaca a través de la detección temprana. Después de todo, la mejor forma de prevenir la enfermedad cardíaca es comprender y controlar los factores de riesgo. En Hackensack Meridian Health, ofrecemos una gran cantidad de opciones de exámenes cardíacos no invasivos, que incluyen la tomografía computarizada para la cuantificación del calcio y AngioScreen®, para ayudar a comprender su afección cardíaca o riesgo de enfermedad cardíaca. Conozca más sobre estos exámenes de avanzada en esta edición en la página 30.

Recientemente, obtuve una imagen más clara de mi salud cardíaca y vascular con un AngioScreen®. Este examen sencillo de 15 minutos

rápidamente identificó mi riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular al buscar obstrucciones y placas, y medir la velocidad del flujo de sangre, el ritmo cardíaco, la presión arterial, el pulso y el índice de masa corporal. El examen utilizó una ecografía para tomar imágenes, sin necesidad de agujas o radiación, y obtuve mis resultados de inmediato.

En esta edición, brindamos recursos para ayudarlo a llevar una vida saludable para su corazón. En la página 7, eche un vistazo a ocho hábitos alimentarios saludables que puede adoptar este año nuevo. Luego, diríjase al dorso de la revista para conocer cinco formas de reducir el estrés; su corazón se lo agradecerá.

Lo alentamos a que este año ponga su salud cardíaca en primer lugar; ya sea a través de encontrar un momento para ejercitarse cada semana, adoptar nuevos hábitos alimentarios saludables, u obtener una imagen clara de su salud cardíaca. Para obtener más información sobre los distintos exámenes y saber si es candidato, visite [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.hmhforu.org/HeartScreen).

**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, Michelle Jackson, 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@hmln.org](mailto:HealthU@hmln.org).

© 2023 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.

### EN ESTA SECCIÓN

- 6 Acérquese a los amigos que parecen 'siempre felices'
- 7 Hábitos alimentarios saludables para adoptar este año
- 7 Receta de burritos para el desayuno

## ¿Cuál es la mejor superficie para correr?

Mientras correr sobre algunas superficies puede mejorar la salud de sus huesos y articulaciones, otras pueden producir el efecto contrario. Aquí le contamos cuáles son las mejores superficies para correr, según **Jeffrey Van Gelderen, M.D.**, cirujano ortopédico en los centros médicos **Bayshore Medical Center** y **Riverview Medical Center**.

**El césped** llano es la mejor superficie para correr porque produce el menor impacto sobre los huesos y las articulaciones, según informan los expertos. Su suavidad también hace que los músculos trabajen más duro, quemando más calorías y desarrollando fortaleza.

**Los senderos de tierra, grava y madera** también son buenas opciones. Al igual que el césped, reducen el impacto sobre los huesos y rodillas y ayudan a prevenir lesiones a causa de un sobreesfuerzo. Estas superficies pueden tener huecos o protuberancias, por lo tanto, preste mucha atención al suelo para evitar una lesión.

Para aquellos que tengan la fortuna de vivir cerca de una playa, **la arena húmeda y llana** también puede brindar una base sólida para correr. No obstante, los expertos advierten que la arena seca y desnivelada puede causar lesiones y debe evitarse.

Si tiene acceso a ellas, **las superficies con pistas sintéticas** (en general hechas con neumáticos reciclados) también son una buena elección. No obstante, tenga en cuenta que las curvas largas de la pista pueden aumentar la presión sobre los tobillos, las rodillas y las caderas.

Si prefiere correr en espacios cerrados, **las cintas caminadoras** son la mejor opción, especialmente cuando se las compara con superficies más duras.

istock.com/Khosrokh/Nastor/emrah\_oztas/mazzur/momoi

Jeffrey Van Gelderen, M.D.  
Cirujano ortopédico  
800-822-8905  
Red Bank, Holmdel y Morganville

“Los corredores y atletas siempre deben escuchar a sus cuerpos”, añade el Dr. Van Gelderen. “Si planea realizar un entrenamiento muy fuerte, pero algo se siente incómodo, no se exija, ya que puede agravar el problema. Consulte siempre con su médico si tiene dudas con respecto a una lesión o un dolor”.

## Go línea

Obtenga más consejos para ejercitarse en [HMHforU.org/Exercise](https://www.hmhforu.org/Exercise).

# Acérquese a los amigos que parecen 'siempre felices'

Por qué debería acercarse a sus seres queridos que parecen siempre felices, y cómo apoyarlos.

Es fácil pensar que las personas son más felices que usted, o están felices todo el tiempo, si constantemente tienen una sonrisa en su rostro. Pero aquellos que parecen estar "siempre felices" pueden estar atravesando un trastorno mental, tal como ansiedad o alto funcionamiento o depresión.

Es posible que sea momento de acercarse a un amigo que exhiba este comportamiento para asegurarse de que lo que parece una vida ideal y sublime realmente lo sea.

La realidad es que estar completamente satisfecho con la vida no es fácil para todos, independientemente de cómo se vea.

"Estar feliz todo el tiempo es algo irreal y una versión ficticia del modo en que realmente son las cosas", afirma **Patrick Kane, M.D.**, psiquiatra en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. "En el mundo real, el dolor, el sufrimiento y los altibajos son una parte natural de la vida, así como lo son el júbilo y la alegría".

## Cómo acercarse

Acercarse y preguntar a alguien acerca de cómo se siente puede darle una oportunidad de expresar su tristeza, ya que no tuvo que acercarse él en primer lugar. El Dr. Kane recomienda romper el hielo de las siguientes formas: "Hola, ¿cómo estás realmente? ¿Está todo bien?"

**Recuerde que las personas con depresión o ansiedad pueden:**

- ▶ Sentirse culpables de contar cómo se sienten porque piensan que pueden deprimir a los demás
- ▶ Actuar como si todo estuviera bien porque no quieren reconocer sus sentimientos, ya que hacerlo es incómodo
- ▶ Pensar que podrán "fingir hasta que lo superen"

Puede ser útil decir: "Últimamente noto que no eres tú mismo, y estoy preocupado por ti. Si es un momento difícil, lamento que estés

pasando por esto, pero quiero que sepas que estoy aquí para ti. ¿Cómo puedo ayudarte?"

Comience la charla de una forma que se sienta natural para su relación. Por ejemplo, si normalmente sale a caminar con su amigo o les gusta juntarse a cenar, puede acercarse en uno de esos espacios cómodos. Mantenerse fiel a su relación puede ayudar a su ser querido a sentirse seguro al expresar sus sentimientos.

## Cuando su ayuda no es suficiente

A veces, cuando las cosas no mejoran por sí solas, es posible que la persona necesite asesoramiento. Esto ocurre cuando tomar un café con un amigo para hablar no ayuda mucho, o cuando las buenas noticias en el trabajo no lo hacen sonreír. Si aún se siente insatisfecho, sin esperanza, descontento o vacío, esa es una clara señal de que el siguiente paso lógico debe ser buscar ayuda profesional.

Cuando las cosas que en general hacen feliz a la persona ya no funcionan, es momento de buscar ayuda, especialmente si está teniendo sentimientos muy negativos hacia la vida o pensamientos suicidas.

## Cortar con las imágenes de "perfección"

Las redes sociales parecen estar preocupadas con celebridades e *influencers* que crean la ilusión de que las cosas son perfectas. Eso puede llevarnos por un camino negativo.

"En general, es más sano cortar con esas imágenes de perfección y concentrarnos en nosotros mismos, para tomar un descanso de las redes sociales, por ejemplo, y de las obsesiones con las celebridades", explica **Gina Radice-Vella, Psy.D.**, psicóloga en Jersey Shore. "Debemos calibrar nuestro propio barómetro de felicidad y preguntarnos: '¿Voy a seguir a otros o concentrarme en mí mismo, en lo que me impulsa, en lo que disfruto?'"



Patrick Kane, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Neptune



Gina Radice-Vella, Psy.D.

Psicóloga

800-822-8905

Neptune

Obtenga más información sobre los servicios de salud conductual cerca de su casa en: [HMHforU.org/BehavioralHealth](https://www.HMHforU.org/BehavioralHealth).

istock.com/Prostock-Studio

# Hábitos alimentarios saludables para adoptar este año

Geanella Vera-Avellan, nutricionista en los centros médicos **Raritan Bay Medical Center** y **Old Bridge Medical Center**, brinda ocho consejos para tener una alimentación saludable en el 2023 y siempre.

**1 Llene la mitad del plato con verduras y frutas en cada comida y refrigerio.** La pirámide alimentaria está desactualizada y es difícil de seguir. En cambio, observe su plato y asegúrese de que al menos la mitad contenga frutas y verduras, y la otra mitad granos integrales y proteínas magras.

**2 Coma refrigerios.** Los refrigerios pueden ser una forma efectiva de mantenerse dentro del camino hacia sus metas saludables. Una opción conveniente es el yogurt griego. Pruebe combinarlo con bayas, algunos frutos secos y canela para añadirle sabor.

**3 Tenga cuidado con las dietas de moda.** Con las dietas de moda, es posible que al principio pierda peso, pero después de algunas semanas o meses, la dieta puede resultar demasiado restrictiva y terminar en el mismo lugar en el que comenzó. En cambio, invierta en su salud a largo plazo.

**4 Elija granos integrales.** Existe una gran cantidad de opciones deliciosas de alimentos con granos integrales, tales como panes, pastas y cereales integrales. "Si bien puede ser divertido probar cosas nuevas como la quinoa y el farro, no se olvide de que existen granos integrales que probablemente ya conoce y disfruta, como las palomitas de maíz, las tortillas de maíz y la polenta", añade Geanella.

**5 Busque alternativas a los alimentos altamente procesados.** Los alimentos ultraprocesados como las papas fritas, las galletitas, las sopas instantáneas y los cereales azucarados son bajos en nutrientes y ricos en calorías vacías, sales, azúcares y grasas no saludables.

**6 Regálese una botella de agua reutilizable.** Llevar una botella de agua personal hace que sea mucho más probable que beba las 64 onzas de agua recomendadas al día. "Elija una botella duradera, liviana con una tapa a prueba de fugas que sea fácil de limpiar", dice Geanella.

**7 Familiarícese con los tamaños de las porciones.** "Creemos que sabemos cuánto es 1 taza, pero con frecuencia calculamos de más, lo cual nos lleva a comer de más", añade Geanella. Para estar seguro de la cantidad de comida que está consumiendo, visualice el tamaño de la porción que se describe en la información nutricional a través de utilizar tazas medidoras.

**8 Planifique con anticipación.** "Quizás haya dominado las comidas saludables en su casa, pero tira todo por la ventana cuando está en el trabajo o come afuera", afirma Geanella. Si sabe que deberá viajar, planifique llevar refrigerios saludables en su bolso, tales como frutos secos, una banana o un batido proteico.

Encuentre una demostración de cocina saludable u otro evento nutricional cerca de su casa en [HMHforU.org/Events](https://www.HMHforU.org/Events).



# Burritos rápidos y saludables para el desayuno

Rinde 4 porciones

## Ingredientes

- 5 huevos
- 2 cucharadas de leche 1 %
- 1 taza de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ½ taza de salsa de su elección
- 4 tortillas de harina integral (8 pulgadas) a temperatura ambiente
- ¼ taza de crema agria
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Ají molido a gusto

## Pasos

- En un tazón pequeño, batir los huevos con la leche.
- En una olla pequeña, mezclar los frijoles negros con la salsa, y calentar.
- En una sartén antiadherente sobre fuego medio, cocinar los huevos hasta que estén cocidos de un lado, voltear y cocinar del otro lado. Cortar en 4 tiras iguales.

- Colocar las tortillas sobre una superficie de trabajo y cubrir con los huevos, ¼ taza de la mezcla de frijoles negros, 1 cucharada de crema agria, un poco de cilantro y ají molido a gusto. Luego, enrollar para comer.

## Información nutricional

Por ración:  
215 calorías, 14 g de proteína, 34 g de carbohidratos (6 g de fibra), 6 g de grasas (2 g saturadas, 4 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 677 mg de sodio

## Cocina condimentada

Estos burritos son un excelente desayuno para comer en el camino. ¡Envuélvalos en papel film y disfrútelos!

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

# ¿Cómo puedo evitar la depresión estacional?

Kristen Clark, M.D., nos informa:

Para ahuyentar la depresión estacional este invierno, pruebe estas cuatro cosas.



**Manténgase activo:** Cuando hacemos ejercicio, nuestros cuerpos producen endorfinas, que son hormonas estimuladoras del humor que contrarrestan las deficiencias de serotonina y dopamina que pueden desanimarnos.



**Coma sano:** Una dieta rica en frutas y verduras, y baja en alimentos altamente procesados puede ayudar a disminuir los sentimientos de depresión, pues permite reducir la inflamación en nuestro cuerpo, que es un factor de riesgo para la depresión.



**Manténgase conectado:** Las relaciones sociales pueden ser una gran defensa contra la depresión. Ya sea que hable por teléfono, haga una videollamada o se reúna en persona, mantenga un contacto regular con amigos y familiares.



**Salga de su casa:** Incluso en un día nublado, salga a dar un paseo o almuerce en un parque. Tome todo el sol que pueda: Siéntese o trabaje cerca de una ventana, abra las cortinas o corte las ramas que bloqueen la luz del sol.



Kristen Clark, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Neptune

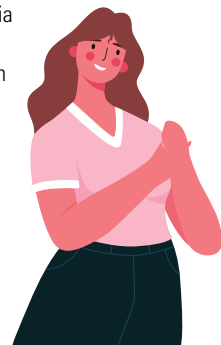
Obtenga más información en [HMHforU.org/SeasonalDepression](https://www.HMHforU.org/SeasonalDepression).

## ¿Las pruebas caseras de sensibilidad alimentaria son efectivas?

Kunal Gupta, M.D., opina:

Muchas pruebas caseras de sensibilidad alimentaria afirman examinar la sensibilidad de una persona a 100 alimentos de una sola vez, pero la investigación no ha demostrado la validez de las pruebas. La Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología no recomienda el uso de estas pruebas, que no están científicamente probadas.

En cambio, hable con su médico si tiene una reacción negativa a un alimento. Su médico evaluará si se trata de una alergia o intolerancia. Le preguntará qué comió, cuánto comió y cuándo comenzó a notar los síntomas.



**Cuando los médicos sospechan de una alergia alimenticia, pueden ofrecerle:**

- ▶ Un análisis de sangre
- ▶ Una prueba de "prick test"
- ▶ Una dieta de eliminación, en algunos casos

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



Kunal Gupta, M.D.

Gastroenterólogo

800-822-8905

Freehold, municipio de Monroe, Old Bridge y Holmdel

istock.com/desifoto/applieur/Dleksandra Bezenkha

istock.com/sankai

## ¿Cómo puedo aliviar la piel seca en el invierno?

Satish Tadepalli, M.D., informa:

Aquí le informamos acerca de algunas cosas que puede hacer para cuidar su piel y ayudar a que no se reseque durante el invierno:

**Huméctela.** Especialmente las manos se resecan luego del lavado repetido, por lo tanto, utilice una loción o crema humectante después de lavar su piel para contribuir a restaurar sus aceites naturales. Utilice un jabón suave, y evite los productos a base de alcohol que tienden a eliminar la humedad de la piel. Suspenda el uso de exfoliantes durante el invierno, ya que pueden irritar aún más la piel seca.

**Concéntrese en una buena nutrición.** Su dieta juega un rol muy importante en la salud de su piel. Los alimentos ricos en azúcares y altamente procesados pueden causar estragos en su cuerpo. Beba abundante agua y consuma alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 como el salmón, los camarones, las nueces de la India y los frijoles rojos, así como alimentos altos en antioxidantes como los frutos secos, las bayas y las verduras de hoja verde.

**No se olvide el protector solar.** Si estará afuera por más de 20 minutos, independientemente de la temperatura, es importante que use un protector solar SPF 30 o mayor sobre las partes expuestas del cuerpo. No olvide volver a aplicarlo cada dos horas.

**Cúbrela.** La ropa de invierno protege su piel del aire frío y seco. Antes de salir al exterior durante los meses más fríos, colóquese guantes o manoplas, bufandas y gorros para evitar que la piel quede expuesta al clima. Durante el invierno, la lana es mejor que el algodón porque ayuda a que la piel retenga la humedad y el calor.

**Haga ejercicio.** Realizar la cantidad recomendada de ejercicio diario no solo ayuda a desarrollar o mantener la masa muscular, sino que también mejora la circulación sanguínea, que contribuye a mantener su piel en buenas condiciones y más resiliente.

Si siente que ya probó todo y aún parece que no puede tener su piel bajo control, hable con su médico de atención primaria o dermatólogo para conocer sus opciones. Si el problema es crónico o severo, un médico puede recomendarle un medicamento o ungüento con receta para que lo ayude.

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



Satish Tadepalli, M.D.

Especialista en medicina interna

800-822-8905

Toms River

## ¿Cómo saber si estoy teniendo acidez estomacal o un infarto?

Deepak Singh, M.D., informa:

Si siente una sensación de ardor repentino alrededor del pecho y cuello, hágase estas preguntas para distinguir entre acidez estomacal y un peligroso infarto.

### ¿Recién comió?

La acidez estomacal con frecuencia ataca después de una comida muy grasosa o condimentada. Comer tarde también puede empeorar el reflujo ácido, y esto puede causar acidez estomacal.

### ¿Siente dolor y malestar en el pecho?

Estos son los síntomas más frecuentes de un infarto, tanto para hombres como para mujeres, jóvenes y ancianos.

### ¿Tiene algún factor de riesgo de sufrir un infarto?

Si la respuesta es afirmativa, 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.

### Conclusión:

Si cree que puede estar teniendo un infarto, llame al 911. Si lo está pensando demasiado, eso debería responder la pregunta.



Deepak Singh, M.D.

Cirujano cardiorotorácico

800-822-8905

Neptune

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

# Enfoque del médico

**TIMOTHY WUU, M.D.**  
*Medicina general*  
HMH Primary Care—Toms River

Como médico de medicina general que trata a adolescentes, adultos y personas mayores, Timothy Wu, M.D., nacido en Middletown, Nueva Jersey, luego de completar la residencia en agosto de 2022 se convirtió en médico tratante. Timothy tiene una misión: “Si hay un problema, evitemos que se agrave”, dice.

El Dr. Wu se ve a sí mismo como un entrenador y a sus pacientes como atletas. Está comprometido a tratar de ayudar a cada uno de sus pacientes a tener una vida más larga y saludable. El Dr. Wu desglosa la información médica compleja para cada paciente a fin de que pueda comprender mejor su afección y lo que puede hacer al respecto.

En aras de promover la concientización de la salud pública, el Dr. Wu enfatiza la importancia de las vacunas: “El cuerpo necesita desarrollar anticuerpos y las vacunas hacen que eso suceda”.

Todos los días al practicar la medicina, el Dr. Wu recurre a su naturaleza siempre curiosa, que lo hace preguntar continuamente: “¿Por qué?” “Me gusta resolver acertijos, tengo alma de detective”, dice. Como solucionador de problemas, aprecia la tecnología y la innovación, y adquiere los últimos dispositivos para llevar a cabo las tareas. “Siempre necesito tener una respuesta. Por eso, creo que mis pacientes podrían decir: ‘El Dr. Wu se preocupa por mí’”.



En su tiempo libre, a Timothy Wu, M.D., le encanta probar restaurantes nuevos y entretener a sus amigos.

### *Usted alienta a sus pacientes a hacer ejercicio, pero ¿cómo lo incluye usted en su rutina ajetreada?*

Me ayuda haber terminado la residencia, ahora tengo más tiempo para hacer ejercicio. Hago algo de cardio ligero en la clínica porque siempre me muevo entre las habitaciones de los pacientes sin tiempo para sentarme. Pero para realizar más ejercicio, voy al gimnasio varias veces a la semana para hacer ejercicios cardiovasculares en la máquina elíptica, y así evitar el desgaste de las articulaciones.

### *¿Con qué celebridad le gustaría cenar?*

¡Con Lady Gaga! Ella es sin dudas increíble. Es

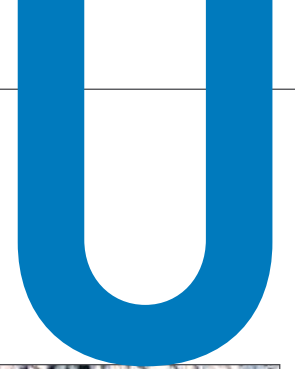
defensora de la salud mental, que puede ser malinterpretada y, a veces, incluso ignorada. La salud mental se relaciona con la salud física, ya que ambas están entrelazadas. La salud es riqueza.

### *¿Cómo pasa tiempo de calidad con amigos y familiares?*

Me gusta socializar con amigos y familiares el mayor tiempo posible. Socializar es clave para mantener una mente sana, especialmente dados los eventos recientes. Soy fanático de probar restaurantes nuevos y lugares que presenten músicos locales. También me encanta entretener y organizar cenas en mi casa. 🍷

# Enfoque en

Temas de salud que más le interesan



## Un nuevo comienzo

3 cosas que puede hacer todas las mañanas para permanecer saludable este invierno

### **Beba un vaso de agua.**

Comience el día con un vaso de agua para mantener los hábitos saludables todo el día y aumentar su consumo de agua diario.

### **Meditate.**

Poco después de despertarse, pase de 5 a 10 minutos meditando. Una forma de meditación simple, pero efectiva, es la técnica de respiración 4-7-8: respirar durante 4 segundos, sostener el aire por 7 segundos, y exhalar durante 8 segundos.

### **Practique la gratitud.**

Comience la mañana con una pequeña gratitud: Piense en algo por lo que se siente agradecido cada día, incluso es mejor si lo escribe en un diario, y reflexione sobre eso durante unos minutos.

Para recibir más inspiración sobre una vida saludable, visite [HMHforU.org](https://www.HMHforU.org).

istock.com/kobree3179

# Señales ocultas de la enfermedad cardíaca

*Si bien el dolor de pecho es uno de los síntomas más frecuentes de la enfermedad cardíaca, existen síntomas menos frecuentes que debe conocer. Nuestros expertos informan a qué síntomas debemos prestar atención.*

Cuando piensa en la enfermedad cardíaca, es posible que piense en un dolor de pecho o latidos cardíacos irregulares. Pero también es importante reconocer los síntomas menos frecuentes y conocidos de la enfermedad cardíaca.

“La enfermedad cardíaca es la causa más frecuente de muerte en los EE. UU.”, afirma **Daniel Kiss, M.D.**, cardiólogo intervencionista en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Recibir un diagnóstico, tomar medicamentos y realizar cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a evitar complicaciones”.

## Síntomas poco frecuentes de la enfermedad cardíaca

Obtenga asesoramiento de su médico si cree que tiene estos síntomas:

**Falta de aire.** Si repentinamente siente que le falta el aire al realizar sus actividades habituales, consulte con su médico. Sentirse agotado sin realizar un esfuerzo puede ser un síntoma de la enfermedad cardíaca.

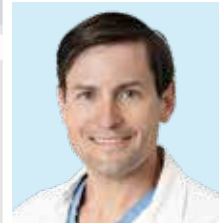
**Ronquidos.** Los ronquidos pueden ser una señal de apnea del sueño, especialmente si respira con dificultad. La apnea del sueño no tratada aumenta de forma significativa el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

**Mareos.** Las personas con trastornos en el ritmo cardíaco pueden sentirse mareadas o con sensación de desmayo al ponerse de pie. Esto ocurre si el corazón bombea de forma ineficiente, causando una caída repentina en la presión arterial.

**Dolor de piernas.** ¿Le duelen las pantorrillas cuando camina o hace ejercicio, pero el dolor desaparece al sentarse? Puede tratarse de la enfermedad arterial periférica, que aumenta el riesgo de sufrir un infarto o accidente cerebrovascular.

**Tobillos hinchados.** Si sus tobillos solían ser delgados y ahora están hinchados, hable con su médico. Puede ser una señal de insuficiencia cardíaca, cuando el corazón no bombea de forma efectiva.

**Gran circunferencia de cintura.** ¿La circunferencia de su cintura es mayor que 35 pulgadas [88,9 cm] (mujeres) o 40 pulgadas [101,6 cm] (hombres)? La investigación relacionó una circunferencia de cintura alta con el riesgo de enfermedad cardíaca e infarto.



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

## Cambios al estilo de vida saludables para el corazón.

Reduzca su riesgo de enfermedad cardíaca con estos hábitos saludables:

Lleve una dieta rica en **frutas, verduras, frutos secos, semillas, granos integrales y proteínas magras.**

Camine o realice otra actividad física **moderada durante 30 minutos al día.**

Mantenga un **peso** saludable.

Planee **dormir de siete a nueve horas** cada noche.

**Deje de fumar.**

Conozca sus **niveles de colesterol** y contróielos con la ayuda de su médico.

Conozca sus **niveles de presión arterial** y controle los niveles altos con modificaciones a la dieta o medicamentos.

Conozca y controle sus **niveles de azúcar en sangre**, especialmente si tiene diabetes.

**Depresión.** Por sí sola, la depresión no causa enfermedad cardíaca, pero puede elevar el riesgo. Es posible que no tenga hábitos saludables o no se dé cuenta cuando los síntomas de la enfermedad cardíaca empeoran.

“Las mujeres pueden tener más probabilidades de experimentar muchos de estos síntomas poco frecuentes de la enfermedad cardíaca”, afirma el Dr. Kiss. “Las mujeres con fatiga, depresión o una gran circunferencia de cintura deben hablar con su médico”.

### En línea

Programa una visita para realizarse estudios de detección de la enfermedad cardíaca en [HMHforU.org/HeartScreen](http://HMHforU.org/HeartScreen).

SALUD DEL CORAZÓN

# ¿Es real el síndrome del corazón roto?

*Nuestro médico nos informa todo lo que debe saber sobre el síndrome del corazón roto, incluidos los síntomas y las causas.*

Poco después de la muerte de la actriz Carrie Fisher, se informó que su madre, la actriz Debbie Reynolds, falleció a causa de un “corazón roto”.

El síndrome del corazón roto en general es una afección cardíaca temporal, producto de una angustia emocional extrema. “El ‘síndrome del corazón roto’ o cardiomiopatía de Takotsubo debilita el corazón debido a un cambio de forma inusual y abrupto en el ventrículo izquierdo que hace que el corazón se debilite”, explica el cardiólogo intervencionista **Matthew Saybolt, M.D., FACC**, director médico del Programa de enfermedad cardíaca estructural en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

## ¿Qué causa el síndrome del corazón roto?

El síndrome del corazón roto en general ocurre en conjunto con un evento extremadamente estresante, como por ejemplo:

- ▶ La muerte de un ser querido importante
- ▶ Una situación de abuso ▶ Un diagnóstico de una enfermedad grave
- ▶ Desastres naturales
- ▶ Una pérdida financiera

“Los investigadores consideran varias causas, una de las cuales es que durante los momentos de angustia emocional extrema se liberan las hormonas del estrés, tales como la epinefrina, y esto hace que los vasos sanguíneos se contraigan con un espasmo, produciendo el malfuncionamiento del ventrículo”, explica el Dr. Saybolt. “Cuando el ventrículo izquierdo se infla, el corazón no puede bombear efectivamente la sangre al cuerpo”.

Si bien el síndrome del corazón roto en general se resuelve con un tratamiento médico, puede ser algo grave. Aproximadamente el 20 por ciento de las personas que experimentan el síndrome del corazón roto desarrollan insuficiencia cardíaca congestiva.



Matthew Saybolt, M.D., FACC  
Cardiólogo intervencionista  
800-822-8905  
Eatontown, municipio de Monroe y Freehold

## ¿Cuáles son los signos del síndrome del corazón roto?

Los síntomas del síndrome del corazón roto tienden a imitar los de un infarto:

- ▶ Dolor intenso en el pecho
- ▶ Falta de aire
- ▶ Palpitaciones

Para obtener un diagnóstico adecuado, los médicos necesitan realizar una serie de pruebas para descartar otras afecciones cardíacas.

## ¿Cuál es la diferencia entre el síndrome del corazón roto y un infarto?

A pesar de las diferencias entre el síndrome del corazón roto y un infarto, ambas afecciones comparten características que se superponen. Por lo tanto, realizar el diagnóstico correcto puede ser una emergencia.

### En el síndrome del corazón roto:

- ▶ Los síntomas pueden ocurrir de forma repentina después de una situación de estrés emocional o físico extremo.
- ▶ El electrocardiograma puede ser anormal y verse similar al de un infarto.
- ▶ Los análisis de sangre pueden mostrar daño al corazón, imitando un infarto.
- ▶ Las pruebas no muestran obstrucciones en las arterias coronarias.
- ▶ Las pruebas por imágenes muestran un ventrículo izquierdo inflado o deformado.
- ▶ El tiempo de recuperación es mucho más corto que el de un infarto.

“El estrés puede tener efectos muy importantes sobre todos los aspectos de su salud y no debe ser ignorado, especialmente si está causando síntomas físicos”, afirma el Dr. Saybolt. “Nunca ignore los síntomas de dolor de pecho, palpitaciones o dificultad para respirar”.

# Una luz al final del túnel

*Nuestro experto nos informa acerca de las señales que indican que ya es tiempo de ver a un médico para obtener alivio para el síndrome del túnel carpiano.*

Si siente una molestia en sus manos o muñecas, ¿cómo saber si es un problema pasajero o si es algo que debe mencionar a su médico, como el síndrome del túnel carpiano? **Hesham Abdelfattah, M.D.**, cirujano ortopédico y cirujano de manos y extremidades superiores en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, recomienda tomar una decisión basada en la frecuencia e intensidad de sus síntomas.

“Una persona con dolor en la muñeca luego de un solo día de utilizar herramientas eléctricas en la casa puede recuperarse sin inconvenientes, mientras que otra persona que utiliza herramientas eléctricas vibradoras todos los días en el trabajo puede sentir dolor y hormigueo en los dedos de forma regular”, explica el Dr. Abdelfattah. “Si los síntomas se disipan rápidamente y no regresan, es posible que no valga la pena consultar con un médico. No obstante, si el dolor continúa y hace que se despierte por las noches, o si siente un entumecimiento persistente, consulte con su médico”.



Hesham Abdelfattah, M.D.  
Cirujano ortopédico y cirujano de manos y extremidades superiores  
800-822-8905  
Wall y Morganville

## Cuándo hablar con el médico

Si un dolor, entumecimiento o debilidad persistente en la muñeca, mano o dedos comienza a afectar su vida, pida una cita con el médico para saber si sus síntomas pueden ser señales del síndrome del túnel carpiano.

Un poco de dolor de muñeca puede indicar tendinitis, artritis u otra afección, por lo tanto, no debe autodiagnosticarse en caso de dolor en la mano o la muñeca.

### Es posible que sea hora de consultar con un médico si:

- ▶ Sus síntomas hacen que no pueda trabajar de forma efectiva, debido a que tipear o sostener herramientas eléctricas por largos períodos de tiempo puede tornarse demasiado doloroso.
- ▶ Debido al dolor no puede continuar haciendo alguna de sus actividades favoritas, como cocinar, hacer jardinería o andar en bicicleta.
- ▶ El dolor o malestar lo despiertan por la noche.
- ▶ Se le están cayendo las cosas de la mano porque su agarre se debilitó.

## Cómo aliviar el síndrome del túnel carpiano

Existen distintos tratamientos para las personas con síndrome del túnel carpiano:

- ▶ Tome descansos de actividades repetitivas para estirar y relajar las muñecas.
- ▶ Use una tablilla para dormir por las noches.
- ▶ Tome medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE).
- ▶ Reciba inyecciones de esteroides para reducir la inflamación en la muñeca.
- ▶ Sométase a una cirugía para hacer más lugar dentro del túnel carpiano.

## Señales del túnel carpiano



## En línea

¿Tiene riesgo de padecer una enfermedad cardíaca? Pida una cita para realizarse una prueba de detección hoy mismo: [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.hmhforu.org/HeartScreen).



REHABILITACIÓN

# Terapias que ayudan a sanar

*La punción seca y la terapia con ventosas son populares entre las celebridades y los atletas, pero ¿son seguras para usted?*



## ¿En qué consiste la terapia con ventosas?

La terapia con ventosas, o *cupping*, es un tratamiento no invasivo que utiliza ventosas hechas de vidrio o plástico de grado médico para producir una succión sobre la piel.

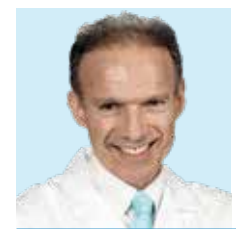
La succión, también conocida como presión negativa, libera la tensión y presión dentro de la piel, la fascia, los músculos y el tejido conectivo. “Este proceso aumenta la circulación, y promueve la relajación de los músculos, curando y mejorando el rango de movimiento, lo cual puede brindar un alivio significativo”, explica **Roger Rossi, D.O.**, director médico de la unidad de rehabilitación aguda del centro médico St. Joseph’s Wayne Medical Center; afiliado al instituto de rehabilitación **Hackensack Meridian Johnson Rehabilitation Institute**.

### La terapia con ventosas puede utilizarse para tratar:

- ▶ Migrañas
- ▶ Dolor muscular
- ▶ Fibromialgia
- ▶ Mala circulación
- ▶ Flujo sanguíneo estancado
- ▶ Alergias
- ▶ Fiebre
- ▶ Dolor de cuello
- ▶ Síndrome del túnel carpiano
- ▶ Ansiedad
- ▶ Osteoartritis

## ¿La terapia con ventosas es segura?

Cuando es llevada a cabo por un profesional, la terapia con ventosas es segura, aunque puede causar hematomas temporales. “Su proveedor de atención médica creará un plan de tratamiento basado en sus necesidades personales, el resultado deseado y la respuesta de su cuerpo al tratamiento”, explica el Dr. Rossi.



Roger Rossi, D.O.  
Especialista de medicina física y rehabilitación  
800-822-8905  
Edison

## ¿Cuál es la diferencia entre la punción seca y la terapia con ventosas?

Mientras la terapia con ventosas rompe y libera la tensión dentro de los tejidos conectivos, la punción seca y la electroestimulación activa o inhibe directamente el tejido muscular. Un profesional capacitado puede ayudarlo a comprender mejor qué método complementario es mejor para usted y es apropiado para su enfoque holístico hacia la sanación. ⚙️

## ¿En qué consiste la punción seca?

La punción seca, o *dry needling*, implica insertar agujas en los tejidos blandos del cuerpo para estimular la contracción y activación muscular a fin de promover la cicatrización y el rejuvenecimiento en las áreas de trauma o malestar. La práctica de la punción seca se emplea con frecuencia en el tratamiento de lesiones agudas y crónicas, y en general se utiliza para la recuperación deportiva. “Este tratamiento microscópico y dirigido tiene el objetivo de darle un empujón a las respuestas reparadoras del cuerpo dentro del tejido afectado”, explica el Dr. Rossi.

### La finalidad de la punción seca es la siguiente:

- ▶ Aumentar el flujo sanguíneo
- ▶ Promover la cicatrización
- ▶ Relajar los músculos
- ▶ Reducir el dolor
- ▶ Aumentar el rango de movimiento y reducir los espasmos musculares

## ¿La punción seca es segura?

Cuando es realizada por un profesional médico capacitado, la punción seca es segura. Las agujas son estériles y descartables.

“Aunque la punción seca parece sencilla, y los suministros pueden encontrarse fácilmente en Internet, lo mejor es acudir a un profesional calificado para asegurar una colocación precisa. Hacerlo aumentará la probabilidad de una respuesta terapéutica positiva y garantizará que se haya estimulado el área correcta”, afirma el Dr. Rossi. “Si se realiza de forma inapropiada, puede producir sangrado, dolor o incluso una punción de órganos”.

iStock.com/Morijaga

## En línea

Encuentre un centro de rehabilitación cerca de su casa: [HMHforU.org/Rehab](https://www.hmhforu.org/Rehab).



John Sherrod, que actualmente está en la escuela secundaria, está feliz de haber recibido una autorización para regresar a la sala de pesas.

# De vuelta en el juego

## Un atleta de secundaria regresa a la normalidad después de que los médicos descubrieran que el síndrome de dolor musculoesquelético amplificado era la fuente de sus misteriosos síntomas.

John Sherrod, un enérgico estudiante de secundaria, casi siempre estaba en movimiento entre sus clases de nivel superior, las prácticas y competencias deportivas, y un riguroso régimen de levantamiento de pesas.

En marzo de 2022, John se dio cuenta de que algo andaba realmente mal cuando ni siquiera podía lanzar una pelota de fútbol sin sentirse dolorido y completamente agotado. Dos meses antes se había sometido a una cirugía por una lesión en el tobillo, pero al poco tiempo comenzó a sentirse muy cansado y con dolor en todo el cuerpo, con dolores de cabeza, confusión mental debilitante y dolores de garganta terribles.

“Era frustrante porque todas las cosas por las que me esfuerzo y de las que me enorgullezco (mis calificaciones, ser competente en los deportes y tratar bien a mi cuerpo con el ejercicio) ya no estaban sucediendo”, recuerda John, que ahora tiene 17 años.

Los síntomas misteriosos y angustiantes de John dieron lugar a una odisea médica que solo el esfuerzo conjunto de los especialistas en el hospital de niños **K. Hovnanian Children’s Hospital** en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** podía resolver.

### Por fin un avance

John fue derivado a la especialista en enfermedades infecciosas pediátricas del hospital de niños, **Mariawy**

**Riollano-Cruz, M.D.** Las pruebas especializadas arrojaron un resultado positivo para una cepa inusual de estreptococos. Después de que John desarrollara un sarpullido y sensibilidad en el torso, la Dra. Cruz también le diagnosticó culebrilla, una afección dolorosa causada por un nuevo despertar del virus que causa la varicela.

No obstante, estos hallazgos no explicaban los dolores corporales, la falta de energía y la mente nublada de John. Entonces, la Dra. Riollano-Cruz derivó a los Sherrod a un hematólogo pediátrico, un reumatólogo pediátrico y un neurólogo pediátrico. “Fue un caso difícil porque ningún síntoma en particular podía llevarme a un diagnóstico”, recuerda.

Mientras que el hematólogo y el neurólogo no encontraron nada anormal, la reumatóloga pediátrica **Anna Carmela Gironella, M.D.**, solo necesitó una hora con John, presionando los puntos de presión comunes en todo su cuerpo, para llegar a un diagnóstico: síndrome de dolor musculoesquelético amplificado (AMPS). El síndrome, a menudo comparado con la fibromialgia, puede provocar un dolor generalizado.

“Fue la primera visita de muchas en las que pudimos decir que la doctora estaba logrando algo, desde los puntos donde estaba tocando”, dice la madre de John, Jen.

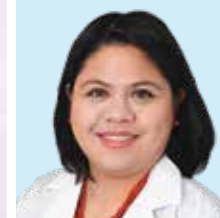
El AMPS está influenciado por una conexión

mente-cuerpo que es única para cada paciente. En el caso de John, la lesión en el tobillo pudo haber desencadenado el síndrome, desviando las señales al cerebro que aún registraban dolor incluso después de que la lesión se había curado. “Los nervios todavía piensan que algo anda mal, enviando señales de dolor al cerebro, y luego, los nervios en otras áreas alejadas de la lesión original también comienzan a enviar señales de dolor”, explica la Dra. Gironella.

### Volver a entrenar al cerebro

El tratamiento para el AMPS consiste en fisioterapia que vuelve a conectar la mente con el cuerpo. La fisioterapia de John en Hackensack Meridian Health Village en Jackson combinó estiramientos intensos y ejercicios dirigidos a sus nervios hipersensibles, así como meditación guiada.

Los síntomas de John mejoraron notablemente después de asistir a las sesiones de fisioterapia tres días a la semana durante un mes. Ahora que está en la secundaria, John está autorizado a levantar pesas y disfruta de su rutina normal. “Esta experiencia definitivamente cambió mi perspectiva”, dice. “Valoró mucho más mi vida”.



Anna Carmela Gironella, M.D.  
Reumatóloga pediátrica  
800-822-8905  
Neptune y Hackensack



Mariawy Riollano-Cruz, M.D.  
Especialista en enfermedades infecciosas pediátricas  
800-822-8905  
Neptune

NEURO

# Punto desencadenante



Varios desencadenantes pueden producir una migraña. Aquí resumimos los más frecuentes para que comprenda y monitoree, y sepa cómo evitarlos.



Sandra Escandon, M.D.

Especialista en medicina del dolor de cabeza

800-822-8905

Toms River

Las migrañas son una afección neurológica frecuente en los Estados Unidos y afectan a unos 39 millones de personas. Las migrañas son dolores de cabeza que causan una sensación de golpeteo o palpitante, que generalmente ocurre en un lado de la cabeza. Pueden durar horas o incluso días.

Muchas personas que sufren de migrañas intensas y crónicas nunca son diagnosticadas. No obstante, el alivio es posible.

## Desencadenantes de la migraña

La causa subyacente de la migraña aún se encuentra en investigación, aunque probablemente existe un componente genético, ya que en general pasa de generación en generación.

### Varios desencadenantes pueden producir una migraña, entre ellos:

- ▶ Estrés
- ▶ Deshidratación o hambre
- ▶ Algunos alimentos
- ▶ Medicamentos
- ▶ Luces brillantes
- ▶ Ruido fuerte
- ▶ Menstruación
- ▶ Menopausia
- ▶ Perturbación en los patrones de sueño

“Si habitualmente tiene migrañas, es posible que haya notado que son precedidas por un patrón; el inicio en general es siempre similar. Un diario de migraña es una gran forma de rastrear los desencadenantes y aprender a realizar los cambios necesarios para evitar las migrañas” afirma la neuróloga y especialista en medicina del dolor de cabeza **Sandra Escandon, M.D.** “Los medicamentos son una forma excelente de tratar la migraña, pero son solo una parte de

lo que puede hacerse. Los cambios en el estilo de vida que promueven una buena salud general también son medidas preventivas excelentes”.

### Las modificaciones en el estilo de vida pueden incluir:

- ▶ Dormir bien
- ▶ Mantener una alimentación y hábitos alimenticios adecuados
- ▶ Hacer ejercicio físico
- ▶ Dejar de fumar
- ▶ Mantenerse hidratado

### ¿Cuándo acudir a un médico?

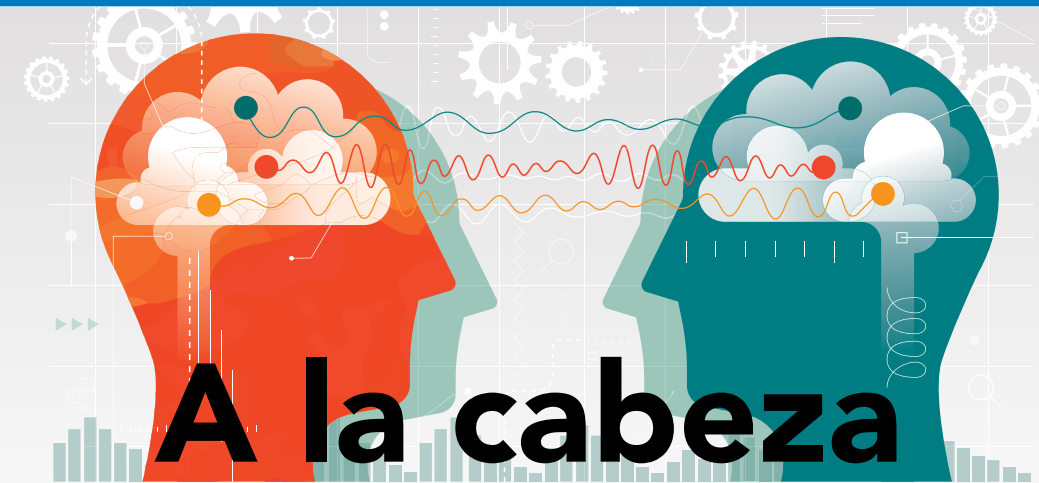
Afortunadamente, en muchos casos, los ataques de migraña son tratables. Su médico de atención primaria puede ayudarlo a encontrar el mejor plan de tratamiento para usted si está teniendo dificultades para aliviar los síntomas.

### Busque un médico de inmediato si:

- ▶ El dolor de cabeza es abrupto e intolerablemente severo.
- ▶ El dolor de cabeza está acompañado de fiebre, convulsiones, visión doble o dificultad para comunicarse.
- ▶ El dolor de cabeza es el resultado de una lesión o trauma cerebral.

## En línea

Encuentre un centro de atención para el dolor de cabeza o la migraña cerca de su casa en: [HMHforU.org/Migraine](https://www.hmhforu.org/Migraine).



Nuestros expertos explican los pormenores de las lesiones en la cabeza y cuándo se debe buscar atención de emergencia.

Es común golpearse y tener algún moretón al final del día, pero ¿cómo saber si una lesión en la cabeza es grave?

### ¿Qué es una lesión cerebral traumática?

Una lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés) con frecuencia es el resultado de un golpe en la cabeza o una sacudida de la cabeza o el cuerpo; esto altera el funcionamiento del cerebro y puede causar daño cerebral.

“Ya sea que se trate de una caída o un golpe en la cabeza, el movimiento repentino puede hacer que el cerebro se mueva bruscamente dentro del cráneo, causando un moretón en el cerebro o el estiramiento de un vaso sanguíneo, y produciendo una hemorragia”, explica **Aasim Kazmi, M.D., FAANS**, director de neurotrauma en los centros médicos universitarios **Jersey Shore University Medical Center** y **Ocean University Medical Center**. “El cerebro está protegido por varios huesos, pero estos huesos no son capaces de estirarse para adaptarse a la presión adicional. Esa presión es absorbida directamente por el cerebro, y esto puede causar sangrado y lesión cerebral”.

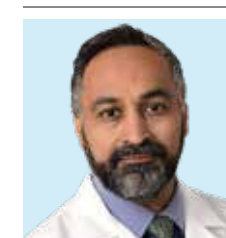
### ¿Cómo sé si una lesión en la cabeza es grave?

#### Busque atención de emergencia en caso de cualquiera de los siguientes síntomas:

- ▶ Dolor de cabeza intenso
- ▶ Pérdida de la conciencia
- ▶ Vómitos
- ▶ Confusión o cambios de humor
- ▶ Arrastrar las palabras al hablar
- ▶ Convulsiones, entumecimiento
- ▶ Problemas de equilibrio o mareos
- ▶ Pupilas dilatadas



Aasim Kazmi, M.D.,  
FAANS  
Neurocirujano  
800-822-8905  
Neptune



Jasdeep S. Hundal, Psy.D.,  
ABPP-CN  
Neuropsicólogo  
800-822-8905  
Neptune

“Un trauma severo a causa de un accidente automovilístico o una caída desde una gran altura puede provocar una lesión cerebral significativa o incluso la muerte. Afortunadamente, la mayoría de las lesiones en la cabeza son leves. Si bien es importante tomar en serio todas las lesiones en la cabeza, los cambios cognitivos causados por una lesión leve o una conmoción cerebral a menudo se resuelven en unas pocas semanas. Sin embargo, si los síntomas persisten, es posible que deba realizar una consulta con un especialista en lesiones cerebrales, como un neuropsicólogo”, explica **Jasdeep S. Hundal, Psy.D., ABPP-CN**, director de Psicología y Neuropsicología Médica para la región sur del grupo Hackensack Meridian Medical Group.

### ¿Es seguro dormir después de una lesión en la cabeza?

Es una idea errada frecuente que debe mantenerse despierto después de una lesión en la cabeza. No es peligroso dormir.

“Si se duerme inmediatamente después de una lesión, no podrá observar síntomas tales como debilidad de un lado del cuerpo o una convulsión, que sería un indicio de la gravedad de la lesión”, explica el Dr. Kazmi.

Si está teniendo síntomas de una conmoción o lesión cerebral, lo mejor es que un médico lo evalúe antes de dormir. Para los casos más leves, puede pedirle a un familiar o amigo que lo despierte periódicamente a lo largo de la noche para ver cómo está.

“Si tiene una lesión cerebral, el médico trabajará con usted para llegar a un plan de tratamiento único que lo ayudará a retomar sus actividades normales”, explica el Dr. Hundal.

## En línea

Obtenga más información sobre la rehabilitación luego de una lesión cerebral en [HMHforU.org/BrainRehab](https://www.hmhforu.org/BrainRehab).

# Desviarse de la diverticulitis

Comprenda los signos de un brote de diverticulitis y cómo evitarla.

Para aquellas personas que han sentido el dolor abdominal constante y agudo de un ataque de diverticulitis, otro brote no es algo que les gustaría volver a experimentar. Sin embargo, es probable que más de la mitad de las personas que alguna vez experimenten diverticulitis, luego tengan otro brote.

La diverticulitis es causada por la inflamación o infección de los divertículos, que son pequeñas bolsas abultadas que a veces se desarrollan en puntos débiles a lo largo de la pared del colon o del intestino grueso.

“Los divertículos pueden formarse a medida que las personas envejecen, especialmente si tienen sobrepeso, no hacen ejercicio y siguen una dieta baja en fibra”, explica **Steven Koerner, D.O., FACOI**, gastroenterólogo en el centro médico **Southern Ocean Medical Center**. “En la mayoría de las personas, estos bultos adicionales a lo largo de la pared del colon no causan problemas de salud. No obstante, cuando los divertículos se inflaman o infectan, la diverticulitis puede ser muy dolorosa”.



Steven Koerner, D.O., FACOI  
Gastroenterólogo  
800-822-8905  
Manahawkin

## Síntomas de un brote de diverticulitis

Si cree que puede tener diverticulitis, o si antes le han diagnosticado diverticulitis y cree que está teniendo un brote, llame o consulte a su médico.

**Los síntomas comunes de la diverticulitis incluyen lo siguiente:**

- ▶ Dolor abdominal constante que dura días, generalmente en el lado inferior izquierdo del abdomen (aunque algunas personas lo experimentan en el lado inferior derecho)
- ▶ Náusea o vómitos
- ▶ Fiebre o escalofríos
- ▶ Estreñimiento o diarrea
- ▶ Dolor o cólicos abdominales
- ▶ Sangrado rectal

**Es más probable que tenga un brote de diverticulitis si usted:**

- ▶ Tiene más de 40 años
- ▶ Tiene sobrepeso o es obeso
- ▶ Es fumador
- ▶ Es físicamente inactivo
- ▶ Lleva una dieta rica en productos de origen animal y baja en fibras
- ▶ Toma antiinflamatorios, esteroides u opioides

## Alivio para la diverticulitis

Si está teniendo un brote de diverticulitis, su médico puede recetarle antibióticos para combatir la infección. Tome el medicamento durante todo el tiempo indicado, y no lo suspenda cuando comience a sentirse mejor.

**Su médico también puede sugerirle:**

- ▶ Que lleve una dieta líquida o baja en fibra hasta que el brote cese.
- ▶ Que descanse todo lo que necesite.
- ▶ Que se someta a una cirugía para extirpar la parte afectada del colon, si tiene brotes más graves o diverticulitis recurrente.

“Quizá no sea posible garantizar que nunca más tendrá otro brote de diverticulitis, pero puede reducir el riesgo de una recurrencia si mantiene ciertos hábitos saludables”, afirma el Dr. Koerner.

**Adopte hábitos como los siguientes:**

- ▶ Lleve una dieta rica en fibra, con abundantes granos integrales, frutas y verduras.
- ▶ Beba abundante agua.
- ▶ Haga ejercicio de forma regular.
- ▶ Deje de fumar. 🚭

**En línea**

Encuentre un gastroenterólogo cerca de su casa en [HMHforU.org/Gastro](https://www.HMHforU.org/Gastro).

Antes de la cirugía, Joe Botticelli ni siquiera podía sentarse o pararse cómodamente. Hoy disfruta de los paseos con su familia en su playa favorita.



## Cielo despejado a la vista

**Joe Botticelli aprendió por las malas a dejar de posponer la atención médica y finalmente se sometió a una cirugía asistida por robot para tratar las hernias abdominales que le estaban causando obstrucciones intestinales graves.**

Cuando Joe Botticelli se dio cuenta de que ya no podía sentarse o ponerse de pie de forma normal debido a una obstrucción intestinal grave, supo que era hora de someterse a la cirugía que venía postergando hacía tiempo. Este no era su primer bloqueo, y necesitaba que fuera el último.

Joe, de 52 años, residente de Cliffwood Beach, Nueva Jersey, dice que, en parte, se resistió debido a la ansiedad. Su tío había muerto hacía unos años a causa de complicaciones del tipo de cirugía que necesitaba Joe. “Los bloqueos me habían estado molestando durante años, pero este dolor era realmente increíble”, afirma Joe. “Sentía como si un extraterrestre viviera dentro de mí, entonces tomé la decisión: ‘Ahora realmente voy a ir al hospital’”.

## Confianza en el cirujano

Ese hospital era el centro médico **Bayshore Medical Center** en el recién construido centro de emergencias Dr. Robert H. Harris, donde el esposo y padre de cinco hijos había acudido anteriormente por sus problemas gastrointestinales crónicos.

Joe había desarrollado múltiples hernias abdominales como resultado de un tratamiento anterior por la ruptura de un divertículo. Los divertículos son “bolsas” inflamadas o infectadas en los intestinos. Joe, que tenía

antecedentes familiares de diverticulitis, había visto al cirujano especialista en cirugía asistida por robot **Hung Nguyen, M.D.**, hacía unos años para hablar sobre su cirugía de hernia antes de que se volviera urgente, pero en ese momento simplemente no estaba listo.

“Después de que el Dr. Nguyen me explicara todo, supe que esto era lo que tenía que hacer, pero todavía no había decidido cuándo”, dice Joe.

## Simplificar una cirugía compleja

En el año 2003, la afección de Joe requirió una cirugía de resección de colon de emergencia, realizada por otro cirujano, para extirparle parte del colon y unir temporalmente el colon restante con el exterior de su cuerpo. El cirujano también creó un orificio, o estoma, en la pared abdominal para que los desechos pudieran eliminarse a través de una bolsa de colostomía. Cuatro meses después, Joe se sometió a una cirugía para volver a unir sus intestinos. Sin embargo, con el paso de los años, desarrolló hernias en los sitios donde se realizaron esos procedimientos.

Los intestinos de Joe “se expandieron” como una hernia cerca del estoma, causando un bloqueo u obstrucción intestinal que requirió la cirugía más reciente.

Descubrimos que Joe tenía varias hernias más a lo largo de una cicatriz en el medio del abdomen y una cicatriz en el costado del abdomen, explica el Dr. Nguyen.

“Una sofisticada cirugía asistida por robot me permitió operar entre las capas de la pared abdominal de Joe. Así, pude colocar un trozo de malla dentro de esa pared en lugar de dentro de la cavidad abdominal”, explica el Dr. Nguyen. “Es como si la pared abdominal fuera un libro, y las páginas fueran capas. Colocamos la malla entre esas páginas, cerramos todos los agujeros y los reforzamos con más malla. Esto reduce los riesgos que pueden ocurrir al colocar la malla dentro de la cavidad abdominal”.

## No postergar la salud

Joe reflexiona sobre su experiencia y aconseja a otros hombres mayores: “No posterguen nada, y si tienen un problema de salud, reciban atención de inmediato”, dice. El Dr. Nguyen ha examinado a Joe en el consultorio dos veces desde el procedimiento y Joe está progresando bien.

Siempre dispuesto a dar un paseo enérgico con su esposa, Alicia, en su playa favorita en Belmar, Joe dice: “No estoy del todo donde quiero estar con respecto a mi salud en general, pero la cirugía me ayudó mucho”.



Hung Nguyen, M.D.  
Cirujano robótico  
800-822-8905  
Hazlet

DIABETES

# Ganas renovadas de vivir

**Al hacer algunos cambios inteligentes en su dieta, Rose Mary Ancona, una paciente diabética de 80 años, perdió peso y disfruta de todo lo que la vida tiene para ofrecer.**



Controlar la diabetes incluso acercó más a Rose Mary Ancona a sus seis nietos y un bisnieto.

Nada fue fácil para Rose Mary Ancona, residente de Barnegat, Nueva Jersey. A los 79 años y con 210 libras, incluso las tareas más sencillas eran difíciles para ella. “Me cansaba solo de caminar desde la puerta de mi casa hasta el buzón”, recuerda Rose Mary, que ahora tiene 80 años, y cuyas piernas y pies estaban tan hinchados por el sobrepeso que apenas podía caminar. “Tenía que hacer una parada y sentarme en el porche para regresar”.

### Diagnóstico de diabetes

En el año 2021, a Rose Mary le diagnosticaron diabetes tipo 2. Debido a que ya estaba tomando varios medicamentos, su médico de atención primaria le recomendó que consultara con un nutricionista.

“Quería ver si podía controlar naturalmente la diabetes y azúcar en sangre sin medicamentos”, explica **Eduard Tapliga, M.D.**, quien derivó a Rose Mary al Centro de control de la diabetes en el centro médico **Southern Ocean Medical Center**. “Si bien hay medicamentos que podemos recetar, la dieta y el ejercicio siguen siendo una de las herramientas más efectivas que tenemos para controlar la diabetes, especialmente para los pacientes que ya están tomando varios medicamentos”.

### Consulta y apoyo para la diabetes

En febrero de 2022, Rose Mary comenzó a visitar al nutricionista certificado y especialista en educación y atención de la diabetes, Robert Hildebrandt. Ella esperaba que él la pusiera en una dieta difícil de seguir, con muchas restricciones y requisitos alimenticios. En cambio, el Dr. Hildebrandt se tomó el tiempo para conocer más sobre su vida e hizo sugerencias prácticas, pero significativas para modificar su rutina diaria.

“Quiero conocer todo lo que sea posible sobre mis pacientes: cómo son sus horarios, qué tipo de ejercicio hacen, qué comen, cuándo comen y cuánto comen”, dice Robert.

Mi objetivo no es decirles a los pacientes qué cosas no pueden comer. Por el contrario, mi objetivo es educarlos sobre lo que sí deben comer.

“Robert fue maravilloso”, afirma Rose Mary. “Él nunca me dijo, ‘Tienes que hacer esto’ o ‘No puedes comer aquello’”. En cambio, me dio una lista de alimentos y dijo:

‘Me gustaría que escogieras algunas de estas cosas y trataras de comerlas’. Y eso es exactamente lo que hice”.

### Pequeños cambios, grandes resultados

En el caso de Rose Mary, Robert quería que reemplazara los carbohidratos con proteínas, fibra y grasas saludables. En lugar de desayunar avena, por ejemplo, le sugirió que comiera un huevo y una taza de café o requesón con frutas. Un almuerzo típico es pavo con galletas de arroz, mientras que la cena puede ser pollo con vegetales y ensalada.

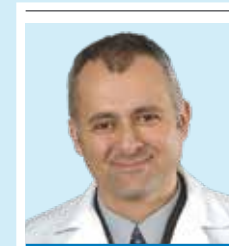
Rose Mary se volvió tan diligente en quemar calorías como en reducir las. “Voy a la tienda para hacer ejercicio”, dice. “Me agarro de la canasta y camino”.

La dieta y el ejercicio dieron sus frutos rápidamente. En solo cinco meses, Rose Mary perdió casi 30 libras. Aún más importante, se siente mejor y continúa controlando la diabetes sin medicamentos.

“Gracias a las investigaciones sabemos que si alguien pierde solo el 10 por ciento de su peso corporal se produce una cascada de beneficios, desde una reducción de la presión arterial hasta una disminución del riesgo de enfermedades cardíacas y mejoras en la diabetes”, explica Robert. “Sin dudas, Rose Mary está experimentando estos beneficios”.

También está sintiendo más energía, está teniendo un mejor descanso, y la ropa y los zapatos le quedan mejor, sin mencionar que tiene una mayor independencia y confianza en sí misma. Incluso se está acercando más a sus seis nietos y su bisnieto de 6 meses que ahora puede alzar con facilidad.

“Robert me ha dado una vida completamente nueva”, afirma Rose Mary.



Eduard Tapliga, M.D.

Especialista en medicina interna

800-822-8905

Waretown

## ¿Se puede contraer diabetes por comer demasiada azúcar?

*Todo lo que debe saber sobre la relación entre el exceso de azúcar y el desarrollo de diabetes.*

Una creencia común es que puede desarrollar diabetes por comer mucho azúcar.

“No es tan simple como que comer demasiada azúcar puede causar diabetes”, explica **Monika Akula, M.D.**, endocrinóloga en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. Dado que los niveles de glucosa son altos en la diabetes, se supone que comer alimentos con azúcar provoca la enfermedad. Sin embargo, la diabetes tipo 2, la forma más común, es una combinación de resistencia a la insulina e insuficiencia pancreática.

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

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

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

“Para las personas que no tienen diabetes, los niveles de glucosa

generalmente se mantienen estables”, dice la Dra. Akula. Una persona que no tiene diabetes no debería tener una subida de azúcar después de tomar un refresco o de comer un trozo de torta. “Esto se debe a que el páncreas funciona con normalidad y puede manejarlo de manera eficaz”.

La mayoría de los medicamentos para la diabetes actúan intentando mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de intervalos específicos.

### Cómo evitar desarrollar diabetes tipo 2

“Para prevenir la diabetes tipo 2, lo mejor que puede hacer es mantener el peso dentro de los valores normales y llevar una dieta saludable y balanceada”, dice la Dra. Akula. Es importante que mantenga su índice de masa corporal dentro de un rango saludable entre 18.5 y 24.9.

En cuanto a la nutrición, no hay una solución de dieta específica, pero es importante mantener un peso saludable y controlar el consumo de carbohidratos. La Dra. Akula ofrece estos consejos para reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2:

- ▶ **Baje de peso** si tiene sobrepeso u obesidad. Solo una pérdida de peso del 5 al 10% puede hacer una gran diferencia en el riesgo de diabetes y la salud en general.
- ▶ **Evite alimentos que sean ricos en azúcar** y los carbohidratos refinados. En su lugar, priorice las frutas y verduras sin almidón, productos integrales, proteínas magras y mucha agua.

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

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

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



Monika Akula, M.D.

Endocrinóloga

800-822-8905

Neptune

### En línea

Conozca cómo ayudamos a las personas con diabetes a controlar mejor su afección. [HMHforU.org/Diabetes](https://www.HMHforU.org/Diabetes).

# La verdad sobre el posparto

*Aquí le contamos lo que nadie le dirá sobre el posparto.*

Después de que nacen los bebés, las madres dejan de estar en el centro de atención del embarazo. Si bien su enfoque principal estará en el nuevo bebé, recuerde seguir cuidándose.

A medida que su cuerpo se recupera del parto, es posible que ocurran cambios emocionales y físicos. “Durante el período posparto, es posible que no se sienta como usted misma”, explica **Patricia Brown, CNM**, partera en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Su cuerpo puede parecerle extraño, puede sentirse más sensible o estar mental y físicamente exhausta”.



## Qué esperar durante el período posparto

Después de que nazca su bebé, su cuerpo pasa por una variedad de cambios físicos:

**Cólicos.** Su útero se encoge gradualmente hasta regresar a su tamaño previo al embarazo, lo que causa cólicos al principio. Para tratar las molestias, considere analgésicos de venta libre, prendas de soporte abdominal y la aplicación local de calor.

**Secreción sanguinolenta.** Tendrá una secreción sanguinolenta, llamada loquios, por hasta 6 semanas después de dar a luz. Tendrá que usar toallas higiénicas extra grandes durante este período; no use tampones.

**Dolor.** Si dio a luz por vía vaginal, sentirá dolor en el perineo (entre la vagina y el ano). Las bolsas de hielo, las compresas calientes y los analgésicos pueden ser de ayuda. Si tuvo una cesárea, le dolerá la cicatriz. Su médico debe recetarle analgésicos y limitar ciertas actividades, como levantar objetos, ponerse en cuclillas y estirarse, durante varias semanas.

**Absténgase de tener relaciones sexuales.** Es posible que su médico le indique que no tenga relaciones sexuales hasta después de su control de las 6 semanas. Es posible que necesite un poco más de tiempo para que las relaciones sexuales sean seguras o placenteras.

**Planifique utilizar un método anticonceptivo** Planee hablar sobre los métodos anticonceptivos durante su visita de control de las 6 semanas después del parto.

**Mamas hinchadas y doloridas.** Sus mamas pueden sentirse doloridas e hinchadas, especialmente si está amamantando. La lactancia frecuente y las compresas calientes pueden ser de ayuda.

**Agotamiento.** Es posible que se sienta físicamente exhausta a causa de los cambios hormonales y la falta de sueño. Aunque es más fácil decirlo que hacerlo, intente descansar cuando su bebé duerme.

**Hemorroides o estreñimiento.** Es posible que desarrolle hemorroides o estreñimiento después del parto. Beber agua y llevar una dieta rica en fibra puede ayudar. Busque atención médica si las hemorroides continúan empeorando luego de las primeras dos semanas después del parto.

**Cambios en el cabello y la piel.** Es posible que experimente acné o la caída temporal del cabello debido a los cambios hormonales. Estos cambios deberían resolverse en unos meses.

## El período de posparto también puede afectar a su mente:

**Cambios de humor.** Las nuevas mamás pueden sentirse tristes, sensibles o tener una breve etapa melancólica. Este bajón en el estado de ánimo suele durar menos de una semana y luego mejora.

**Depresión posparto.** Con frecuencia desencadenada por cambios hormonales drásticos, la depresión posparto es una enfermedad mental que requiere tratamiento médico. Provoca tristeza, sensación de vacío o pensamientos de hacerse daño a sí misma o al bebé.

**Psicosis posparto.** Esta afección rara puede causar alucinaciones, paranoia o pensamientos obsesivos sobre el nuevo bebé. Las personas con esta afección necesitan tratamiento inmediato.

Si siente tristeza persistente o tiene problemas para relacionarse con su bebé, busque ayuda. “No se trata de ser lo suficientemente fuerte; es una enfermedad muy peligrosa”, afirma Patricia. “Busque ayuda”.

# Sano y salvo

*Nuestro experto nos informa sobre las mejores prácticas para asegurarse de que su bebé duerma seguro.*



Muchos de nosotros desarrollamos hábitos de sueño a lo largo de los años, algunos buenos y otros no tan buenos. Pero puede haber formas incorrectas de dormir para los bebés. Ciertas posiciones para dormir de los bebés o hábitos de los padres aumentan el riesgo de muerte de los bebés. Nuestro experto en sueño infantil, **Chee Chun Tan, M.D.**, informa qué hacer y qué no hacer para asegurarse de que su bebé duerma sano y salvo.

## QUÉ DEBE HACER

Acueste a su bebé boca arriba cada vez que lo vaya a dormir.

Use una cuna, un moisés o un patio de juegos que cumpla con las pautas de seguridad.

Si tiene una cuna, use un colchón firme.

Coloque la cuna del bebé en su dormitorio durante los primeros seis meses, para que pueda controlar su sueño.

Vista a su bebé con un pijama o un saco de dormir que no lo abrigue de más.

Amamante a su bebé; esto reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

Considere ofrecerle a su bebé un chupete mientras duerme; para bebés amamantados, espere hasta que la lactancia esté bien establecida.

Ofrezca a su bebé “tiempo boca abajo” durante las horas en las que esté despierto para fortalecer sus músculos centrales.

Ponga una alarma cuando alimente a su bebé durante la noche, para que no se duerman juntos.

Enséñele a cada persona que esté a cargo del cuidado de a su bebé (incluidos los familiares) las prácticas seguras de sueño.

Sea constante con los hábitos de sueño de su bebé para reducir el riesgo de SIDS.



Chee Chun Tan, M.D.

Especialista pediátrico en medicina del sueño

800-822-8905

Neptune

## QUÉ NO HACER:

No ponga a dormir a su bebé boca abajo o de costado.

No comparta la cama con el bebé.

No se duerma con el bebé en un sofá, sillón, colchón de agua o inflable.

Si su bebé se quedó dormido durante el viaje en el carro de regreso a casa, no deje que duerma toda la noche en un asiento de automóvil para bebés.

No forre la cuna del bebé con protectores de cuna.

No coloque almohadas, mantas y otra ropa de cama suave o peluches en la cuna del bebé.

No envuelva al bebé una vez que tenga la edad suficiente para darse la vuelta por sí mismo.

No vista al bebé con demasiada ropa, que puedan causarle demasiado calor.

No le coloque gorro al bebé a la hora de acostarse o en la siesta.

No use una cuna inclinada, una cuña u otro dispositivo que evite que el bebé duerma boca arriba.

No permita que alguien fume mientras esté cerca de su bebé.

“Recuerde que las siestas durante el día cuentan como horas de sueño para los bebés. Cada vez que su bebé duerma, asegúrese de seguir las prácticas de sueño seguro”, dice el Dr. Tan.



Asista a una clase de parto o de cuidado infantil cerca de su casa: [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/events).

istock.com/Olga Shevchenko

istock.com/Nirad



La temporada de la gripe y el resfrío ya está en marcha. Si tiene congestión que incluye presión en los senos paranasales, es posible que tenga un resfrío, o también podría ser una infección en los senos paranasales. ¿Cómo puede estar seguro de que es uno u otro, y cuándo es el momento de hacer una cita con su médico?

**Eric L. Winarsky, M.D.**, otorrinolaringólogo y cirujano del grupo **Hackensack Meridian Health Medical Group**, nos ayuda a responder las cinco preguntas más buscadas en Google sobre la inflamación e infección de los senos paranasales.



Eric L. Winarsky, M.D.  
Otorrinolaringólogo y cirujano  
800-822-8905  
Tinton Falls

### ¿Cuáles son los signos de una infección de los senos paranasales?

Si siente presión detrás de los ojos y las mejillas, tiene un dolor de cabeza que empeora, tos, fiebre, mal aliento, fatiga, disminución del sentido del olfato o del gusto, sangrado nasal, oídos tapados o goteo posnasal, es posible que tenga una infección de los senos paranasales e infección nasal, y no solo un resfrío.

### ¿Cuál es la mejor manera de aliviar la presión en los senos paranasales?

No existe un santo remedio que pueda aliviar todos los síntomas. Las opciones de venta libre incluyen descongestivos nasales y aerosoles nasales con esteroides. Algunas personas prueban la solución salina en aerosol y el lavaje nasal para obtener alivio. Otros prefieren los analgésicos de venta libre para manejar el dolor y los síntomas de la fiebre. Beber muchos líquidos, aplicar compresas tibias en el área de los senos paranasales, un ligero masaje facial y el uso de vaporizadores también alivian la congestión.

Si bien una infección de los senos paranasales puede desaparecer por sí sola, es una buena idea pedir una cita con su médico, especialmente si tiene muchas infecciones de los senos paranasales. Además, en caso de secreción

nasal, fiebre, congestión o dolor que dura más de 10 días, se recomienda que visite a su médico.

### ¿Las infecciones de los senos paranasales son virales?

La sinusitis puede ocurrir debido a una infección viral. Si se desarrolla un exceso de mucosidad que no puede eliminarse del cuerpo debido a una obstrucción o inflamación nasal, es posible que se produzca una infección de los senos paranasales.

Puede comenzar con un resfrío viral que no desaparece y luego se convierte en una infección bacteriana. Las alergias también pueden provocar infecciones de los senos paranasales, al igual que un tabique desviado. Cuando las bacterias se desarrollan en los senos paranasales, se trata de una infección bacteriana.

### ¿Necesita antibióticos para una infección de los senos paranasales?

Si la infección de los senos nasales es causada por bacterias, es probable que requiera antibióticos para resolverse. Pero los antibióticos no son un remedio universal. No curarán una infección de los senos paranasales causada por un virus o un irritante en el aire.

### ¿Las infecciones de los senos paranasales pueden provocar infecciones del oído?

Sí. Una infección de los senos paranasales puede hacer que el líquido quede atrapado en el oído detrás del tímpano. Las bacterias y los virus pueden desarrollarse y causar una infección en el oído. Es muy importante acudir al médico si siente dolor o presión en el oído. 🦠

### En línea

Encuentre un médico de atención primaria cerca de su casa en [HMHforU.org/PrimaryCare](https://www.hmhforu.org/PrimaryCare).

## ATENCIÓN ONCOLÓGICA

# 6 Consejos de nutrición para personas con cáncer

*En internet hay muchísima información sobre las distintas dietas de moda. Sin embargo, estos consejos pueden ayudar a los pacientes con cáncer a tener una alimentación saludable de forma más sencilla.*

A los pacientes y sobrevivientes de cáncer de mama a menudo se les dice que un estilo de vida saludable es un factor clave para lograr un tratamiento exitoso y evitar que el cáncer vuelva a aparecer. Sin embargo, no siempre se brindan consejos prácticos sobre cómo incorporar una mejor alimentación en una vida ya plena.

**Roshani Patel, M.D.**, directora médica de Cirugía mamaria en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, ofrece seis consejos de nutrición para ayudar a los pacientes con cáncer a comer bien sin tanto esfuerzo.

### 1 Equilibre sus platos

Para obtener suficiente proteína y fibra, la Dra. Patel sugiere que las comidas incluyan:

- ▶ 25 % de proteínas
- ▶ 25 % de granos integrales
- ▶ 35 % de verduras
- ▶ 15 % de frutas

Durante el tratamiento contra el cáncer, el consumo de proteínas es especialmente importante para prevenir el edema (hinchazón). Si está muy cansado o enfermo para cocinar, la Dra. Patel recomienda añadir al agua fuentes naturales de electrolitos, como pepino o trozos de sandía o ralladura o cáscara de naranja, en lugar de comprar bebidas deportivas que contienen azúcar, colorantes artificiales y edulcorantes.

### 2 Manténgase bien hidratado

Los pacientes con cáncer, especialmente aquellos que experimentan los efectos secundarios de la quimioterapia, a menudo se deshidratan. **El agua sola no es suficiente para mantenerse hidratado; se necesitan electrolitos.** La Dra. Patel recomienda añadir al agua fuentes naturales de electrolitos, como pepino o trozos de sandía o ralladura o cáscara de naranja, en lugar de comprar bebidas deportivas que contienen azúcar, colorantes artificiales y edulcorantes.

### 3 Simplifique las comidas

**Los alimentos integrales y sin procesar o mínimamente procesados son los mejores.** En caso de alimentos envasados, cuantos menos ingredientes tengan (y más fáciles de pronunciar sean), mejor. Por ejemplo, busque galletas que solo contengan trigo integral, aceite y sal.

### 4 Prepare refrigerios inteligentes

La Dra. Patel comprende la necesidad de buscar algo fácil y sabroso como papas fritas cuando necesita una explosión de energía, por lo que recomienda **preparar refrigerios para llevar** con anticipación. Por ejemplo, sugiere una versión de envase reutilizable de una tabla de charcutería con cubos de queso, bayas, aceitunas, frutos secos y otros bocadillos.

### 5 Reduzca su consumo de azúcar

**El azúcar es uno de los principales alimentos que causan inflamación.** La Dra. Patel recomienda leer detenidamente las etiquetas, ya que el azúcar suele estar oculto en los alimentos envasados que quizás no asocia con el azúcar; tales como el pan, los condimentos y otros productos. El azúcar se puede estar etiquetado como glucosa, fructosa, caña, dextrosa, sacarosa, maltosa y galactosa. Las mujeres deben consumir menos de 6 cucharaditas de azúcar añadida al día (24 gramos); los hombres deben consumir menos de 9 cucharaditas de azúcar al día (26 gramos).

Los edulcorantes artificiales no son mucho mejores y, de hecho, aumentan los antojos de azúcar y los antojos de comida en general. Los edulcorantes artificiales pueden tener un impacto negativo en el microbioma intestinal, que es importante en el proceso de curación para reducir la inflamación en el cuerpo.

### 6 Conozca su tienda

Las tiendas de comestibles colocan los artículos de forma estratégica a fin de maximizar las compras impulsivas de productos que tienen un mayor margen de ganancia (y en general son menos saludables), y cambian la ubicación de los productos de forma regular para que los compradores vean más opciones mientras buscan los artículos de su lista. La Dra. Patel dice que comprender de qué forma su tienda ubica los productos puede ayudarlo a ceñirse a lo básico. **En general suele ser una buena idea comprar alrededor del perímetro de las tiendas,** donde se colocan los productos frescos, lácteos y carnes, en lugar de los alimentos procesados. 🦠



Roshani Patel, M.D.  
Cirujana mamaria  
800-822-8905  
Neptune y Jackson

### En línea

Programa un examen de detección de cáncer cerca de su casa en: [HMHforU.org/CancerScreen](https://www.hmhforu.org/CancerScreen).

ATENCIÓN ONCOLÓGICA

# Un gran camino recorrido

**Donald Cooper superó una cirugía de bypass cuádruple y una cirugía de cáncer de pulmón para retomar sus entrenamientos de triatlón.**

Donald Cooper, de 69 años, residente de Lanoka Harbor, Nueva Jersey, es un ávido corredor, triatleta y participante del circuito Ironman. Después de dejar de fumar y comenzar a caminar a finales de su tercera década, Donald empezó a correr poco después de cumplir los 40 y pronto comenzó a competir en carreras. Con el tiempo, comenzó a incursionar en la natación y el ciclismo, y empezó a competir en triatlones, ultramaratonos y maratones de senderos.

Un día, comenzó a sentir dolor de pecho durante las carreras. "Después de algunas millas, el dolor de pecho desaparecía y podía respirar un poco mejor, pero no volvía a la normalidad", recuerda Donald.

Durante el otoño de 2020, Donald visitó a su cardiólogo, quien sospechó que Donald podría tener pequeñas obstrucciones que le causaban dolor de pecho. Sin embargo, después de someterse a varios exámenes, Donald recibió una noticia impactante.

"Mi cardiólogo descubrió que tenía cuatro obstrucciones importantes y programó una cirugía de bypass cuádruple para el 3 de diciembre de 2020", cuenta Donald.

## Un segundo diagnóstico impactante

Durante los exámenes prequirúrgicos de Donald para la cirugía de bypass, una prueba por imágenes reveló que un nódulo pulmonar, que su neumólogo había estado siguiendo durante varios años, de repente había crecido mucho.

A pesar del preocupante cambio en su nódulo pulmonar, el cirujano cardíaco de Donald pensó que era mejor continuar con su procedimiento de bypass cuádruple.

"Solo estuve en el hospital durante cuatro días", dice Donald. "Salí del hospital un lunes y al día siguiente estaba dando un paseo con mi esposa".

Aunque estaba decidido a regresar a su máximo nivel de rendimiento atlético, Donald siguió caminando durante unos meses después de la cirugía para reducir el riesgo de sufrir complicaciones. Después de una recuperación sin inconvenientes, Donald programó una biopsia de su nódulo pulmonar.

Los resultados revelaron un segundo diagnóstico impactante: cáncer de pulmón.

El neumólogo de Donald lo derivó a **Thomas Bauer, M.D., MBA**, jefe del Departamento de cirugía y director de Cirugía torácica en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

## Un plan para volver a correr

Durante su consulta quirúrgica, Donald le contó al Dr. Bauer acerca de su estilo de vida activo y le expresó su preocupación en relación con su capacidad para respirar después de la cirugía. El Dr. Bauer, dos veces finalista del Ironman Lake Placid, se comprometió a equilibrar las necesidades atléticas de Donald con una excelente solución oncológica.

Para preservar la mayor cantidad posible de tejido pulmonar sano y la capacidad respiratoria de Donald, el Dr. Bauer realizó una cirugía menos invasiva que lo planeado originalmente para extirpar el nódulo.

Debido a que el cáncer de pulmón de Donald no se había propagado, no necesitó quimioterapia ni radiación después de la cirugía, y pronto pudo volver a su rutina de ejercicios.

*Desde sus cirugías, Donald Cooper completó medio Ironman en Nueva York y el triatlón Ironman Maryland.*



Thomas Bauer, M.D., MBA  
Cirujano torácico  
800-822-8905  
Neptune, Brick y Eatontown

# ¿Los parabenos causan cáncer?

*Algunos estudios informaron una asociación entre los parabenos y el cáncer de mama, pero es demasiado pronto para concluir que los parabenos causan cáncer de mama.*

Si bien algunos estudios informaron una asociación entre los parabenos y el cáncer de mama, la FDA señaló que los parabenos utilizados en los cosméticos no tienen ningún efecto sobre la salud humana, en este momento.

Los parabenos son sustancias químicas que se añaden a los productos cosméticos y de cuidado personal, como lociones, protectores solares, maquillaje y productos para el cuidado del cabello, para aumentar la vida útil del producto.



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

## ¿Debería evitar el uso de productos que contienen parabenos?

En la actualidad no hay estudios científicos que sugieran que los parabenos causan cáncer de mama, especialmente en los niveles a los que estamos expuestos. "Si bien algunos estudios sugieren que los parabenos pueden inducir el cáncer en modelos de ratas, hasta la fecha no hay estudios que demuestren que los niveles bajos de parabenos en cosméticos y productos para el cabello causan cáncer de mama en las mujeres", dice el especialista en imágenes mamarias **Harriet Borofsky, M.D.**

Si le preocupa su exposición a los parabenos o tiene un riesgo elevado de cáncer de mama, existen muchos productos en el mercado que no contienen parabenos.

### Si le preocupa su exposición a los parabenos o su riesgo de cáncer de mama:

- ▶ Busque productos etiquetados como libres de parabenos.
- ▶ Hágase un examen de detección de cáncer de mama:
  - Las mujeres de 40 a 44 años tienen la opción de comenzar los exámenes con una mamografía por año.
  - Las mujeres de 45 a 54 años deben realizarse una mamografía todos los años.
  - Las mujeres mayores de 55 años pueden realizarse una mamografía cada dos años, o continuar realizándose mamografías anuales. 🧠



Programa un examen de detección de cáncer cerca de su casa en: [HMHforU.org/CancerScreen](https://www.hmhforu.org/CancerScreen).

# Eche una mirada a su corazón

*La detección salva vidas. Estas opciones avanzadas de exámenes de detección e imágenes brindan una imagen clara de su riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.*

Dicen que ver es creer. No hay una frase que describa mejor el momento en el que los médicos pueden visualizar el corazón, analizar su salud o tomar medidas cruciales para salvar una vida.

Al ofrecer un trío de exámenes de detección y pruebas de imágenes cardíacas de avanzada, Hackensack Meridian Health es capaz de hacerlo. Las herramientas tales como AngioScreen®, la tomografía computarizada para la cuantificación del calcio y el análisis HeartFlow, rápidamente detectan las arterias reducidas u obstruidas que pueden causar un infarto o accidente cerebrovascular sin procedimientos invasivos. Dado que la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres en los Estados Unidos, y, a veces, es asintomática a pesar de su presencia, este es un conocimiento poderoso.

“Todas estas tecnologías forman parte de un programa verdaderamente integrado de atención cardiovascular”, explica **David Landers, M.D.**, director interino de la División de cardiología en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “No solo contamos con esta tecnología en toda la red, sino también con la experiencia y habilidad de nuestro equipo para usarla de manera experta”.



David Landers, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Teaneck

## AngioScreen®

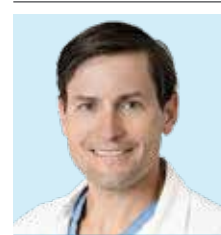
Cualquiera puede recibir un AngioScreen®, incluso aquellas personas que no están en riesgo ni tienen síntomas. “La meta consiste en identificar a las personas con enfermedad cardiovascular que de lo contrario no estarían buscando la atención de un cardiólogo”, explica **Daniel Kiss, M.D.**, cardiólogo intervencionista en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** y director médico de AngioScreen. “Si podemos hacerlo, podemos hacer que comiencen el tratamiento temprano, ya sea con medicamentos o cambios en el estilo de vida, tales como dieta y ejercicio”.

### Así es cómo funciona:

En un lapso de 15 minutos, AngioScreen detecta enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos al combinar varias pruebas y mediciones. Entre estos servicios, se incluyen los siguientes:

- ▶ Ultrasonido de la arteria carótida en el cuello para buscar obstrucciones y acumulación de placa
- ▶ Velocidad sistólica máxima (PSV) para medir el flujo sanguíneo
- ▶ Índice tobillo-brazo (ABI) para buscar obstrucciones en las arterias de las piernas
- ▶ Ultrasonido para detectar un aneurisma aórtico abdominal antes de que se rompa
- ▶ ECG modificado para mostrar el ritmo cardíaco
- ▶ Presión arterial
- ▶ Pulso
- ▶ Mediciones de la masa corporal

Al detectar los problemas del corazón y los vasos sanguíneos antes de que ocurra un infarto o accidente cerebrovascular, AngioScreen promueve una vida más larga y sana. “Lo más triste es cuando te das cuenta de que una persona relativamente joven, sin antecedentes sólidos de enfermedad cardiovascular, tuvo un evento adverso importante que podría haberse identificado de antemano”, dice el Dr. Kiss.



Daniel Kiss, M.D.

Cardiólogo  
intervencionista

800-822-8905

Eatontown y Freehold

Para encontrar una ubicación cerca de su casa para realizarse un AngioScreen, o para registrarse, visite [HMForU.org/FindAngioscreen](https://www.HMHforU.org/FindAngioscreen).

Stock.com/Elena Kopysova

## Tomografía computarizada para la cuantificación del calcio

Incluso sin síntomas de enfermedad cardiovascular, tales como dolor en el pecho o dificultad para respirar, se considera que algunas personas tienen un mayor riesgo debido a una combinación de factores, como el sexo, la edad, el colesterol alto, la presión arterial alta y la diabetes. La tomografía computarizada para la cuantificación del calcio es una exploración de 10 minutos que se realiza en un centro de imágenes que puede ayudar a identificar signos de enfermedad cardíaca.

### Así es cómo funciona:

La tomografía computarizada para la cuantificación del calcio busca placa endurecida con contenido de calcio en las arterias que rodean el corazón.

Los pacientes con puntajes de calcio más altos tienen un mayor riesgo de sufrir un infarto, enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.

Este puntaje ayuda a los médicos a decidir si los medicamentos y los cambios en el estilo de vida pueden minimizar el riesgo antes de que ocurra un evento cardíaco, o indicar que las pruebas de diagnóstico adicionales podrían ser beneficiosas para identificar obstrucciones.

“Con la tomografía computarizada para la cuantificación del calcio, ahora tenemos un puntaje del riesgo adicional, que se considera más preciso que los cálculos históricamente disponibles”, explica el Dr. Landers. “Esto ayudará a determinar el valor de las posibles terapias o intervenciones preventivas”.

Visite [HMForU.org/CTScore](https://www.HMHforU.org/CTScore) para programar una tomografía computarizada para la cuantificación del calcio.

## HeartFlow

A diferencia de otros estudios cardíacos de imágenes de vanguardia que detectan problemas cardiovasculares en personas sin síntomas, HeartFlow pasa a primer plano para quienes experimentan dolor en el pecho, dificultad para respirar u otros signos. Fundamentalmente, HeartFlow se basa en los resultados de las tomografías computarizadas cardíacas que arrojan resultados preocupantes, generando imágenes tridimensionales personalizadas, codificadas por colores, de las arterias coronarias de un paciente sin necesidad de visitas adicionales al hospital o pruebas separadas.

Con esta información, los médicos pueden cuantificar el riesgo individual de un paciente de sufrir un infarto en los próximos cinco años cuando se haya identificado una obstrucción, explica **Saleem Husain, M.D.**, un cardiólogo intervencionista en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. HeartFlow es la primera y única prueba no invasiva que permite a los médicos comprender de qué forma los vasos estrechos u obstruidos ya han afectado el flujo de sangre al corazón; esta información, de lo contrario, solo estaría disponible a través de procedimientos invasivos más riesgosos que conllevan riesgos de complicaciones tales como sangrado, infección y accidente cerebrovascular.



Saleem Husain, M.D.

Cardiólogo  
intervencionista

800-822-8905

Plainfield y Pistacaway

### Así es cómo funciona:

Cuando un médico ordena una tomografía computarizada cardíaca, puede indicar un análisis HeartFlow adicional si los resultados de la tomografía computarizada lo justifican.

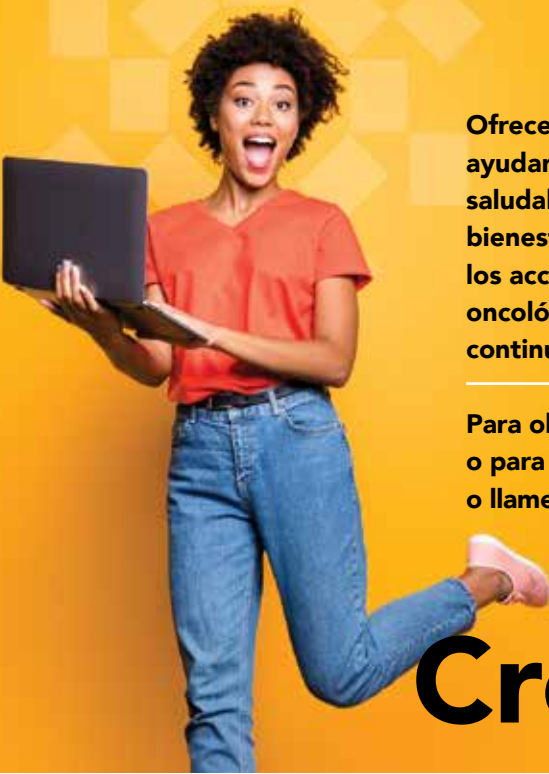
Luego, la tomografía computarizada existente del paciente se analiza a través del análisis HeartFlow, que proporciona información adicional para determinar el mejor curso de tratamiento.

“HeartFlow es visual, por eso brinda un análisis más cuantitativo de las imágenes de las tomografías computarizadas cardíacas y de la estenosis o la obstrucción en sí”, dice el Dr. Husain. “El objetivo es ver si la estenosis es lo suficientemente significativa como para justificar algún tipo de intervención. Los datos muestran que a los pacientes les va mucho mejor durante los próximos cinco años si intervenimos”.

HeartFlow también puede aliviar la ansiedad del paciente al demostrar que algunas obstrucciones de los vasos sanguíneos no son tan graves como se sospechaba en un principio. “Si estaba muy preocupado, tener una prueba que le muestre que una lesión no es significativa lo tranquilizará sabiendo que se ha realizado más pruebas”, explica el Dr. Husain.

Visite [HMForU.org/HeartFlow](https://www.HMHforU.org/HeartFlow) para obtener más información sobre HeartFlow.





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

Para obtener una lista completa de los eventos, o para inscribirse, visite [HMHforU.org/Events](http://HMHforU.org/Events) o llame al 800-560-9990.

# Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y clases desde enero a abril de 2023

## Eventos especiales

**Programas de cocina** Marzo es el Mes de la Nutrición. ¡Únase para recibir una demostración de cocina, degustaciones y mucho más! El evento también está abierto para las personas que no son miembros de YMCA.

22 de marzo, de 11:30 a. m. a 12:30 p. m., Red Bank YMCA, 166 Maple Ave.



## Salud conductual

**Depresión 101** Únase a Stacy Dumas, M.D., para obtener una descripción general de la depresión, incluidos los signos, síntomas, tratamientos y los distintos tipos de depresión.

2 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

► **¿Está estresado?** 7 de marzo, de 6 a 7 p. m., evento virtual

## Diabetes

**Pre-Diabetes: Detener la diabetes antes de que comience** ¿Hacer cambios simples puede evitar que desarrolle diabetes? Únase a nuestro educador certificado en diabetes en este programa informativo, y conozca los signos de alerta tempranos, los síntomas y los cambios que puede hacer.

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

► **La diabetes y usted** 10 de enero, de 2 a 3 p. m., Lavallette Library, 112 Jersey City Ave.

## Atención oncológica

**Inicio nuevo para dejar de fumar** Este programa de cuatro sesiones está disponible para ayudarlo a dejar de fumar. Se requiere la asistencia a las cuatro sesiones.

3, 6, 10 y 13 de febrero; 20, 24, 27 y 31 de marzo; 10, 14, 17 y 24 de abril, de 10 a 11 a. m., Riverview, Rechnitz Conference Center

21, 23, 28 y 30 de marzo, de 6 a 7 p. m., Ocean, East Wing Conf. Center

- **Taller sobre cómo seguir adelante y sobrevivir al cáncer** 23 de febrero, y 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo, de 4 a 6 p. m., evento virtual
- **Deje de fumar con hipnosis** Tarifa: \$30, 8 de marzo, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- **Concientización sobre el cáncer de colon** Orador: Nathaniel J. Holmes, M.D., 8 de marzo, del mediodía a 1 p. m., evento virtual
- **Tratamiento para el linfedema de cabeza y cuello: ¿A qué se debe toda la hinchazón?** 13 de abril, del mediodía a 1 p. m., evento virtual



## Neurociencia

**¿Está durmiendo bien por las noches?** La falta de sueño puede afectarlo de muchas formas. Obtenga información de nuestros expertos acerca de los trastornos del sueño y consejos para dormir mejor.

15 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

21 de marzo, de 2 a 3 p. m., Lavallette Library, 112 Jersey City Ave.

► **¿Pérdida de la memoria o enfermedad de Alzheimer?** 9 de marzo, de 10:30 a. m. al mediodía, Stafford Library, 129 North Main St., Manahawkin

iStock.com/Avtor/nambitomo

iStock.com/filo

**Centro médico Baysore Medical Center**  
727 North Beers St.  
Holmdel

**Clínica Carrier Clinic y Centro de recuperación Blake Recovery Center**  
252 County Rd. 601  
Belle Mead

**Centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center y hospital de niños K. Hovnanian Children's Hospital**  
1945 Route 33  
Neptune

**Centro médico universitario JFK University Medical Center**  
65 James St.  
Edison

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

**Centro médico Old Bridge Medical Center**  
1 Hospital Plaza  
Old Bridge

**Centro médico Raritan Bay Medical Center**  
530 New Brunswick Ave.  
Perth Amboy

**Centro médico Riverview Medical Center**  
1 Riverview Plaza  
Red Bank

**Centro médico Southern Ocean Medical Center**  
1140 Route 72 West  
Manahawkin

## UBICACIONES DE HOSPITALES

## Salud del corazón

¡Febrero es el mes del corazón! Únase a nuestros expertos en uno de los próximos eventos cardiovasculares y conozca cómo mantener su corazón saludable.

**AngioScreen®** Conozca su riesgo de sufrir un infarto o accidente cerebrovascular. Incluye un ultrasonido de la arteria carótida, un análisis del ritmo cardíaco, la presión arterial y una evaluación del aneurisma aórtico abdominal y enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés). Reciba un informe a color de sus hallazgos, material educativo y realice una consulta con un enfermero registrado. Tarifa especial: \$49.95 Se requiere inscripción.

Llame o visite nuestro sitio web para conocer las fechas, horarios y ubicaciones.

**Estilo de vida sano para el corazón** Únase a Brett Sealove, M.D., para conocer qué puede hacer para reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y el valor del ejercicio. El Atlantic Club ofrecerá una demostración de ejercicios.

22 de febrero, de 7 a 8 p. m., evento virtual

- **Todo sobre su corazón** 6 de febrero, de 7 a 8 p. m., Freehold Family YMCA, 470 East Freehold Rd.
- **Hipertensión y colesterol: Todo lo que debe saber** 7 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual
- **Alimentación saludable para el corazón** 8 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual
- **Corazones saludables** 9 de febrero, de 10:30 a 11:30 a. m., Stafford Library 129 N. Main St, Manahawkin
- **Vivir con insuficiencia cardíaca** Orador: Jesus Almendral, M.D., 9 de febrero, de 6 a 7 p. m., evento virtual
- **¿Acidez estomacal o infarto?** 10 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual
- **Todo sobre su corazón** 14 de febrero, de 12:30 a. m. a 1:30 p. m., Red Bank YMCA, 166 Maple Ave.
- **Las mujeres y la enfermedad cardíaca** 16 de febrero, de 2 a 3 p. m., Lavallette Library, 112 Jersey City Ave.

## Bienestar general

**Acto de equilibrio: Prevención de caídas** Obtenga información sobre la seguridad en el hogar, las causas de los problemas de equilibrio y cómo prevenir las caídas.

15 de febrero, de 11 a. m. al mediodía, Bay Ave. Community Center, 755 East Bay Ave., Manahawkin

- **Exámenes de control gratuitos, demostraciones y mucho más** 26 de febrero, de 11 a. m. a 2 p. m., Atlantic Club, 1904 Atlantic Ave., Manasquan
- **Pierda peso con hipnosis** Tarifa de la sesión grupal: \$30.00, 8 de febrero y 12 de abril, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Para encontrar un seminario cerca de su casa, visite [HMHforU.org/WeightLoss](http://HMHforU.org/WeightLoss).
- **Grupos de apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en [HMHforU.org/SupportGroups](http://HMHforU.org/SupportGroups).

## Pediatría

**Charlas para padres, madres o tutores** **¿Mi hijo y yo deberíamos realizarnos una prueba genética?** Conozca todos los pormenores de las pruebas genéticas, qué está disponible, cómo realizarse la prueba y por qué usted o sus hijos deberían hacerlo.

- 23 de febrero, del mediodía a 1 p. m., evento virtual
- **Niño seguro** Tarifa: \$40, evento virtual. Visite [HMHforU.org/Events](http://HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas.
- **Seguridad en casa con un niño seguro** Tarifa: \$15, evento virtual. Visite [HMHforU.org/Events](http://HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas.



Las Auxiliares de Southern Ocean, que operan tres tiendas comunitarias de segunda mano y la tienda de regalos Bird Cage del hospital, donaron \$2.5 millones a la Fundación del centro médico Southern Ocean Medical Center.

## Medio siglo de apoyo

Cuatro auxiliares del centro médico Southern Ocean Medical Center donan \$2.5 millones para la compra de equipos quirúrgicos de última generación.

Medio siglo después de la apertura del centro médico **Southern Ocean Medical Center**, es apropiado que las versiones modernas de los grupos de mujeres que ayudaron a financiar la apertura del hospital sigan trabajando incansablemente para brindar atención médica de vanguardia a los miembros de la comunidad.

Compuestos por más de 150 mujeres, y varios hombres, que operan tres tiendas comunitarias de segunda mano y la tienda de regalos Bird Cage del hospital, los cuatro Auxiliares de Southern Ocean recientemente donaron \$2.5 millones a la Fundación del centro médico Southern Ocean Medical Center para apoyar la compra de un sistema quirúrgico Da Vinci. El equipo robótico ya asistió a más de 430 cirugías mínimamente invasivas en Southern Ocean, ofreciendo a los cirujanos un mayor rango de movimiento y vistas ampliadas del sitio de la cirugía.

“Contar con esta tecnología ayuda a atraer a los mejores médicos, debido a que los médicos nuevos que ya están capacitados en la cirugía asistida por robot quieren trabajar en un hospital que la ofrece”, explica Judy Brophy, presidenta del Consejo Coordinador de Auxiliares. “Este equipo quirúrgico asistido por robot nos pone a la par de otros hospitales a nuestro alrededor y dentro de la red de Hackensack Meridian Health”.

### Historial de apoyo

Desde la década del '40, los Auxiliares de Southern Ocean generan alrededor de \$500,000 cada año a través de innumerables esfuerzos, que incluyen eventos tales como desfiles de moda y cócteles. Otras donaciones a la Fundación en los últimos años incluyen \$2.5 millones para la compra de equipos de radiación de acelerador lineal de avanzada y \$3 millones para llevar a cabo una extensión masiva del departamento de emergencias del hospital.

Abiertas todos los días, las tiendas comunitarias de segunda mano benefician no solo al hospital, sino también a los propios miembros de la comunidad. “La situación financiera de muchas personas es realmente difícil en este momento, y muchos pueden aprovechar la posibilidad de comprar ropa casi nueva y algunos artículos increíbles para la cocina y el hogar por unos pocos dólares”, dice Judy. “Esto es fabuloso”.

### Compromiso demostrado

Las cuatro sucursales de Auxiliares (Boosters, Holly, Laurel y SOCH) representan el compromiso de larga duración de cientos de personas en toda el área, muchas de ellas jubiladas, que juntan las ganancias para financiar ofertas de equipos nuevos e instalaciones en Southern Ocean. Por lo general, Judy les presenta a los miembros de las Auxiliares información sobre las prioridades de los próximos proyectos del hospital después de consultar con el Director Ejecutivo de la Fundación, James Young, y Michele Morrison, presidenta y directora ejecutiva del hospital de Southern Ocean. “Ser parte de lo que hacen estas cuatro Auxiliares es genial, y sé que todos los miembros se sienten así”, afirma Judy. “Están muy orgullosos de lo que hacemos y felices de que podamos marcar una diferencia”.

James y Michele no podrían estar más agradecidos por la firme devoción del grupo. “Las Auxiliares de la Fundación del centro médico Southern Ocean Medical Center desempeñan un papel muy importante en nuestro éxito”, afirma James. “No solo recaudan fondos extremadamente necesarios para apoyar la compra de equipos, tecnología y para los programas, sino que actúan como embajadores ante la comunidad de Southern Ocean”.

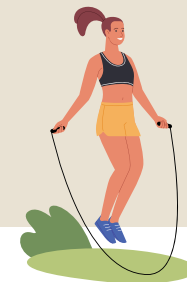
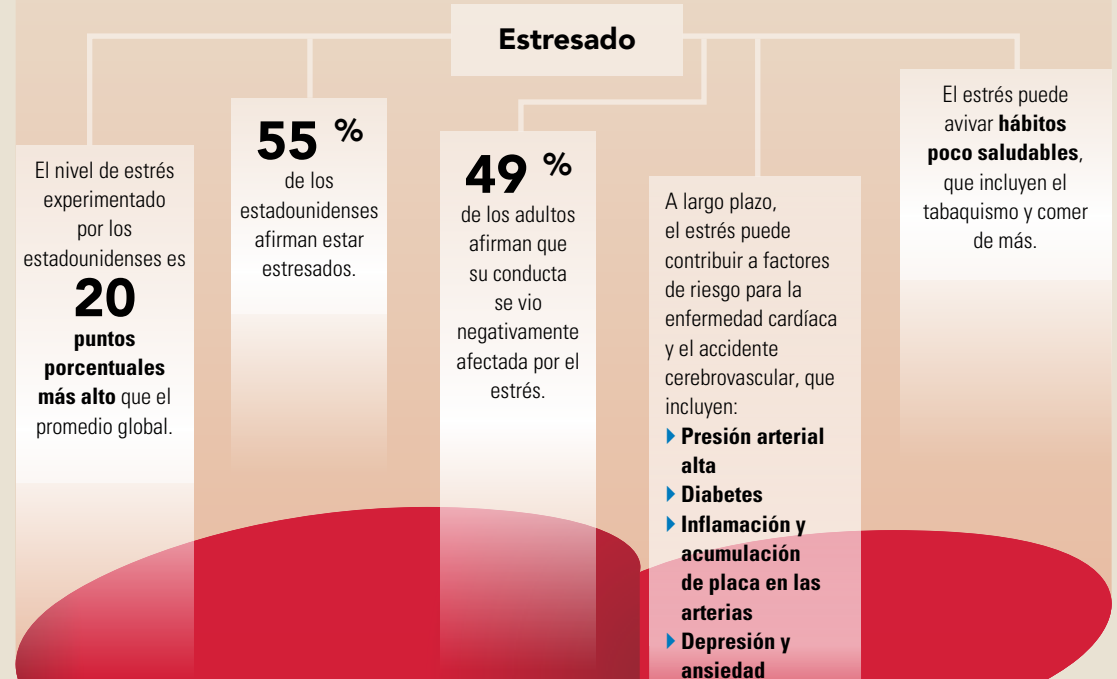
Michele añade: “Estos voluntarios comprometidos han estado allí para nosotros desde el principio, ayudando a recaudar fondos para contribuir a hacer realidad el Hospital del Condado Southern Ocean hace unos 50 años, hasta el día de hoy, a través de la financiación para apoyar la compra de equipos tecnológicos que cambian la vida. Valoramos la colaboración de nuestras Auxiliares y les agradecemos por garantizar que tengamos lo necesario para seguir mejorando”.

Junte fondos en su vecindario para su comunidad, y apoye a un hospital o a una causa de salud que sea importante para usted. Comience su colecta de fondos virtual hoy mismo.



# Menos estrés

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos. El estrés excesivo es uno de los factores que puede impactar negativamente la salud del corazón. Aquí está todo lo que debe saber.



#### Haga ejercicios

La actividad física reduce la producción corporal de la hormona del estrés cortisol y libera endorfinas, las sustancias químicas del cuerpo que lo hacen sentir bien.



#### Medita

El yoga y la meditación relajan y fortalecen el cuerpo mientras calman la mente.



#### Tome una siesta

El descanso y la relajación aseguran que su cuerpo esté físicamente listo para enfrentar los desafíos diarios.



#### Ría

La risa alivia la tensión, relaja los músculos y mejora el estado de ánimo y el sistema inmunitario.



#### Salga

Apague sus dispositivos y salga a caminar. El aire fresco, la luz del sol y la naturaleza son buenos para el alma.

En línea

¿Debería realizarse una prueba de detección de enfermedad cardíaca? Averíguelo en [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.hmhforu.org/HeartScreen).

Fuente: American Psychological Association



Hackensack  
Meridian *Health*

SIN FINES DE LUCRO  
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

**PAGADO**  
Hackensack  
Meridian *Health*

343 Thornall St.  
Edison, NJ 08837-2206

HMH-046\_S



# Decida priorizar su salud

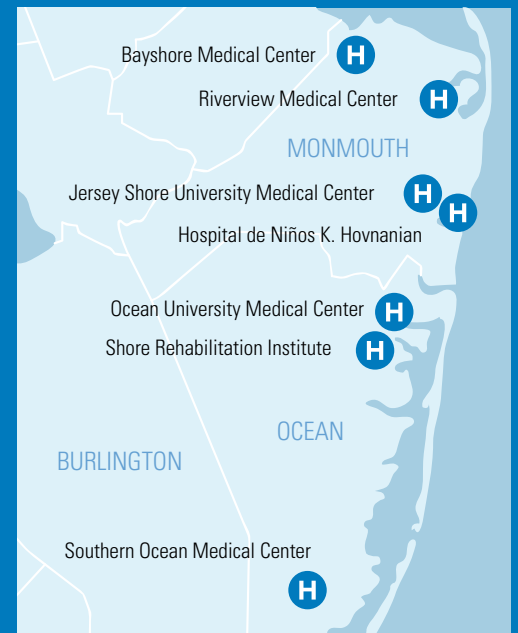
Comience el nuevo año poniéndose al día con los análisis, las vacunas y las visitas anuales. **Programe una visita en línea, en cualquier lugar, cualquier día y en cualquier momento.**



Escanee el código QR para programar su visita anual de control.

Como la red de atención médica más extensa y abarcadora del estado, Hackensack Meridian *Health* cuenta con hasta 7,000 médicos, 18 hospitales y más de 500 ubicaciones.

## *Nuestros hospitales cerca de su casa:*



Para obtener una lista completa de nuestros hospitales, servicios y ubicaciones, visite **[HMHforU.org/Locations](https://www.HMHforU.org/Locations)**.



Hackensack  
Meridian *Health*  
SEGUIMOS MEJORANDO