

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*



**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' ■ Consejos de alimentación saludable para el nuevo año ■ Receta de burritos para el desayuno ■ ¿Qué está de moda?

**Enfoque del médico**

**10** **Conozca a María Chavez Santos, M.D.**  
Médica de medicina general en HMH Primary Care.

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

**12** **Señales ocultas de la enfermedad cardíaca**  
El dolor de pecho es uno de los síntomas más frecuentes de la enfermedad cardíaca, pero ¿qué otros síntomas debería tener en cuenta? Además: La tecnología cardiovascular de vanguardia le salva la vida al padre de dos hijos.

**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** **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?

**16** **Una luz al final del túnel**  
¿Cuándo debe consultar con su médico para obtener alivio para el túnel carpiano? Además: Cómo deshacerse para siempre del estrés tibial.

**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** **Reducir las pérdidas**  
¿Está luchando contra la incontinencia? Nuestro experto ofrece una variedad de opciones que pueden ser de ayuda.

**22** **Resuelva el misterio del dolor de manos y muñecas**  
¿El dolor en sus dedos, manos o muñecas se debe al síndrome del túnel carpiano o a otro motivo?

**24** **Cuando no se alcanzan las metas**  
¿Debería preocuparse si su bebé o hijo pequeño no alcanza un hito del desarrollo? Además: Un joven pescador encuentra alivio para la artritis juvenil.

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

**27** **5 cosas que un oncólogo nunca haría**  
Nuestro oncólogo se sincera y comparte las cosas que evita para reducir el riesgo de cáncer.

**28** **Esperanza para el futuro**  
Un tratamiento integral está ayudando a una mujer con cáncer de colon en etapa 3 a lograr la remisión. Además: ¿Los parabienes 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** **Piedra angular de la comunidad**  
El impacto de la generosidad del empresario Alexander Duran se siente en toda la comunidad local y en Hackensack Meridian Health.

**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.

**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.



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



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

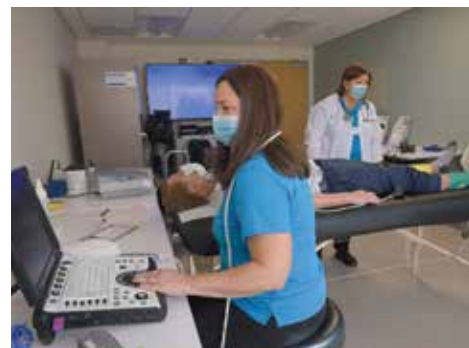


¿Las siestas son malas para usted? En un episodio del Podcast de HealthU, el cardiólogo Brett Sealove, M.D., nos brinda información. Escúchelo en [HMHforU.org/Naps](https://HMHforU.org/Naps).

Visite [HMHforU.org](https://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.





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, dirjase 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://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** Ihor Sawczuk, 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@hmn.org](mailto:HealthU@hmn.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.

# Bienestar para

# Usted

Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable

## 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 informamos cuáles son las mejores superficies para correr, según **David Kovacevic, M.D.**, especialista en medicina del deporte y ortopedia en el centro médico **Palisades 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 caderas.

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



David Kovacevic, M.D.  
Especialista en medicina del deporte y ortopedia  
800-822-8905  
North Bergen

“Los corredores y atletas siempre deben escuchar a sus cuerpos”, añade el Dr. Kovacevic. “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 constante”.

## En línea

Obtenga más consejos para ejercitarse en [HMHforU.org/Exercise](https://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 de 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", explica **Yeraz N. Markarian, Ph.D.**, psiquiatra en el centro médico universitario **Hackensack 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. La Dra. Markarian recomienda romper el hielo de las siguientes formas: "¿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"

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 la Dra. Markarian. "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?'"



Yeraz N. Markarian, Ph.D.

Psicóloga

800-822-8905

Hackensack y Maywood

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

istock.com/Prestock-Studio

## Hábitos alimentarios saludables para adoptar este año

Jihade Rizk, nutricionista en el centro médico **Palisades 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 quínoa 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 Jihade.

**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 Jihade. 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 Jihade. 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?

Adriana Phan, 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.



Adriana Phan, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Hackensack y Maywood

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

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

Rosario Ligresti, 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.

No modifique su dieta sobre la base de los resultados de las pruebas caseras de sensibilidad alimentaria sin primero obtener asesoramiento médico, ya que puede restringir grupos de alimentos que hacen que su dieta sea balanceada. 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 alimentaria, pueden ofrecerle:**

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

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



Rosario Ligresti, M.D.

Gastroenterólogo

800-822-8905

Hackensack

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

Mariela Mitre, M.D., Ph.D., nos 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:



Mariela Mitre, M.D., Ph.D.

Dermatóloga

800-822-8205

Hackensack

**Huméctela.** Especialmente las manos se resecan luego del lavado repetido, por lo tanto, utilice una 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. Suspense 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 disminuir 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.

**Cúbrala.** 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, los accesorios de lana son mejores que los de algodón porque ayudan 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.

**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. Recuerde que la nieve puede multiplicar su exposición a los rayos UV en el invierno, ya que puede reflejar hasta el 90 por ciento de la radiación UV, por eso es importante utilizar protección para los ojos, protector solar y vestimenta apropiada durante las actividades al aire libre.



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).

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

Marian Vandyck Acquah, M.D., nos informa.

Si siente una sensación de ardor repentino alrededor de su 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 su pregunta.



Marian Vandyck Acquah, M.D.

Cardióloga

800-822-8905

Teaneck

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

# Enfoque del médico

## MARIA CHAVEZ SANTOS, M.D.

### Medicina general

HMH Primary Care—Hoboken, North Bergen

Cuando la médica de medicina general Maria Chavez Santos, M.D., no está escuchando atentamente a sus pacientes (posiblemente respondiendo en español) o pensando en cómo educarlos y alentarlos es posible que la encuentren tocando el violín. Comenzó a tocar hace casi cuatro años. Ahora que está alcanzando un nivel intermedio, su objetivo es dominar el concierto para violín de Vivaldi, “Las cuatro estaciones: Verano”.

La Dra. Chavez Santos afirmó que haberse mudado a los Estados Unidos a los 4 años y convertirse en ciudadana naturalizada en marzo de 2018 fue el mejor regalo de su vida. Proveniente de Ecuador, siempre supo que quería estudiar medicina para atender a las comunidades marginadas. Cada año regresa a Ecuador y organiza una misión médica local con su familia.

Como fiel creyente en el poder demostrado de una alimentación saludable y el ejercicio, la Dra. Chavez Santos compasivamente aconseja a sus pacientes sobre ambos temas. Corre de cuatro a seis millas cuatro días por semana, y disfruta de las clases de Barre para lograr un estímulo físico divertido.



Maria Chavez Santos, M.D., comenzó a tocar el violín hace cuatro años y ahora está logrando un nivel intermedio.

La Dra. Chavez Santos se graduó de la Universidad de Columbia, luego continuó estudiando en la facultad de medicina Albert Einstein College of Medicine en el Bronx y en el programa de Residencia del centro médico Hunterdon Medical Center, donde fue jefa de residentes.

**A usted le gusta la música clásica, pero ¿cuáles son sus artistas de rock favoritos?**

Me encanta la música disco. The Bee Gees, Donna Summer y Elton John son algunos de mis artistas favoritos.

**¿Qué hace mientras no está trabajando?**

Visito a mis familiares en Manhattan, hago ejercicio, experimento en la cocina con recetas keto, paso el tiempo con mis perros y exploro restaurantes con mi novio. Amo leer y el *crochet*.

**¿A dónde le gustaría viajar y por qué?**

A las Islas Maldivas, por sus playas increíbles. 🌊

# 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.

### Medite.

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://HMHforU.org).

# 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 nos informan a qué 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.

“La enfermedad cardíaca es la causa más frecuente de muerte en los EE. UU.”, afirma **Jason Sayanlar, M.D., FACC**, cardiólogo en el centro médico universitario **Hackensack 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.

**Mareos.** Las personas con trastornos en el ritmo cardíaco a veces pueden sentirse mareadas o con sensación de desmayo. Esto puede ocurrir si el corazón no está bombeando con un ritmo o a una velocidad normal.

**Ronquidos.** Pueden ser una señal de apnea del sueño, especialmente si respira con dificultad. La apnea del sueño no tratada aumenta el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, latidos cardíacos irregulares, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

**Dolor de piernas.** ¿Le duelen las pantorrillas cuando camina o hace ejercicio, pero el dolor desaparece al sentarse? Puede ser un signo de la enfermedad arterial periférica, que se relaciona con el riesgo de sufrir un infarto y 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, que ocurre cuando el corazón no bombea de forma efectiva.

“En las mujeres se presenta de forma distinta de los hombres. Es más probable que tengan los síntomas atípicos, y no el clásico dolor de pecho que ve en las películas”, explica el Dr. Sayanlar. “Las mujeres con falta de aliento, malestar abdominal, mareos o fatiga deben hablar con su médico para que les realice una evaluación cardíaca”.

## 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 contróuelos 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.



Jason Sayanlar, M.D., FACC

Cardiólogo

800-822-8905

Fort Lee, Hackensack y Teaneck

iStock.com/

## En línea

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



En la actualidad, Sam Selvam está comprometido a llevar un estilo de vida más sano, ahora bebe mucha más agua que gaseosa y dejó de fumar.

Después de sufrir una serie de síntomas de infarto, Sam Selvam, un hombre de 50 años, padre de dos hijos, pudo salvar su vida gracias a la tecnología cardiovascular de vanguardia.

# Una saga de infartos

La familia de Sam Selvam le regaló una taza que refleja su calma de acero en una simple frase: “En caso de emergencia, consultar a Sam”. Cuando el hombre de 50 años, residente de Westwood, Nueva Jersey, se dio cuenta de que estaba teniendo un infarto en enero de 2022, canalizó su compostura interna. Después de tomar una aspirina, hizo dos llamadas telefónicas para asegurarse de que alguien llevara y trajera a su hijo de 12 años de la práctica deportiva. Luego, llamó al 911.

“Es lo que les digo a mis hijos: Piensen antes de actuar, y asegúrense de estar listos para cualquier situación. Hagan el bien; sean buenas personas”, dice Sam, un asesor corporativo de bienes raíces.

Cuando el personal de primeros auxilios lo encontró fuera de su casa, Sam se desplomó, sufriendo un dolor de pecho más agudo y debilitante. Las maniobras de RCP lo mantuvieron con vida hasta que la ambulancia lo llevó al centro médico **Pascack Valley Medical Center**, donde su condición se tornó extrema con otra serie de síntomas muy graves. Cerca de la muerte, Sam fue trasladado por helicóptero al centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, donde los especialistas combinaron experiencia, lo último en tecnología cardiovascular y medicamentos para no solo mantenerlo con vida, sino ayudarlo a recuperarse.

Cuando Sam llegó a Hackensack, se encontraba en *shock* cardiogénico. Su corazón estaba tan débil que no podía bombear sangre a los tejidos. Era una situación en la que todos debieron ayudar para asegurarse de que tuviera más del 50 por ciento de probabilidades de sobrevivir.

## Con la ayuda de una bomba cardíaca

Lo cierto, es que las elecciones de estilo de vida de Sam habían puesto en peligro a su corazón. El padre de dos hijos fumaba un paquete de cigarrillos al día y no tenía una buena alimentación. No obstante, la prediabetes de Sam estaba bajo control, y se mantenía activo con sus hijos, jugando al fútbol y practicando básquetbol.

Un cardiólogo intervencionista enlazó una pequeña bomba llamada Impella al corazón a través de vasos sanguíneos en su pierna. El dispositivo asume el funcionamiento del órgano de forma temporal para mantener la sangre debidamente circulando mientras el corazón descansa y sana. Además, el equipo de cateterización cardíaca insertó un *stent* similar a una jaula para abrir la arteria descendente anterior izquierda cerca del corazón de Sam donde se había roto la placa, creando el coágulo que dio lugar a los extensos episodios de infarto.

El corazón de Sam aún estaba luchando. El cirujano cardíaco **Yuriy Dudiy, M.D.** le implantó una segunda bomba Impella más potente que pudo brindarle aún más apoyo al corazón. “La colaboración entre múltiples especialistas y el acceso a dispositivos de avanzada como las tecnologías Impella nos permite tratar condiciones con riesgo de vida en los pacientes más graves”, afirma el Dr. Dudiy.

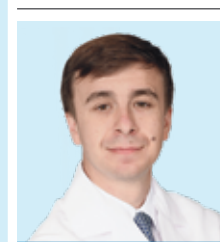
Los medicamentos para apoyar la capacidad de bombeo de su corazón permitieron que los médicos retiraran el dispositivo Impella antes de que Sam fuese dado de alta, casi un mes después del inicio de la saga.

## Fuerte y vital

Comprometido a llevar un estilo de vida más sano, Sam ahora bebe mucha más agua que gaseosas y dejó de fumar. En un par de meses, estuvo de regreso en la cancha de fútbol en un partido anual de padres contra hijos.

Sam toma una variedad de medicamentos diarios y tiene visitas frecuentes con su cardióloga **Kanika Mody, M.D.**, que se especializa en insuficiencia cardíaca y trasplantes. Su corazón aún bombea con menos fuerza de lo normal, pero la Dra. Mody se siente animado por lo bien que le está yendo.

“Está mucho más fuerte y tiene una gran actitud”, afirma la Dra. Mody. “Siempre que siga el plan, le debería ir bien y no necesitará más medicamentos”.



Yuriy Dudiy, M.D.

Cirujano cardíaco

800-822-8905

Hackensack



Kanika Mody, M.D.

Cardióloga de trasplantes e insuficiencia cardíaca

800-822-8905

Hackensack

# ¿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 **Mindy Markowitz, M.D.**, cardióloga en el centro médico universitario **Hackensack 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 la Dra. Markowitz. “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 apropiado, puede ser algo grave. Aproximadamente el 20 por ciento de las personas que experimentan el síndrome del corazón roto desarrollan insuficiencia cardíaca congestiva.



Mindy Markowitz, M.D.  
Cardióloga  
800-822-8905  
Hackensack

## ¿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 la Dra. Markowitz. “Nunca ignore los síntomas de dolor de pecho, palpitaciones o dificultad para respirar”.



¿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).

# 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 en 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”.



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



# 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? **Samir Sodha, M.D.**, un cirujano ortopédico que se especializa en la cirugía de manos, 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. Sodha. “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”.

## Señales del túnel carpiano

Dolor en las manos o los dedos

Hormigueo en la muñeca, las manos o los dedos

Manos o dedos débiles

Entumecimiento en la muñeca, las manos o los dedos



Samir Sodha, M.D.  
Cirujano ortopédico  
800-822-8905  
Paramus y Montvale

### 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.
- ▶ No puede continuar haciendo alguna de sus actividades favoritas, como cocinar, hacer jardinería o andar en bicicleta, debido al dolor.
- ▶ 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.
- ▶ Reciba inyecciones de esteroides para reducir la inflamación en la muñeca.
- ▶ Sométase a una cirugía para hacer más lugar dentro del túnel carpiano. ⚙️

### En línea

Encuentre un especialista en ortopedia cerca de su casa en [HMHforU.org/OrthoDoc](https://www.hmhforu.org/OrthoDoc).

# ¿Otra vez estrés tibial?

*Cómo tratar el estrés tibial, y cómo evitar que vuelva a ocurrir.*

El estrés tibial es un problema frecuente relacionado con el ejercicio. Se produce a causa de la inflamación de los músculos, tendones y tejidos alrededor de la tibia (la espinilla). El dolor en general se siente a lo largo del borde interno de la tibia.

“El estrés tibial ocurre cuando la parte inferior de la pierna se sobreexige en un movimiento repetitivo”, explica **James Cahill, M.D.**, cirujano especialista en ortopedia y medicina del deporte del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “El estrés tibial ocurre con mayor frecuencia con un cambio repentino en la actividad física, que incluye un aumento en la frecuencia, duración o intensidad”.



James Cahill, M.D.  
Cirujano especialista en ortopedia y medicina del deporte  
800-822-8905  
Hackensack y Paramus



### Cómo tratar el estrés tibial

**En la mayoría de los casos, los remedios caseros son suficiente:**

- ▶ Reducir la actividad. Tomarse de dos a cuatro semanas de descanso, luego ir aumentando de a poco la actividad.
- ▶ Realizar actividades de bajo impacto tales como la natación o el ciclismo
- ▶ Tomar antiinflamatorios.
- ▶ Realizar estiramientos.
- ▶ Aplicar hielo sobre las espinillas durante 10-20 minutos, 3-4 veces al día.

### ¿Cuándo acudir a un médico?

“Debe consultar con un médico si el dolor no mejora o si empeora. El estrés tibial no tratado puede conducir a fracturas por estrés”, explica el Dr. Cahill. “Su médico puede realizarle una radiografía u otras pruebas para descartar fracturas u otros problemas en las espinillas”.

Es posible que requiera ayuda profesional para encontrar el soporte para arco apropiado, y la fisioterapia puede fortalecer los grupos musculares que contribuyen a mantener una buena posición al correr:

La debilidad en las pantorrillas o en los músculos del tronco puede conducir a un movimiento alterado al correr y una presión inapropiada sobre la tibia.

### Cómo prevenir el estrés tibial

**El Dr. Cahill informa que hay varias formas de prevenir el estrés tibial:**

- ▶ Aumente de a poco la actividad física o el entrenamiento.
  - ▶ Realice calentamientos y estiramientos antes y después de entrenar.
  - ▶ Evite correr sobre superficies duras.
  - ▶ Use calzado o soporte para arco apropiado.
  - ▶ Realice un entrenamiento cruzado para fortalecer todos los grupos musculares.
- “Mantenerse activo tiene grandes beneficios para la salud, pero asegúrese de darle tiempo a su cuerpo para adaptarse de modo que pueda disfrutar de toda la diversión y los beneficios para la salud sin dolor o contratiempos”, afirma el Dr. Cahill. ⚙️

¿Siente dolor en las articulaciones? Realice una evaluación del riesgo para descubrir si es candidato para ciertos tratamientos.



# Punto desencadenante



Regina Krel, M.D.

Especialista en medicina del dolor de cabeza

800-822-8905

Hackensack



Hao Huang, M.D.

Especialista en medicina del dolor de cabeza

800-822-8905

Hackensack

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

La migraña es un trastorno neurológico que es más que solo un dolor de cabeza y causa un alto grado de discapacidad para muchas personas. En general, el dolor se ubica en un solo lado de la cabeza, puede ser como un golpeteo y durar de varias horas hasta tres días.

### Desencadenantes de la migraña

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

#### Los desencadenantes frecuentes incluyen:

- ▶ 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”, explica **Regina Krel, M.D., FAHS**, directora de Medicina del dolor de cabeza en los centros médicos **Hackensack University Medical Center** y **Palisades Medical Center**.

El especialista en medicina del dolor de cabeza **Hao Huang, M.D.** añade: “Los medicamentos son una forma excelente de

tratar la migraña, pero es 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 adecuada
- ▶ 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).



Nuestro experto explica 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 con frecuencia es el resultado de un golpe en la cabeza o una sacudida de la cabeza o el cuerpo. Esto inmediatamente 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 una lesión por estiramiento de las células cerebrales, moretones en el cerebro o el estiramiento de un vaso sanguíneo que produce una hemorragia”, explica **Kevin Crutchfield, M.D.**, neurólogo en el centro médico universitario **Hackensack 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 por el cerebro, y esto puede causar una mayor lesión”.

#### ¿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

“La lesión cerebral severa y la muerte en general se asocian con traumas



Kevin Crutchfield, M.D.

Neurólogo

800-822-8905

Hackensack

más graves ocurridos durante eventos tales como un accidente automovilístico o una caída desde una gran altura. Si bien es importante tomar seriamente todas las lesiones en la cabeza, no debe entrar en pánico en la mayoría de las caídas menores”, explica el Dr. Crutchfield.

#### ¿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. “El problema es que 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. Crutchfield.

Si está experimentado un empeoramiento de los síntomas de una conmoción o lesión cerebral, lo mejor es que un médico lo evalúe antes de dormir. Para los casos más leves y estables, no es necesario que le pida a un familiar o amigo que lo despierte periódicamente a lo largo de la noche para ver cómo está.

#### ¿Cómo se trata una lesión en la cabeza?

“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. Crutchfield.

#### El tratamiento para las lesiones cerebrales leves incluye lo siguiente:

- ▶ Descanso físico y mental absoluto durante al menos 24-72 horas.
- ▶ Retomar las actividades normales a medida que los síntomas desaparecen.
- ▶ Regresar a la actividad y el ejercicio completos de forma gradual.

### En línea

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

iStock.com/Alpigny Kelen/flo

iStock.com/DRArter123

# Frenar la fuga?

*¿Está luchando contra la incontinencia? Nuestro experto dice que la ropa interior para adultos debe ser el último recurso y ofrece una variedad de opciones que pueden ayudarlo.*

Si está luchando contra la incontinencia, es posible que piense que la única solución es un pañal para adultos incómodo y poco discreto. Esto no es así. Existen numerosas opciones que pueden ayudarlo, desde cambios en su estilo de vida hasta procedimientos y una cirugía, explica **Alexander Schwartz, M.D.**, urólogo en el centro médico **Pascack Valley Medical Center**. “De hecho, diría que la ropa interior para adultos es la última opción”, afirma el Dr. Schwartz.

Entonces, ¿cómo se puede tratar las pérdidas? Aquí brindamos una gran variedad de opciones.

## Cambios en el estilo de vida

**Controle su consumo de líquidos.** Si tuvo accidentes, su primera reacción puede ser reducir los líquidos. Pero beber muy poco puede producir una orina muy concentrada, lo que puede irritar la vejiga y hacer que deba ir al baño con más frecuencia. En cambio, beba pequeñas cantidades de manera constante a lo largo del día y deje de beber unas dos o tres horas antes de acostarse.

**Investigue lo que come y bebe.** Ciertos alimentos y bebidas pueden irritar la vejiga y provocar espasmos, por lo que sentirá la necesidad de orinar con más frecuencia. Los irritantes comunes incluyen frutas cítricas, alimentos picantes, productos a base de tomate, edulcorantes artificiales, cafeína, alcohol y bebidas carbonatadas, explica el Dr. Schwartz. Intente eliminar a los posibles culpables, y luego vaya incorporando gradualmente los alimentos, uno por uno, y controle cómo se siente.

**Practique la terapia del suelo pélvico.** Esto puede beneficiar tanto a hombres como a mujeres. Los ejercicios de Kegel (apretar los músculos del piso pélvico) ayudan a fortalecer los músculos que sostienen la uretra. También ayudan a reconfigurar la comunicación entre el cerebro y la vejiga. “Cuando hace los ejercicios de Kegel, se envía un mensaje al área para que se relaje hasta que tenga tiempo de ir al baño”, explica el Dr. Schwartz.

**Controle su peso.** Cuanto más pesa, más presión se ejerce sobre su vejiga, y esto puede provocar la necesidad de ir al baño antes de que la vejiga esté completamente llena.

## Medicamentos

**Antiespasmódicos.** Estos son los medicamentos más utilizados para la incontinencia, explica el Dr. Schwartz. Actúan bloqueando los receptores nerviosos de los músculos de la vejiga. Desafortunadamente, a veces pueden causar efectos secundarios como

boca seca, visión borrosa y estreñimiento. Otra opción es un parche, que se puede usar durante cuatro días seguidos y es posible que no cause los mismos efectos secundarios.

**Antidepresivos tricíclicos.** Si bien solo se usan de forma ocasional, pueden calmar las señales nerviosas y disminuir las contracciones de la vejiga.

**Medicamentos para la próstata.** Si la incontinencia es causada por un agrandamiento de la próstata, se pueden usar medicamentos para tratar la próstata.

## Dispositivos

**Un pesario.** Para las mujeres, este dispositivo similar a un anillo, que debe ser colocado por un médico, se puede insertar en la vagina para levantar y sostener la vagina y la vejiga.

**Una pinza urinaria.** Los hombres pueden colocar estos dispositivos temporales alrededor del pene para ejercer una ligera presión sobre la uretra y bloquear el flujo de orina.

## Procedimientos

**Botox®.** En este procedimiento, un médico utiliza una pequeña cámara para ver el interior de la pared de la vejiga e inyecta el medicamento, que hace que los músculos de la vejiga se relajen. Los resultados no son permanentes y deben repetirse cada seis meses.

**Marcapasos para la vejiga.** Este dispositivo implantable envía impulsos eléctricos indoloros a las fibras nerviosas que regulan el músculo de la vejiga. La colocación de este dispositivo se realiza de forma ambulatoria, bajo anestesia local.

**Cabestrillo mediouretral.** En este procedimiento diseñado principalmente para mujeres, un cirujano coloca un cabestrillo hecho con una tira estrecha de malla sintética debajo de la uretra, que actúa como una hamaca para sostener la uretra y el cuello de la vejiga. Por lo general, se realiza como un procedimiento ambulatorio, con anestesia local o general.

**Esfinter urinario artificial.** Este manguito se coloca alrededor de la uretra de un hombre para ayudar a mantenerla cerrada y evitar fugas. Se realiza con mayor frecuencia de forma ambulatoria y utiliza anestesia local o general. 🌟



Alexander Schwartz, M.D.  
Urólogo  
877-848-WELL (9355)  
Westwood



Obtenga más información sobre los servicios de urología en el centro médico Pascack Valley Medical Center en: [HMHforU.org/PVUrology](https://www.HMHforU.org/PVUrology).

# Resuelva el misterio del dolor de manos y muñecas

¿El dolor en sus dedos, manos o muñecas se debe al síndrome del túnel

carpiano o a otro motivo? Nuestra experta nos informa.

¿Siente ardor, entumecimiento u hormigueo en sus dedos, particularmente en los dedos pulgar, índice, medio y anular? ¿Siente los dedos hinchados, especialmente por las noches? ¿Ocasionalmente siente una sensación similar a una descarga eléctrica que puede irradiarse a los primeros cuatro dedos, o un dolor u hormigueo que viaja hasta el antebrazo?

Varias afecciones pueden causar dolor o entumecimiento en las manos y los dedos, por lo tanto, sin consultar con un médico, es difícil descifrar exactamente lo que está ocurriendo, explica **Carissa L. Meyer, M.D.**, cirujana de manos en el centro médico **Mountainside Medical Center**. Aquí le informamos sobre algunas afecciones frecuentes que pueden causar dolor en la mano, la muñeca o el dedo, y todo lo que debe saber sobre cada una.



Carissa L. Meyer, M.D.

Cirujana de mano

888-973-4MSH (4674)

Montclair, Hackensack y Westwood

**Síndrome del túnel carpiano:** El síndrome del túnel carpiano ocurre cuando el túnel que contiene el nervio y los tendones de la muñeca, llamado túnel carpiano, se estrecha. “El área se engrosa e inflama, produciendo la compresión del nervio mediano cerca de la parte inferior de la mano. Esto provoca dolor, entumecimiento y debilidad en los primeros cuatro dedos de la mano. También pueden presentarse síntomas más leves de hinchazón o calambres”, explica la Dra. Meyer. “En más de la mitad de los casos, ambas manos se ven afectadas, aunque probablemente sea más grave en la mano dominante”.

El síndrome del túnel carpiano afecta con mayor frecuencia a personas de entre 40 y 60 años, y las mujeres tienen tres veces más probabilidades que los hombres de desarrollar la afección. “Las personas con diabetes u otros trastornos metabólicos que afectan los nervios también son más susceptibles”, explica la Dra. Meyer.

**Osteoartritis:** Cuando el cartílago que cubre los huesos en las articulaciones comienza a desgastarse, se puede desarrollar osteoartritis (también llamada enfermedad degenerativa de las articulaciones). Sin suficiente cartílago, los huesos ya no se deslizan fácilmente unos contra otros, lo que provoca dolor e inflamación.

Las manos son uno de los lugares más comunes donde se puede desarrollar la osteoartritis, particularmente en la base del pulgar. Las personas suelen sentir dolor en todas las articulaciones de los dedos. “La artritis generalmente no causa hormigueo ni entumecimiento”, explica la Dra. Meyer. “Causa hinchazón, rigidez y sensibilidad, particularmente por la mañana y alrededor de las articulaciones”.

La osteoartritis también puede causar protuberancias óseas alrededor de las articulaciones, particularmente en los nudillos, y afecta ambas manos por igual.

**Dedo en gatillo:** Esta afección ocurre cuando uno de los tendones que flexiona los dedos se inflama, generalmente por uso excesivo. “El tendón pasa a través de un túnel en la palma de la mano y puede comenzar a rozar o quedar atrapado en el túnel, causando dolor, hinchazón o la clásica posición de ‘gatillo’ del dedo”, dice la Dra. Meyer.

Esta afección es frecuente en pacientes con diabetes.

**Tenosinovitis de De Quervain:** Esta afección, también llamada tendinitis de De Quervain, ocurre cuando dos tendones que pasan a través de la muñeca cerca de la parte inferior del pulgar se comprimen y pellizcan, causando dolor e inflamación en el área.

Por lo general, es causada por el uso excesivo del pulgar y la muñeca, a menudo al practicar deportes como tenis, golf o ráquetbol; rasgueo repetitivo de un instrumento como la guitarra o el bajo; o incluso levantar repetidamente a un bebé o un portabebés. “Incluso la jardinería puede desencadenarla si cava de lado y agarra la pala con el pulgar”, explica la Dra. Meyer.

Si bien la tenosinovitis de De Quervain causa dolor e hinchazón en la muñeca, por lo general no causa entumecimiento ni hormigueo.

**Esguince de muñeca:** Esto puede ocurrir cuando los ligamentos entre los huesos de la mano y la muñeca se estiran o se rompen. Los esguinces de muñeca son frecuentes cuando usa la mano para agarrarse mientras cae o cuando ejerce una presión extrema continua sobre la muñeca en ciertos deportes como el tenis, la gimnasia o el boxeo.

La hinchazón y la inflamación de una muñeca torcida pueden imitar los síntomas del síndrome del túnel carpiano. Sin embargo, un esguince en general ocurre después de algún tipo de lesión y está acompañado de hematomas, sensibilidad y pérdida de movimiento. “Los síntomas de un esguince deberían mejorar con el tiempo, a diferencia de una afección como el túnel carpiano”, explica la Dra. Meyer.

## Qué hacer si siente dolor en la mano o muñeca

Si siente dolor en la mano, el dedo o la muñeca y cree que se trata de una de estas afecciones o lesiones, es importante que consulte a un médico. “Cuanto más rápido sea el diagnóstico y el tratamiento, más fácil será revertir el daño de cualquier afección”, afirma la Dra. Meyer. 🦋



Obtenga más información sobre la atención ortopédica en el centro médico Mountainside Medical Center en [HMHforU.org/MountainsideOrtho](https://www.HMHforU.org/MountainsideOrtho).

istock.com/Olga Kurbatova/Lilia Knylenko

# Cuando no se alcanzan las metas

*¿Qué significa si su bebé o niño pequeño no alcanza un hito del desarrollo, y cuándo debería preocuparse?*



Eileen A. Dolan, M.D.

Pediatra del desarrollo/  
conductual

800-822-8905

Hackensack

Ver cómo su hijo pequeño aprende y crece puede ser emocionante y gratificante: su primera sonrisa, sus primeras palabras o sus primeros pasos. Pero, ¿qué pasa si no logra un hito a tiempo?

**Eileen A. Dolan, M.D.**, jefa interina de la división de medicina del desarrollo en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, explica qué rango se considera normal y qué puede ser motivo de preocupación.

## ¿Qué es un hito?

“Un hito del desarrollo ocurre cuando su bebé o niño pequeño aprende una habilidad nueva”, explica la Dra. Dolan. Los médicos, maestros y otras personas que se especializan en el desarrollo infantil miden el progreso del crecimiento de un niño comparando sus hitos con el momento en que la mayoría de los demás niños adoptan habilidades específicas.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) han establecido rastreadores de hitos para niños de 2 meses a 5 años de edad. Cada vez que lleve a su hijo al médico para una visita de control, el médico debe revisar estos hitos con usted para asegurarse de que su hijo esté sano y creciendo.

Los CDC y la AAP recientemente revisaron los hitos del desarrollo para adoptar un enfoque más proactivo en la identificación de los retrasos en el desarrollo y el autismo en los niños, de modo que estas anomalías se diagnostiquen y aborden lo antes posible, y se pueda comenzar con el tratamiento y las intervenciones tempranas.

## ¿En qué consiste el retraso en el desarrollo?

Si un niño no alcanza un hito, a esta situación clínicamente se la denomina retraso en el desarrollo. Dado que los retrasos en el desarrollo no se pueden diagnosticar mediante un análisis de laboratorio, los médicos usan indicadores para buscar signos tempranos de cualquier afección o problema.

“Si un niño muestra signos de retraso en el desarrollo, cuanto antes se identifique, mejor”, afirma la Dra. Dolan. “De esa manera, si se descubre un retraso, el niño puede recibir ayuda adicional en forma de terapia u otras intervenciones para garantizar que se satisfagan sus necesidades y alcance su máximo potencial”. Los servicios pueden incluir terapia del habla, fisioterapia, terapia ocupacional y tecnología de asistencia.

## Si su hijo no alcanza un hito, probablemente esté bien

Por otro lado, tal vez debido a la era de la información digital y nuestra capacidad de buscar información sobre salud en línea de forma rápida y sencilla, los padres de hoy tienden a ponerse ansiosos si su hijo no alcanza exactamente todos los puntos de referencia del progreso.

“Es importante recordar que los hitos son promedios y que cada niño es único”, dice la Dra. Dolan. Para numerosos hitos de bebés y niños pequeños, existen rangos amplios en relación

con el momento en el que un niño debe aprender a gatear, caminar, ir al baño, hablar, leer, etc. Que un niño no alcance un hito puede no ser necesariamente una señal de alerta, por lo que los padres y otros cuidadores deben tratar de tomar todo con calma y dejar que su pediatra o médico de cabecera los guíe en la dirección correcta.

## Cuándo debe preocuparse

“Como cuidador principal, usted conoce a su hijo mejor que nadie. Por eso, si su bebé o niño pequeño no alcanza un hito del desarrollo, lo mejor es hablar sobre cualquier inquietud con su pediatra o médico de cabecera lo antes posible”, afirma la Dra. Dolan.

Su médico escuchará sus inquietudes y evaluará más detalladamente a su hijo para investigar lo que está sucediendo. Si hay un problema, su médico lo ayudará a obtener un diagnóstico, opciones de tratamiento y otro tipo de apoyo. 🧠



Encuentre un pediatra cerca de su casa en: [HMHforU.org/Pediatrician](https://www.hmhforu.org/Pediatrician).



Ahora que tiene 10 años y está en quinto grado, Aiden Downs es un experto pescador de agua salada al que le encanta atrapar rayas con su padre.

## Un incipiente bombero de 10 años está bien encaminado gracias a las opciones de tratamiento biológico y un equipo hospitalario infantil dedicado.

La gente pensaba que era “lindo” cuando Aiden Downs se tambaleaba de pequeño. Pero la inestabilidad del niño se volvió preocupante cuando Aiden todavía usaba un cochecito a los 5 años porque apenas podía caminar.

Para entonces, a Aiden le habían diagnosticado artritis juvenil, que afecta a casi 300,000 niños y adolescentes en los Estados Unidos. El medicamento que le recetaron no estaba funcionando lo suficientemente bien como para mejorar sus síntomas graves y debilitantes.

“No podía correr, saltar o jugar como los otros niños”, cuenta la mamá de Aiden, Ashley Lenger. “Me preguntaba cómo sería su futuro. A Aiden le fascinan los bomberos y me obliga a seguir a los camiones de bomberos con el auto. Me rompía el corazón pensar que convertirse en bombero ni siquiera fuera una posibilidad para él”.

Después de años de frustración, los padres de Aiden acudieron al hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** luego de descubrir el programa de reumatología pediátrica del hospital. El viaje de ida y vuelta de casi cuatro horas desde su hogar

en Trenton, Nueva Jersey, enseguida valió la pena cuando la familia se puso en contacto con **Suzanne Li, M.D.**, reumatóloga pediátrica en Hackensack.

“Cuando vi a Aiden por primera vez, él se encontraba muy limitado para caminar y mover la mayoría de sus articulaciones, y se despertaba por las noches con dolor”, recuerda la Dra. Li.

## Opciones de tratamiento pivotante para la artritis juvenil

Después de revisar la toma de medicamentos de Aiden desde su diagnóstico tres años antes, la Dra. Li probó un fármaco biológico diferente. Desarrollados y refinados durante las últimas dos décadas, los productos biológicos en general se usan para suavizar una respuesta inmunitaria hiperactiva en ciertas enfermedades.

“La buena noticia es que teníamos distintos productos biológicos para probar”, dice la Dra. Li. Después de probar varios productos biológicos y dosis, Aiden mejoró notablemente con un producto biológico que se administra por vía intravenosa, lo cual ayuda a su cuerpo a absorber el medicamento de manera más efectiva. El medicamento se combinó con metotrexato, otro tipo de inmunosupresor.

La identificación de un tratamiento combinado efectivo produjo una transformación notable en la capacidad de Aiden de tener una vida

más parecida a la de cualquier otro niño. “No tenía dolores todos los días y podía ir al parque de diversiones sin necesidad de un cochecito”, afirma la Dra. Li. “Ahora es un niño normal a pesar de su artritis, que se considera que está en remisión con medicamentos. Esperamos que algún día pueda permanecer en remisión sin medicamentos”.

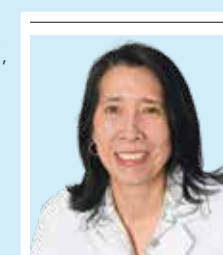
## Sin más dolor diario

Aiden, que ahora tiene 10 años y está en quinto grado, es un experto pescador de agua salada al que le encanta pescar rayas con su padre, Brian. Puede correr y jugar con amigos, sin quejarse más del dolor diario.

“Antes, mi deseo era que él pudiera tener una vida normal. Ahora, viendo que es capaz de lograr cualquier cosa que se proponga, mi deseo es que algún día Aiden ya no tenga que tomar medicamentos”, dice Ashley. “Con el medicamento que está tomando, la enfermedad ya no lo detiene”.

Ashley también agradece a los miembros del equipo de Child Life y el centro Infusion Center, quienes hicieron que el camino de Aiden sea más fácil y lograron que sus visitas regulares del tratamiento sean “divertidas”.

“Todos hacen más de lo debido, haciéndolo sentir bienvenido y cómodo, y eso es algo muy importante para los niños”, afirma Ashley.



Suzanne Li, M.D.

Reumatóloga pediátrica

800-822-8905

Hackensack



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?

**Carolyn Peart, M.D.**, especialista en medicina general en el centro médico **Palisades Medical Center**, nos ayuda a responder las cinco preguntas más buscadas en Google sobre la inflamación e infección de los senos paranasales.



Carolyn Peart, M.D.  
Especialista en medicina general  
800-822-8905  
Hoboken y North Bergen

**¿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?**

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 encontrar 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 pueden aliviar la congestión.

Sin embargo, no existe un santo remedio o una pastilla que pueda aliviar todos los síntomas. 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 parece estar teniendo 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?**

Es probable que una infección viral de los senos paranasales se resuelva por sí sola, pero puede tardar algunas semanas en hacerlo. 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. 🦠



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

**5 cosas que un oncólogo nunca haría**

*La edad y la genética son los factores de riesgo habituales del cáncer, pero existen muchas formas de reducir el riesgo. Con este objetivo, nuestro oncólogo informa sobre algunas cosas que nunca haría.*

Dos de los mayores factores de riesgo para muchos tipos de cáncer son la edad y la genética, pero eso no significa que todo dependa del destino y el tiempo.

**Andrew Jennis, M.D.**, oncólogo en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, dice que hay varias cosas que puede hacer para reducir sus probabilidades de recibir un diagnóstico de cáncer. Con este fin, comparte cinco cosas que nunca haría.



Andrew Jennis, M.D.

Oncólogo

800-822-8905

Hackensack

Programa un examen de detección de cáncer hoy mismo.

**1 Nunca fumaría cigarrillos.**

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el uso de tabaco es la principal causa prevenible de cáncer. Aproximadamente 9 de cada 10 muertes por cáncer de pulmón son causadas por el tabaquismo. Fumar también se ha relacionado con muchos otros tipos de cáncer.

“Fumar también puede causar cáncer de cabeza y cuello, cáncer de vejiga y cáncer de esófago”, afirma el Dr. Jennis. Si necesita ayuda para dejar de fumar; busque una clase para dejar de fumar cerca de su casa: [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events).

**2 Nunca dejaría de usar protector solar.**

El cáncer de piel es el cáncer más frecuente en los Estados Unidos y es causado principalmente por una exposición excesiva a la luz ultravioleta, lo que lo hace extremadamente prevenible. Evitar estar al sol es lo mejor que puede hacer; pero si va a estar expuesto, se recomienda el uso de un protector solar de amplio espectro con un SPF de 30 o más.

Cualquier cambio en el color de la piel significa que la piel se ha dañado; por lo tanto, no omita el protector solar y asegúrese de volver a aplicarlo según sea necesario. “Si bien es posible que no lo afecte en este momento, es algo que podría afectarlo luego de varios años”, afirma el Dr. Jennis.

**3 Nunca dejaría pasar las pequeñas oportunidades de hacer ejercicio.**

El ejercicio es vital para tener una buena salud y luchar contra la obesidad. Sin embargo, la vida es ajetreada y encontrar tiempo para hacer ejercicio puede ser un desafío. Usar pequeños momentos para realizar un poco de ejercicio puede ayudar.

El Dr. Jennis sugiere: “Camine durante la hora del almuerzo o vaya en bicicleta al trabajo, si es posible. La inactividad física se ha relacionado con el cáncer de colon, mama y útero, entre otros”.

**4 Nunca haría que la carne roja, la carne procesada o el alcohol formen parte regular de mi dieta.**

Otro factor en la prevención de la obesidad es llevar una dieta saludable. La investigación sugiere que intentar tener una dieta basada en plantas y beber menos alcohol menos puede reducir el riesgo de muchos tipos de cáncer. Además, según la Organización Mundial de la Salud, existen pruebas que relacionan el consumo de carne roja con el cáncer de colon.

**5 Nunca optaría por no realizarme los exámenes de detección de cáncer.**

Los exámenes de detección son importantes porque pueden detectar el cáncer de forma temprana, posiblemente antes de que aparezcan los síntomas. La detección temprana aumenta la probabilidad de tener un tratamiento eficaz. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama, próstata o colon, su médico puede recomendar exámenes de detección más tempranos que podrían ayudarlo a obtener un mejor resultado si le diagnostican cáncer. “Hable con su médico de atención primaria porque las recomendaciones de detección pueden basarse en sus síntomas, estilo de vida, edad o antecedentes familiares”, explica el Dr. Jennis. 🦠



Actualmente en remisión completa, Tatiana Gonzalez (segunda desde la izquierda) disfruta de cada día con su familia, con paseos a pie y en bicicleta.



Andrew Jennis, M.D.  
Hematólogo/oncólogo  
800-822-8905  
Hackensack

# Esperanza para el futuro

**A Tatiana Gonzalez le diagnosticaron cáncer de colon en etapa 3 a los 39 años. El tratamiento integral en el centro médico universitario Hackensack University Medical Center la está ayudando a lograr la remisión.**

Como carterera en Clifton, Nueva Jersey, Tatiana González, de 42 años, caminaba 12 millas por día. Sin embargo, en el año 2018 sintió que el trabajo era demasiado agotador físicamente y renunció. “Me dolían las rodillas y también otras partes del cuerpo”, recuerda. No mucho tiempo después, se estriñó severamente y por momentos no podía ir al baño sin un laxante. Dado que ya no caminaba tanto como antes, pensó que la reducción de la actividad estaba afectando su digestión.

En marzo de 2019, Tatiana observó sangre en sus heces y se dio cuenta de que era hora de ver a su médico de atención primaria. El médico la derivó a un gastroenterólogo, quien realizó una colonoscopia.

El diagnóstico dejó a Tatiana en estado de *shock*, especialmente teniendo en cuenta su edad: 39 años en ese momento. Tatiana tenía cáncer colorrectal en etapa 3.

## Luchar contra el cáncer

Tatiana encontró el centro oncológico **John Theurer Cancer Center** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y a **Andrew Jennis, M.D.**

Antes de que el Dr. Jennis pudiera tratar el cáncer, Tatiana primero necesitaba una colostomía (una cirugía que redirige el colon desde su ruta normal, hacia el ano, hacia una nueva abertura en la pared abdominal) para aliviar una obstrucción. Después de eso, por el mismo motivo debió someterse a una ileostomía (una cirugía que desvía el intestino delgado a través de una abertura en el abdomen) y tuvo que usar temporalmente una bolsa de colostomía para recoger las evacuaciones.

Luego, Tatiana se sometió a varias cirugías, quimioterapia y radioterapia para tratar el cáncer. “El Dr. Jennis me explicó en qué consistía cada procedimiento, tres o cuatro veces si era necesario, y contrató a un

intérprete porque mi inglés no es muy bueno”, dice.

Su vida ha cambiado drásticamente. Para levantar el ánimo de sus tres hijos, ella les dice: “Somos un equipo” y “necesito que sean fuertes”.

Su dieta es limitada: Ya no puede comer varios alimentos que antes disfrutaba, como el arroz, los frijoles y el brócoli. “Es prueba y error”, dice, mientras trata de encontrar alimentos que no la hagan ir al baño.

## Un futuro esperanzador

El Dr. Jennis tiene esperanzas: “Ya tuvimos dos batallas ganadas en su tratamiento. La primera fue que le extirparon el cáncer y está en remisión. Con suerte, se mantendrá así. La segunda es que pudimos salvar su recto, por lo que no necesitó una colostomía permanente”.

Tatiana está bajo control y atención médica regular, y deberá continuar así durante otros cinco o seis años hasta que la remisión a largo plazo sea más segura.

“El cáncer colorrectal es más frecuente en personas mayores de 50 años, y la tasa aumenta con la edad. Sin embargo, en el grupo etario menor de 50 años, la incidencia de cáncer de colon está aumentando en los Estados Unidos”, informa el Dr. Jennis.

El Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. recomienda que la mayoría de los estadounidenses se realicen exámenes de detección de cáncer colorrectal a los 45 años, cinco años antes de lo que se recomendaba previamente, y continúen realizándose los exámenes periódicamente hasta los 75 años.

En la actualidad, pueden encontrar a Tatiana andando en bicicleta con sus hijos y disfrutando cada día con ellos. Incluso comenzó a trabajar como recepcionista en el centro oncológico John Theurer Cancer Center y está muy emocionada por la oportunidad de ayudar a los pacientes en el mismo centro que la ayudó a ella.

Tatiana no da nada por sentado y desea recordarle a la gente las formas de prevenir el cáncer colorrectal. “No le tengan miedo a las colonoscopias”, dice.

# ¿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.



Donna McNamara, M.D.  
Oncóloga mamaria  
800-822-8905  
Hackensack

## ¿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 **Donna McNamara, M.D.**, oncóloga mamaria en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

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 [HMHforU.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 imagenología 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 [HMHforU.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.

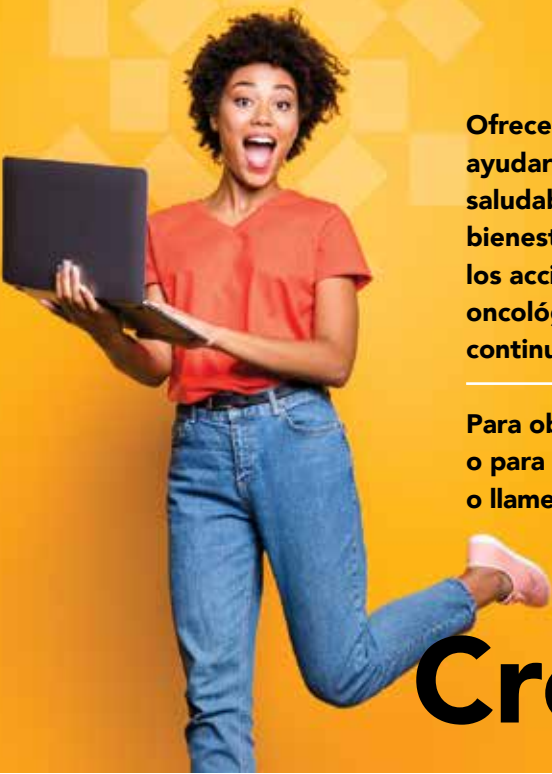
Luego, la tomografía computarizada existente del paciente se analiza a través del análisis HeartFlow, que proporciona información adicional para determinar el mejor curso de tratamiento.

“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 [HMHforU.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](https://HMHforU.org/Events) o llame al 800-560-9990.

# Cronograma

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

## Eventos especiales

### ¡Oh, Bebé! Exposición sobre bebés en Mountainside

¡Invitamos a todos los futuros padres y a quienes estén planeando tener hijos a este evento en persona! Aprenda cómo crear un plan de nacimiento y mucho más sobre las clases recomendadas para los nuevos padres, y haga una visita al Centro de Maternidad. Los médicos, los miembros del equipo y las organizaciones locales estarán disponibles para responder sus preguntas. Habrá refrescos, premios y obsequios. Para inscribirse, visite [MountainsideHosp.com/BabyExpo](https://MountainsideHosp.com/BabyExpo) o llame al 800-560-9990.

18 de febrero, de 10 a. m. al mediodía, Mountainside



## Nacimiento / Maternidad

**El Plan Pareja** Aprenda cómo apoyar a su pareja durante el embarazo.

11 de abril, de 6:30 a 7:30 p. m., evento virtual

- ▶ **Clase de cuidado y seguridad infantil** 13 de febrero, 13 de marzo y 17 de abril, de 7 a 9:30 p. m., evento virtual
- ▶ **Clase sobre lactancia** 22 de febrero, 22 de marzo y 19 de abril, de 7 a 10 p. m., evento virtual
- ▶ **Curso de parto** 25 de febrero, 25 de marzo y 22 de abril, de 9 a. m. a 4 p. m., evento virtual
- ▶ **Visita el Centro de Maternidad** 6 y 20 de febrero, 6 y 20 de marzo y 3 y 17 de abril, de 5:30 a 6:15 p. m., Mountainside
- ▶ **¡Tiempo boca abajo!** 28 de febrero, 28 de marzo y 25 de abril, del mediodía a la 1 p. m., Palisades Medical Building Office, 7650 River Rd., Ste. 320, North Bergen, 201-520-4773 and [pmpcpediatricrehab@hmn.org](mailto:pmpcpediatricrehab@hmn.org)
- ▶ **Serie de 2 semanas para prepararse para el nacimiento?** 21 y 28 de enero, 25 de febrero y 4 de marzo, y 8 y 15 de abril, de 10 a. m. a 1 p. m., Palisades Medical Building Office, 7650 River Rd., Ste. 320, North Bergen
- ▶ **Aspectos básicos de la lactancia** 22 de febrero y 22 de marzo, de 6:30 a 9 p. m., Palisades Medical Building Office, 7650 River Rd., Ste. 320, North Bergen
- ▶ **Preparados, listos, ¡bebé!** 13 de febrero y 13 de marzo, de 6:30 a 8:30 p. m., Palisades Medical Building Office, 7650 River Rd., Ste. 320, North Bergen

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

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

### UBICACIONES DE HOSPITALES

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

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



## Atención oncológica

### Continuar luchando: Programa de nutrición "Coma bien, viva bien" para sobrevivientes del cáncer

Este programa brinda herramientas simples para los sobrevivientes del cáncer para establecer hábitos alimenticios y de estilo de vida saludables. Aprenda a enamorarse de las frutas, las verduras y los granos integrales; prepare comidas a base de plantas; y haga las paces con la actividad física.

2, 9, 16 y 23 de febrero; 2, 9, 16 y 23 de marzo; y 6, 13, 20 y 27 de abril; del mediodía a la 1 p. m., evento virtual.

- ▶ **Concientización sobre la nutrición y el cáncer colorrectal** 22 de marzo, del mediodía a la 1:30 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Education Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

## Pediatría

### Charlas para padres, madres y tutores

**¿Mi hijo y yo deberíamos realizamos 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](https://HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas.
- ▶ **Seguridad en casa con un niño seguro** Tarifa: \$15, evento virtual. Visite [HMHforU.org/Events](https://HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas.

## Trauma

**Detenga el sangrado** Este programa promueve la concientización y educa a la comunidad sobre tres acciones rápidas para controlar un sangrado grave.

22 de febrero, de 1 a 2 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Education Center, 87 Rte. 17 North, Maywood



## Neurociencia

### Cuestión de equilibrio: Control de las caídas

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

2, 9, 16 y 23 de febrero, y 2, 9, 16 y 23 de marzo, de 10 a. m. al mediodía, o 6, 13, 20 y 27 de abril, y 4, 11, 18 y 25 de mayo, de 10 a. m. al mediodía, Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Education Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

- ▶ **Curso de cuatro semanas para entrenar la memoria** 2, 9, 16 y 23 de febrero, de 1:30 a 3:30 p. m., o 5, 12, 19 y 26 de abril, de 1:30 a 3:30 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Education Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

## Bienestar general

**Seminario mente, cuerpo y alma** Únase a este seminario de cuatro sesiones para obtener herramientas para mejorar su dieta y alimentación, estar físicamente activo y mejorar su bienestar con la meta de reducir el riesgo de enfermedades tales como el cáncer y promover una vejez sana.

2, 9, 16 y 23 de marzo, de 1:30 a 3 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Education Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

- ▶ **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Para encontrar un seminario cerca de su casa, visite [HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss](https://HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss).

- ▶ **Grupos de apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en [HMHforU.org/SupportGroups](https://HMHforU.org/SupportGroups).

## Salud del corazón

**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.

- ▶ **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

- ▶ **Cocinar con el corazón: Dieta Mediterránea** 8 y 15 de febrero, del mediodía a la 1:30 p. m. o 12 y 19 de abril, del mediodía a la 1:30 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Education Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

- ▶ **Vivir con insuficiencia cardíaca** 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

- ▶ **RCP de la AHA (American Heart Association) en cualquier lugar** 22 de febrero, del mediodía a la 1 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Education Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

# Piedra angular de la comunidad

*El impacto de la generosidad del empresario Alexander Duran se siente en toda la comunidad local y en Hackensack Meridian Health.*

Alexander Duran, de Franklin Lakes, Nueva Jersey, es un miembro fundamental de la comunidad local y Hackensack Meridian Health. Es un activo y ferviente defensor de los profesionales de la red de atención médica. Ha sido miembro del Consejo Directivo de la Fundación del centro médico Palisades Medical Center durante más de siete años y anteriormente se desempeñó en la Junta Directiva del hospital. Recientemente, se unió a los principales donantes en una importante campaña financiera para mejorar el Departamento de Emergencias del centro médico Palisades Medical Center, donde él y su madre reciben atención. Ahora tiene la mira puesta en expandir el alcance de la terapia ocupacional en el hospital. "Quiero honrar las increíbles habilidades de los médicos que curan a nuestros pacientes y las instalaciones donde esto ocurre", dice el Sr. Duran. Eduardo Plata, director de desarrollo de la Fundación del centro médico Palisades Medical Center, añade: "El Sr. Duran vio personalmente los beneficios de la atención médica para las poblaciones que atendemos, especialmente para nuestros pacientes y familias diversas y marginadas. El Sr. Duran brinda conexiones genuinas para la fundación a fin de que el hospital pueda expandir sus servicios y ofertas, y busca continuamente formas de apoyar a los padres y las familias".


## Un asunto de familia

Como CEO, el Sr. Duran administra Duran Entities, que incluye los restaurantes Ventanas Restaurant and Lounge, en Fort Lee, y Son Cubano Restaurant and Bar Lounge, en West New York. Las donaciones filantrópicas son un asunto familiar para los Duran. Los hijos del Sr. Duran, Travis, Tristan y Gabriella, apoyan los esfuerzos empresariales y caritativos de su padre. Duran Education Partners opera la Escuela Sowing Seed en Weehawken



Alexander Duran recientemente se unió al grupo de donantes en una campaña para mejorar el Departamento de Emergencias del centro médico Palisades Medical Center, donde él y su madre reciben atención.

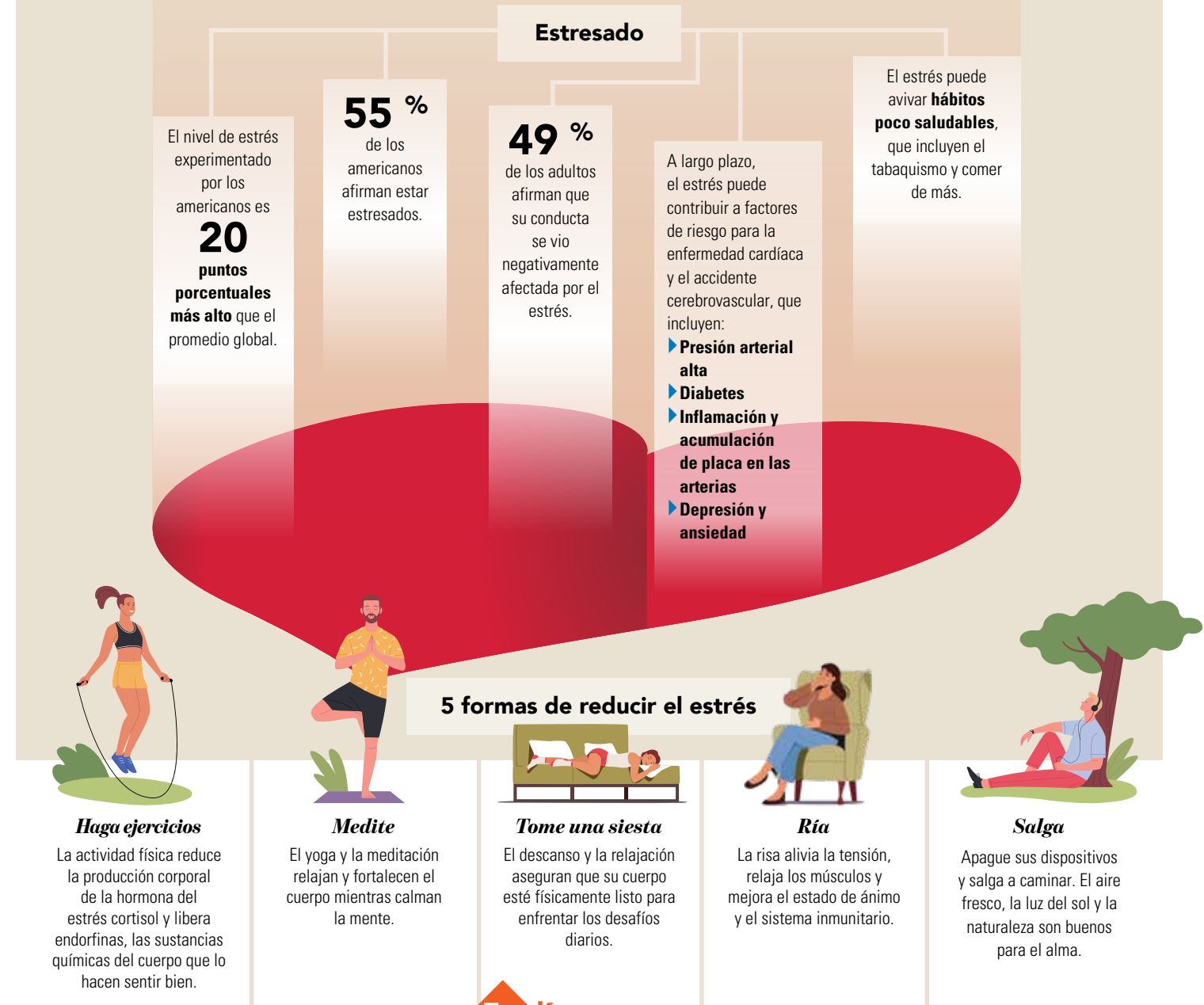
para el desarrollo de la primera infancia, y y la esposa desde hace 34 años del Sr. Duran, Marilyn, es la directora de la escuela. Los Duran también mantienen la Fundación de Becas Duran en la Escuela Secundaria Memorial de West New York para estudiantes que demuestran el más alto esfuerzo en actividades educativas. Lisa Lachetti, MBA, BSN, RN, presidenta y directora ejecutiva del hospital en Palisades, dice: "El orgullo extraordinario que siente el Sr. Duran por su comunidad y sus residentes puede sentirse en todo lo que hace. Estamos muy orgullosos de tenerlo como miembro del Consejo Directivo y saber que podemos continuar logrando grandes cosas juntos para mejorar la salud de nuestros pacientes, amigos, familias y residentes de las comunidades que nos rodean".



**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.



**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

FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO

PRSR STD  
Hackensack  
Meridian Health

343 Thornall St.  
Edison, NJ 08837-2206

HMH-046\_NMP



## El futuro de la atención médica está aquí

El Pabellón Helena Theurer del centro médico universitario Hackensack University Medical Center ya está abierto y listo para usted.

Desde cirugías ortopédicas y colorrectales hasta casos complejos de neurocirugía y cardiología, nuestros expertos están aquí para brindar atención compasiva y de alta calidad en nuestro pabellón Helena Theurer de última generación y minuciosamente diseñado. El edificio para cirugías y cuidados intensivos de nueve pisos cuenta con:

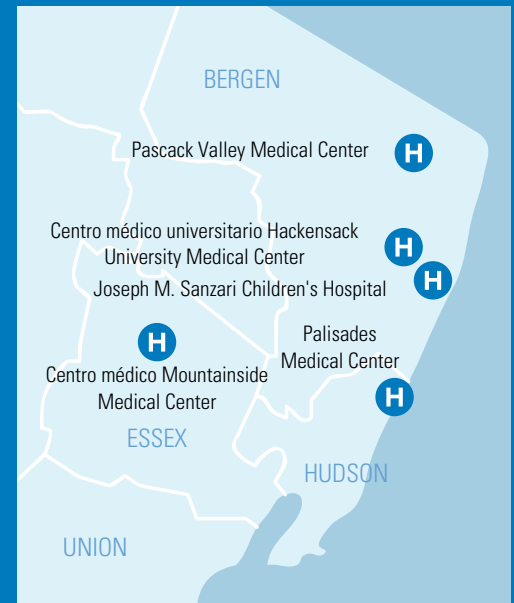
- ▶ Habitaciones totalmente privadas con tecnología fácil de usar para el paciente, luz natural y vistas de la ciudad de Nueva York.
- ▶ Quirófanos de vanguardia con sistemas quirúrgicos asistidos por robot, tecnología de comunicaciones de avanzada y resonancia magnética intraoperatoria
- ▶ Diseño y materiales de construcción sostenibles y respetuosos con el medio ambiente.
- ▶ Un entorno preparado para emergencias sanitarias/situaciones de pandemia creado pensando en nuestra comunidad.

El Pabellón Helena Theurer incluye los últimos avances en cirugía y cuidados intensivos para que pueda acceder hoy mismo a la atención médica del mañana.

Realice una visita virtual u obtenga más información en [HMHforU.org/HUMC](https://www.HMHforU.org/HUMC).

Como la red de atención médica más grande y abarcadora del estado, HackensackMeridian Health cuenta con 7,000 médicos, 18 hospitales y más de 500 sedes.

## 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

©Stock.com/Lesia\_G

### 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.

