

# HEALTH U



Hackensack  
Meridian Health

Primavera 2024

**EL IMPACTO DE LA DIETA  
SOBRE EL RIESGO  
DE SUFRIR UN ACCIDENTE  
CEREBROVASCULAR**

*Página 12*

**¿LAS BEBIDAS  
ENERGIZANTES SON MALAS  
PARA EL CORAZÓN?**

*Página 16*

**SEÑALES DE QUE  
NECESITA REDUCIR  
LA CANTIDAD  
DE ENTRENAMIENTO**

*Página 25*

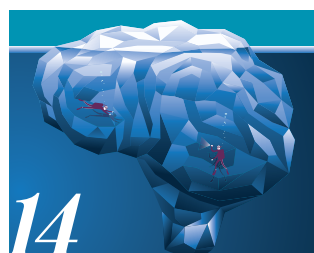
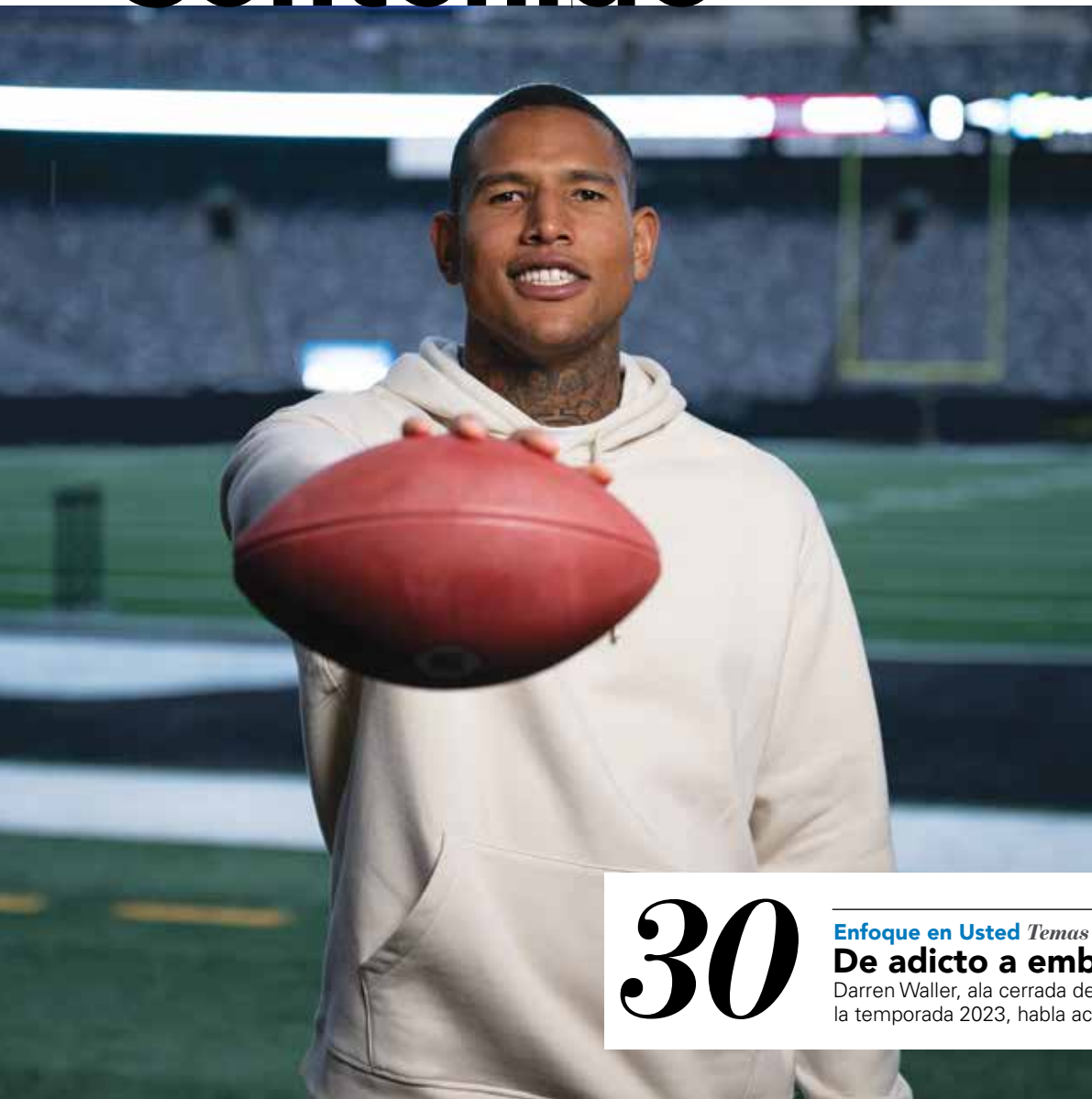
**NEW YORK  
ny  
GIANTS**

## *De adicto a embajador*

**El ala cerrada de los Gigantes de Nueva York, Darren Waller, habla acerca de su travesía hacia una vida saludable.**

*Página 30*

# Contenido *Primavera 2024*



# 30

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

## De adicto a embajador

Darren Waller, ala cerrada de los Gigantes de Nueva York durante la temporada 2023, habla acerca de cómo superó la adicción.

HEALTH **U**

INFORMACIÓN  
EXCLUSIVA EN  
LÍNEA



¿Los latidos cardíacos rápidos pueden ser una señal de un problema grave? Conozca todo lo que debe saber en [HMHforU.org/FastHeartbeat](https://HMHforU.org/FastHeartbeat).



¿Los juguetes ruidosos y los auriculares provocan pérdida de audición en los niños pequeños? Averíguelo en [HMHforU.org/KidsHearingLoss](https://HMHforU.org/KidsHearingLoss).

**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** **Estírese**  
Además: El poder sanador de la música | ¿Es adicto a los alimentos procesados? | Receta de ensalada de cintas de calabacín | ¿Qué está de moda?

**Enfoque del médico**

**10** **Conozca a Hannah Abumusa, M.D., M.S. Ed.**  
Médica de atención primaria en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—Toms River.

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

**12** **El impacto de la dieta sobre el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular**  
Conozca qué alimentos pueden aumentar su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y cuáles pueden contribuir a reducirlo. Además: Un accionar rápido ayuda a que un hombre se recupere luego de un accidente cerebrovascular.

**14** **En las profundidades**  
La estimulación cerebral profunda brinda una nueva esperanza para las personas con enfermedad de Parkinson. Además: Descubra de qué forma el estreñimiento puede relacionarse con la enfermedad de Parkinson.

**16** **Una dosis de energía**  
¿Las bebidas energizantes son malas para el corazón? Además: Nueve consejos para mantener su corazón sano a medida que envejece.

**18** **En casa o en el hospital**  
Colonoscopia versus prueba de detección en el hogar: ¿Cuál de estas pruebas es la adecuada para usted? Además: Una prueba de detección conduce a un diagnóstico y tratamiento del cáncer de colon que salvó una vida.

**20** **Haga planes**  
Por qué debería pensar un poco sobre sus planes anticonceptivos después de tener un bebé. Además: Lo que puede significar la ausencia de un período menstrual

**22** **Diario del éxito**  
Mantener un registro de sus hábitos alimentarios, el ejercicio que hace y su peso puede ser una gran manera de mantenerse encaminado.

**24** **Ejercicio en el gimnasio o al aire libre**  
No hay un único enfoque a la hora de elegir dónde entrenar. Además: Señales de que puede estar entrenando demasiado.

**26** **Hasta la rodilla**  
Elimine el estrés de la cirugía de reemplazo de rodilla con esta sencilla guía para una recuperación exitosa.

**27** **Los niños y las pantallas**  
Nuestra experta explica cuánto tiempo de pantalla está bien y cómo incorporarlo a su rutina de manera productiva.

**28** **Charla adolescente**  
La charla con los adolescentes acerca de las drogas debe comenzar a temprana edad y requiere confianza. Además: Cómo tratar con el comportamiento de "chica mala"

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

**32** **Su calendario para la primavera 2024**  
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

**Fundación** *Donaciones significativas de Usted*

**34** **Bicicleteada benéfica**  
David Tukey, Ph.D., recorrió 100 millas en bicicleta y recaudó \$26,170 para apoyar la ampliación del Departamento de Emergencias del centro médico Riverview Medical Center.

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

**35** **Identifique las señales**  
¿Conoce cuáles son las señales de un accidente cerebrovascular? Complete nuestro cuestionario para averiguarlo.



¿Tiene dolor de espalda? Descubra si las inyecciones epidurales de esteroides podrían ayudarlo a encontrar alivio: [HMHforU.org/BackInjection](https://www.hmhforu.org/BackInjection).

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



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

HealthU fue galardonada con el premio Content Marketing Awards (Marketing de Contenidos) 2023 por ser el mejor programa de marketing de contenidos en atención médica, y también recibió el premio Platino de Hermes Creative 2023 y APEX 2022.



## Cambio de narrativa

Estamos a solo unos meses de los Juegos Olímpicos de Verano de 2024, cuando todos se maravillarán con la fuerza, habilidad y resistencia de los mejores atletas del mundo. Lo que no siempre reconocemos o vemos en nuestras pantallas son las dificultades de salud mental por las que a veces atraviesan estos atletas que compiten al más alto nivel.

No son solo los atletas olímpicos los que corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental o adicción. Los atletas profesionales de todos los deportes (fútbol americano, béisbol, baloncesto, fútbol y todos los demás deportes) están cambiando la narrativa en lo que respecta a su salud mental.

Uno de estos atletas increíbles es Darren Waller; un ala cerrada de los Gigantes de Nueva York, que se vio afectado por la adicción y tuvo una sobredosis casi fatal antes de cambiar su vida. Estamos orgullosos de asociarnos con Darren en sus esfuerzos por ayudar a otras personas afectadas por el uso de sustancias o los problemas de salud mental.

Darren se unió al equipo como nuestro nuevo Embajador de Salud y nos comparte su experiencia con valentía en la nota de la portada de esta edición. Si está enfrentando problemas de salud mental o adicción, esperamos que su historia le ayude a darse cuenta de que no está solo y que hay recursos disponibles.

En Hackensack Meridian *Health*, ofrecemos una gama integral de servicios de salud conductual, desde tratamientos de salud mental y adicciones para pacientes hospitalizados y ambulatorios hasta atención de salud mental de emergencia sin cita previa. Obtenga más información en [HMHforU.org/BehavioralHealth](https://www.hmhforu.org/BehavioralHealth).



Para relajarse y controlar el estrés, Bob disfruta de los paseos con su amado perro, Mallomar.

En esta edición, también proporcionamos recursos que puede utilizar como apoyo a su salud mental, para ayudarlo a controlar el estrés y afrontar las dificultades de la vida. En la página 6, nuestro musicoterapeuta Zach Fischer explica de qué forma la musicoterapia puede elevar el estado de ánimo, mejorar la comunicación y reducir la ansiedad.

La jardinería es otra actividad que puede traer cambios positivos a nuestra salud mental. Ahora que el clima está cambiando es el momento perfecto para poner manos en la tierra. ¿Nunca antes había realizado trabajos de jardinería? En la página 11, puede encontrar algunos consejos para comenzar:

Ya sea que aproveche los recursos profesionales de salud conductual, se una a una red de apoyo, participe en actividades terapéuticas y relajantes o simplemente hable acerca de cómo se siente con personas de su confianza, esperamos que en esta primavera pueda darle prioridad a su salud mental. 🌱

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



**Presidente** Keith Banks **Director general** Robert C. Garrett, FACHE  
**Asesor médico** Elliot Frank, M.D.  
**Equipo de producción** Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón, Katie Woehner  
**Editorial servicios creativos** Donovan Foote, Jenna Grundtner, 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).  
© 2024 Hackensack Meridian *Health*. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

## EN ESTA SECCIÓN

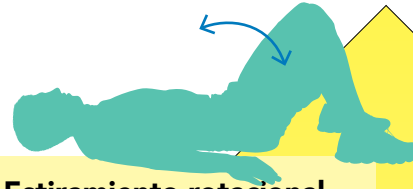
- 6 El poder sanador de la música
- 7 ¿Es adicto a los alimentos procesados?
- 7 Receta de ensalada de cintas de calabacín

## Estírese

Nuestro experto ofrece tres estiramientos útiles para aliviar el dolor de espalda.

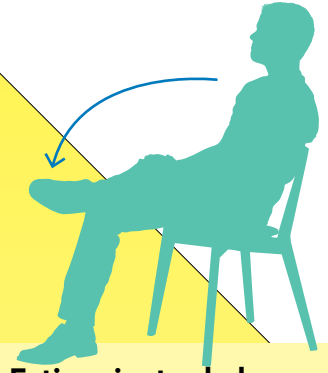
El dolor lumbar puede ser uno de los dolores más frustrantes que pueda sentir. **Alexander Shustorovich, D.O.**, especialista en medicina física y rehabilitación y en medicina del dolor en el instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**, recomienda probar las compresas frías o calientes o los analgésicos antiinflamatorios de venta libre para un alivio inmediato. "Además, fortalecer el torso puede ayudar, y existen formas sencillas de hacerlo en casa todos los días", explica el Dr. Shustorovich.

Recuerde siempre respirar mientras hace ejercicio y no se apresure. Estos ejercicios están diseñados para relajar el cuerpo.



### Estiramiento rotacional de la espalda baja

- 1 Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies en el suelo.
- 2 Manteniendo los hombros apoyados en el suelo, gire las rodillas hacia un lado y mantenga la posición durante cinco a 10 segundos.
- 3 Regrese a la posición inicial y repita del otro lado.
- 4 Repita estos estiramientos dos o tres veces al día.



### Estiramiento de la Figura 4 en posición de sentado

- 1 Sentado en un taburete o silla, cruce la pierna derecha sobre la izquierda.
- 2 Apoye el tobillo izquierdo contra la parte exterior de la rodilla derecha.
- 3 Inclínese hacia adelante para sentir un estiramiento y mantenga la posición durante 10 segundos.
- 4 Repita en el lado opuesto.
- 5 Repita el ejercicio de tres a cinco veces de cada lado, dos veces al día.

### Estiramiento del gato

- 1 Con las manos y las rodillas en el suelo, arquee lentamente la espalda y levante el abdomen.
- 2 Baje lentamente la espalda y deje que el abdomen se hunda.
- 3 Regrese a la posición inicial y repita de tres a cinco veces, dos veces al día.



Alexander Shustorovich, D.O.

Especialista en medicina física y rehabilitación y medicina del dolor

800-822-8905

Brick

## En línea

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



# El poder sanador de la música

Las investigaciones muestran que la musicoterapia puede tener una influencia positiva sobre la salud física y mental. Aquí explicamos de qué forma la música puede sanar.

¿Alguna vez se ha sentido mal, pero su ánimo mejora al escuchar su canción favorita? Los musicoterapeutas reconocen el poder que tiene la música para ayudar a los pacientes a mejorar su salud.

La musicoterapia, un campo de estudio basado en evidencia, utiliza la música para mejorar los desenlaces de los pacientes. Las investigaciones muestran que la musicoterapia puede influir en la salud física y mental. "La música es una compañía para las personas que se encuentran en un viaje hacia la introspección", afirma el musicoterapeuta de la clínica **Carrier Clinic, Zachary D. Fischer, Ph.D., MT-BC**. "Es una manera rentable y eficiente de ayudar a la gente. Tiene la capacidad de transformar nuestra salud mental, emocional e incluso física".

## Uso de la música para fines terapéuticos

Los médicos derivan a ciertos pacientes a la musicoterapia cuando pueden beneficiarse del tratamiento.

### La musicoterapia puede ser beneficiosa para personas con:

- ▶ Dolor crónico
- ▶ Discapacidades de aprendizaje
- ▶ Discapacidades físicas
- ▶ Trastorno del espectro autista
- ▶ Trastorno por uso de sustancias
- ▶ Accidente cerebrovascular
- ▶ Lesión cerebral traumática
- ▶ Enfermedad de Parkinson
- ▶ Demencia
- ▶ Ansiedad

Durante una sesión con un musicoterapeuta, es posible que le pregunte sobre sus preferencias musicales. Ellos determinarán qué tratamiento necesita en función de su diagnóstico y gustos musicales.

### Durante las sesiones de musicoterapia, los pacientes pueden:

- ▶ Escuchar música
- ▶ Moverse al ritmo de la música
- ▶ Tocar instrumentos musicales
- ▶ Cantar
- ▶ Componer canciones con la ayuda del musicoterapeuta
- ▶ Improvisar musicalmente
- ▶ Hablar sobre la música que escuchan

## ¿Cómo puede sanar la musicoterapia?

Presentamos cinco beneficios de usar la música como herramienta de sanación.

**1** **Nos conecta con nuestras emociones.**  
La música tiene un impacto profundo en nuestro estado emocional. "Cuando las personas son hospitalizadas o les diagnostican una enfermedad mental, a menudo internalizan estereotipos y mensajes negativos asociados con sus afecciones. La musicoterapia proporciona un espacio seguro donde los pacientes pueden trabajar juntos para revelar experiencias auténticas, desafiando y desmantelando así estos estigmas tan dañinos", explica el Dr. Fischer.

**2** **Mejora el estado de ánimo y aumenta la positividad.**  
Escuchar melodías alegres y estimulantes se ha relacionado con un aumento de los niveles de dopamina en el cerebro, lo que mejora el estado de ánimo y brinda una sensación de alegría. "Incorporar música con un tono positivo puede crear un ambiente estimulante y fomentar un sentido de esperanza y optimismo en las personas que enfrentan circunstancias difíciles", dice el Dr. Fischer.

**3** **Mejora la comunicación y la expresión.**  
Para algunos pacientes, la comunicación verbal puede ser un desafío, pero la música proporciona un medio de expresión alternativo. "Participar en actividades de creación musical puede mejorar la comunicación y las habilidades sociales, especialmente en personas con autismo o trastornos de ansiedad social", explica el Dr. Fischer.

**4** **Reduce la ansiedad y crea un ambiente relajante.**  
Los estudios han demostrado que la musicoterapia es una herramienta poderosa para reducir la ansiedad y la distorsión temporal. La musicoterapia ambiental implica la creación de un paisaje sonoro para suavizar la hostilidad de los espacios clínicos.

**5** **Es rentable y eficiente.**  
Como una práctica terapéutica, la música fue una parte integral de la historia de la humanidad. La musicoterapia es una forma rentable y eficiente de ayudar a las personas en sus caminos hacia la sanación. A diferencia de las terapias convencionales, la musicoterapia no requiere equipos costosos y puede adaptarse a diversos entornos.

No todo el mundo necesita musicoterapia, pero casi todo el mundo puede beneficiarse de interactuar con la música. "La música tiene la capacidad innata de tocar nuestras almas y facilitar la sanación. Todo lo que tenemos que hacer es abrir nuestro corazón a su melodía", afirma el Dr. Fischer.

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

## ¿Soy adicto a los alimentos procesados?

Si se ha visto escurbando en el fondo de una bolsa vacía de patatas fritas o aferrándose a los restos de un paquete de galletas, es posible que se haya preguntado: "¿Soy adicto a los refrigerios?"

Sorah Miller, RD, nutricionista en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, explica de qué forma los alimentos ultraprocesados pueden afectar el cerebro y la salud en general.

"Cuando comemos alimentos ultraprocesados (como galletitas, pastel es, patatas fritas y comidas congeladas) en nuestro cerebro se puede desencadenar una respuesta comparable con la forma en que nuestro cerebro reacciona a otras sustancias adictivas, como el alcohol y las drogas", explica Sorah. "Los niveles de dopamina en el cerebro se ven afectados, lo que le dice a nuestro cerebro que repita esa acción porque se siente bien".

Una dieta rica en grasas no saludables, sodio y azúcar puede provocar una serie de problemas de salud, incluido un mayor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, obesidad, accidentes cerebrovasculares y cáncer. "Además, los alimentos ultraprocesados son bajos en fibra", afirma Sorah. "La fibra brinda beneficios para la salud que incluyen mejorar la eliminación, estabilizar el azúcar en sangre, reducir el colesterol, mejorar la saciedad, ayudar a controlar el peso y alimentar nuestro microbioma intestinal".

## ¿Cómo saber si es adicto a los alimentos procesados?

Si tiene dificultades para moderar su consumo de alimentos, hágase estas preguntas:

- ▶ ¿Está comiendo más de lo previsto?
- ▶ ¿Está comiendo incluso cuando no tiene hambre?
- ▶ ¿Comer en exceso lo hace sentir mal?
- ▶ ¿Sus hábitos alimentarios han afectado sus relaciones o responsabilidades?

## Qué debe hacer si cree que es adicto a los alimentos procesados

"El consumo de estos alimentos con moderación y dentro de un plan de alimentación equilibrado puede estar bien, pero trate de incorporar alimentos adicionales que contengan fibra, que sean menos procesados y más ricos en nutrientes", dice Sorah.

Si cree que podría ser adicto a los alimentos procesados, trabaje con un nutricionista, terapeuta o médico de atención primaria que pueda evaluar mejor su alimentación y lo ayude a realizar cambios positivos. Los grupos de apoyo para una alimentación saludable, como Overeaters Anonymous, pueden ser otro paso útil.



## Ensalada de cintas de calabacín

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

- 1 calabacín grande
- 1½ tazas de tomates Cherry, cortados por la mitad
- ¼ taza de albahaca fresca, cortada fina
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ¼ cucharadita de sal y pimienta

En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Justo antes de servir, vierta sobre las cintas y revuelva.

### Información nutricional

Por ración: 90 calorías, 2 g de proteína, 7 g de carbohidratos (2 g de fibra), 7 g de grasas (1 g saturadas, 6 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 161 mg de sodio

### Preparación

- 1 Con un pelador de verduras, corte los calabacines a lo largo para obtener cintas parecidas a la lasaña. Continúe hasta llegar a las semillas en el centro, para obtener aproximadamente 3 tazas de cintas.
- 2 Coloque las cintas en un tazón grande. Agregue los tomates y la albahaca.

### Cocina condimentada

Deseche la piel más dura de los calabacines más grandes. Los calabacines más pequeños y tiernos pueden cocinarse con la piel. Duplique la receta y llévela a su próxima reunión de amigos. Para agregar más color, también puede usar calabaza amarilla.

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

Obtenga consejos para una alimentación saludable en [HMHforU.org/HealthyEating](http://HMHforU.org/HealthyEating).



## ¿Es seguro desintoxicarse del alcohol en casa?

Tony M. Issac, M.D., informa:

Los especialistas en medicina de adicciones en general recomiendan que reciba atención hospitalaria supervisada por un médico en lugar de realizar la desintoxicación en el hogar.

Durante la desintoxicación, se elimina todo el alcohol o las drogas del cuerpo. Si usted es adicto al alcohol, puede experimentar síntomas de abstinencia que pueden durar desde unos pocos días hasta algunas semanas. Estos síntomas pueden incluir:

- ▶ Irritabilidad o agitación
- ▶ Ansiedad
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Mareos
- ▶ Vómitos
- ▶ Diarrea
- ▶ Dolor muscular, debilidad o temblor
- ▶ Náuseas
- ▶ Sudor
- ▶ Insomnio
- ▶ Convulsiones
- ▶ Alucinaciones visuales o auditivas, como voces amenazantes
- ▶ Alucinaciones táctiles (como insectos que se arrastran por la piel)
- ▶ Sueños o pesadillas aterradoras y vívidas



Tony M. Issac, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Holmdel

Incluso aunque tenga buenas intenciones, desintoxicarse en casa sin supervisión médica puede ser riesgoso porque no habrá nadie allí para controlar los síntomas graves de abstinencia o una emergencia médica, si la tiene. La desintoxicación asistida y supervisada por un médico proporciona un entorno seguro para el primer paso fundamental de la recuperación.

Si usted o un ser querido necesita un tratamiento de desintoxicación, no dude en buscar ayuda. Los profesionales clínicos están aquí para ayudarlo a tomar la mejor decisión.

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

## ¿Cómo puedo aliviar mis alergias esta primavera?

Eric L. Winarsky, M.D., informa:

Si nunca le realizaron la prueba, pero sospecha que tiene alergia al polen, consulte a un alergista para obtener un diagnóstico definitivo antes de que comience la temporada de polen. Una vez que determinen qué alérgenos causan una reacción en su cuerpo, podrán ayudarlo a formular un plan para combatir la temporada de alergias de primavera.

*Aquí están mis 10 mejores consejos para controlar las alergias esta primavera:*

1 **Controle la cantidad de polen y permanezca en espacios cerrados los días en los que haya niveles elevados de polen.**

2 **Use anteojos de sol o un sombrero de ala ancha cuando esté al aire libre para evitar que el polen entre en contacto con los ojos.**

3 **Mantenga cerradas las ventanas de su casa y automóvil durante la temporada de polen, y use aire acondicionado o ventiladores para refrescarse.**

4 **Coloque un filtro HEPA en su unidad de aire acondicionado para reducir más aún la exposición al polen mientras se encuentre en espacios cerrados.**

5 **Dúchese y cámbiese la ropa después de estar al aire libre, especialmente antes de acostarse.**

6 **Seque la ropa en espacios cerrados en lugar de al aire libre, o use una secadora de ropa.**

7 **Minimice el contacto físico con mascotas que pasan mucho tiempo al aire libre durante la temporada de polen.**

8 **Use un instrumento de lavado nasal neti pot para quitar el polen de su nariz.**

9 **Salga al aire libre después de una lluvia fuerte, cuando el polen haya desaparecido del aire.**

10 **Si tiene que pasar tiempo al aire libre en un día con un alto contenido de polen, use una mascarilla N95, una mascarilla KN95, una mascarilla KF94 o una mascarilla quirúrgica, especialmente si va a trabajar en el jardín o a dar una caminata por el bosque.**



Eric L. Winarsky, M.D.

Otorrinolaringólogo

800-822-8905

Tinton Falls

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



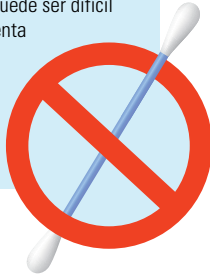
# ¿Por qué siento mis oídos tapados?

Howard Landsman, D.O., FAOCO, informa:

Obtener alivio depende de identificar qué está causando esa sensación de obstrucción.

## Cerumen acumulado

La acumulación de cerumen puede ser difícil de eliminar. Si las gotas de venta libre no ayudan, hable con su médico. Nunca intente quitar el cerumen con un hisopo de algodón.



## COVID-19

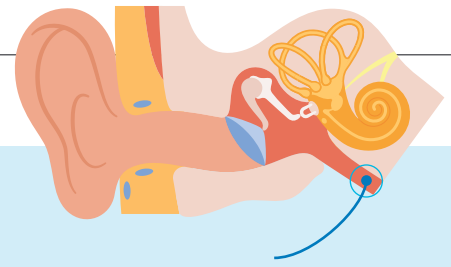
Aunque no hay muchos estudios sobre el COVID-19 y la pérdida auditiva, cualquier infección de las vías respiratorias superiores, incluido el COVID-19, puede provocar una sensación de obstrucción en los oídos debido a la inflamación y acumulación de líquido.



## Pérdida de la audición

A veces, la pérdida de la audición puede sentirse como una sensación de obstrucción. Si siente que sus oídos están obstruidos sin una causa obvia, hable con su médico de atención primaria sobre la posibilidad de hacerse un examen de audición. A veces puede ser una pérdida de la audición relacionada con la edad o el ruido, pero también puede deberse a otra afección.

Una afección llamada pérdida auditiva neurosensorial repentina implica la pérdida repentina de nervios y es causada por inflamación, un virus o problemas vasculares. Esta afección se puede tratar, pero es importante que le den un diagnóstico rápido porque cuanto antes se trate, mayores serán las posibilidades de que recupere la audición.



## Disfunción de la trompa de Eustaquio

La disfunción de la trompa de Eustaquio ocurre cuando la trompa de Eustaquio, que conecta el oído medio con la parte posterior de la garganta, no se abre ni se cierra correctamente. Cuando la trompa de Eustaquio no se abre y cierra de forma correcta, puede causar esa sensación de obstrucción.

Las infecciones de los senos nasales o del oído, las alergias y otros virus respiratorios son causas frecuentes de disfunción de la trompa de Eustaquio. Si cree que sus oídos están tapados debido a una enfermedad respiratoria, su médico puede recomendarle medicamentos de venta libre para reducir la acumulación de líquido e inflamación.

Si sus oídos continúan tapados incluso después del tratamiento en el hogar, hable con su proveedor de atención primaria sobre sus síntomas.



Howard Landsman,  
D.O., FAOCO

Otorrinolaringólogo

800-822-8905

Brick y Jackson

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

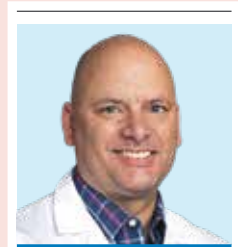
# ¿Debería preocuparme si mi orina es rosada?

Scott Wheeler, M.D., informa:

Su orina puede decir muchas cosas acerca de su cuerpo, incluido su nivel de hidratación, lo que ha comido recientemente e incluso qué medicamentos está tomando. Si su orina es rosada o roja, podría ser un indicio de distintas cosas:

- ▶ Una mujer puede tener orina roja o rosada durante su período.
- ▶ Los alimentos con pigmentación roja o rosada (remolacha, arándanos) pueden hacer que la orina se vuelva rosada o roja.
- ▶ Ciertos medicamentos pueden darle a la orina un tono rosado o rojo.
- ▶ Podría haber sangre en la orina como resultado de una afección de salud como:
  - ▶ Cálculos renales
  - ▶ Tumores en el riñón o la vejiga
  - ▶ Una próstata agrandada

Si este cambio de color en la orina dura más de dos días, hable con su médico para determinar la causa.



Scott Wheeler, M.D.

Urólogo

800-822-8905

Manahawkin

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

# Enfoque del médico

**HANNAH ABUMUSA, M.D.,  
M.S. ED.**

***Médica de atención primaria***

Hackensack Meridian Medical Group  
Primary Care—Toms River

**Criada en una familia trabajadora que emigró a los Estados Unidos en busca de mejores oportunidades, Hannah Abumusa, M.D., M.S. Ed., atribuye su sólida ética de trabajo a su educación. Sin embargo, cuando era niña, a pesar de los sueños de su padre de que estudiara medicina, ella nunca pensó realmente en ser doctora. Su corazón estaba en la enseñanza y jugaba a la maestra con sus hermanos.**

“El amor por la lectura me lo inculcaron desde muy pequeña y desarrollé una pasión por los libros. Soñaba con ser bibliotecaria”, recuerda la Dra. Abumusa.

En la actualidad, la Dra. Abumusa, afiliada al Hackensack Meridian Medical Group, trabaja en las áreas de atención primaria para adultos y salud femenina. Como directora asociada del programa de Residencia del año de transición del centro médico universitario **Ocean University Medical Center**, combina sus pasiones por la medicina y la educación para apoyar a los residentes nuevos que se embarcan en su viaje como profesionales médicos.

### ***¿Cómo pasa tiempo con los residentes?***

Trabajo con los residentes que pasan un año en nuestro departamento, los asesoro y acompaño desde el primer día. Ellos reciben formación en múltiples especialidades, como dermatología y radiología. Habiendo estado allí, quiero respetar sus voces y ser su defensora. Comparto una conexión con ellos y les hago saber que todos estamos aquí en un espacio seguro donde pueden hablar con tranquilidad.

### ***¿Cuál es su filosofía de vida y de trabajo?***

Aprendí mucho de mi querida hermana, que luchó contra el cáncer. Fue una experiencia que me cambió la vida.



*A Hannah Abumusa, M.D., M.S. Ed., le inculcaron el amor por la lectura desde muy corta edad.*

Los pacientes son mucho más que un expediente o una enfermedad. Aprendí lo fuertes, resilientes y poderosos que somos todos y que podemos hacer mucho más de lo que creemos. Aprendí que cuando la vida se pone difícil, podemos volvernos más fuertes.

### ***¿Qué le gusta hacer cuando no está trabajando?***

Disfruto de leer y jugar juegos de mesa con mi familia. A mi esposo, que también es médico, y a mí nos apasiona viajar. A veces incluso bromeamos diciendo que puedo trabajar como agente de turismo a medio tiempo, siempre aprovechando cualquier oportunidad para planificar viajes únicos y diversos.

Actualmente, estamos marcando en un mapa los países que nos gustaría explorar juntos. Creo firmemente que

tener una mente abierta y sumergirnos en diversas culturas enriquece nuestra vida personal y contribuye a nuestro desarrollo como médicos. Amplía nuestras perspectivas, fomenta una comprensión más profunda de la experiencia humana y, en última instancia, mejora nuestra capacidad para brindar una atención más compasiva y culturalmente sensible para nuestros pacientes. 🌍

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

# Enfoque en Usted

Temas de salud que más le interesan

## Manos a la tierra

La jardinería tiene muchos efectos positivos sobre la salud mental, desde reducir el estrés y la ansiedad hasta promover la relajación y mejorar la confianza. Estos cuatro consejos pueden ayudarlo a empezar si nunca antes ha hecho jardinería.

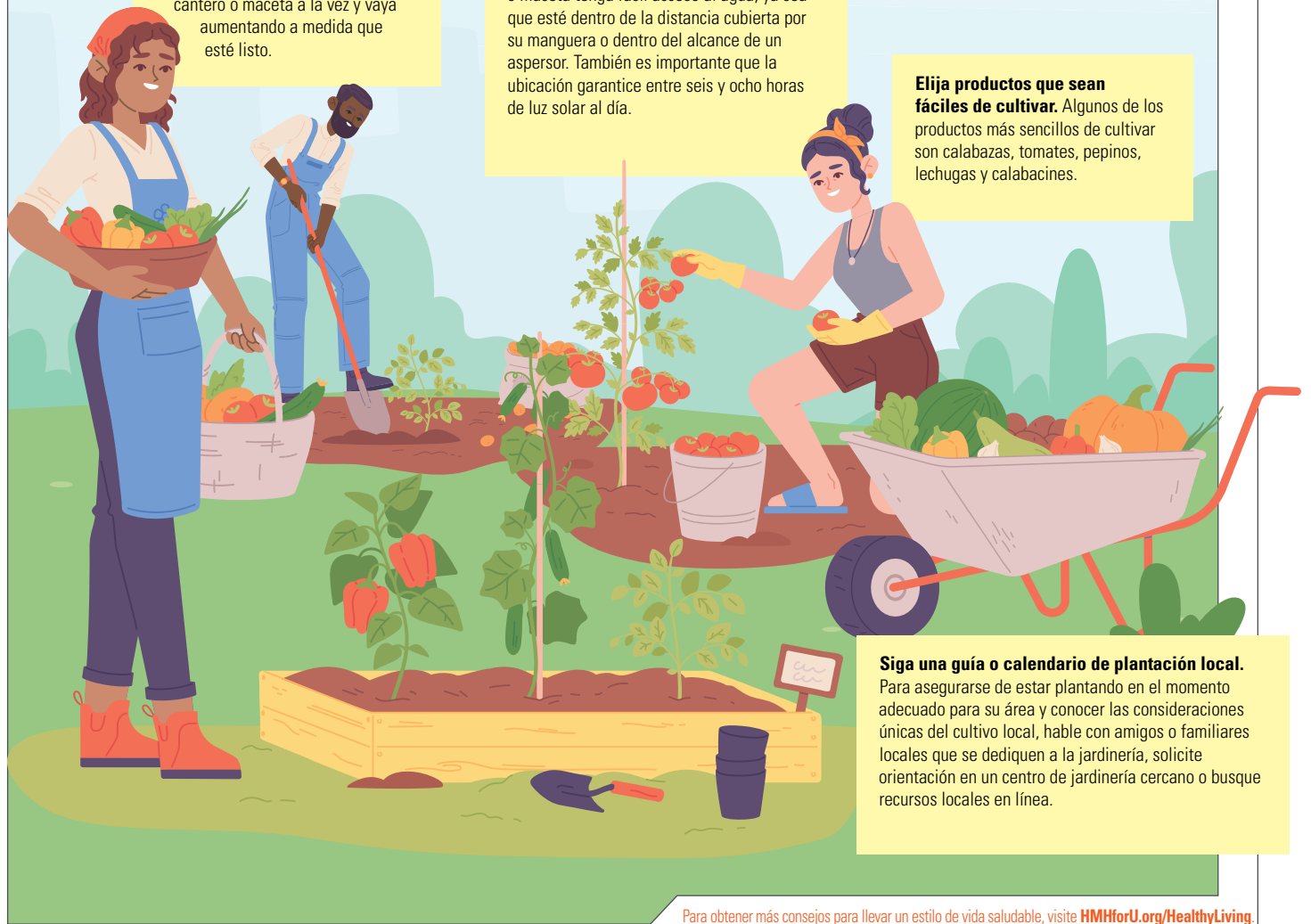
**Comience de a poco.** Considere la posibilidad de utilizar un pequeño cantero elevado o maceta que pueda llenarse fácilmente con tierra de buena calidad. Agregue solo un cantero o maceta a la vez y vaya aumentando a medida que esté listo.

**Encuentre el lugar correcto.** Asegúrese de que la ubicación del cantero elevado o maceta tenga fácil acceso al agua, ya sea que esté dentro de la distancia cubierta por su manguera o dentro del alcance de un aspersor. También es importante que la ubicación garantice entre seis y ocho horas de luz solar al día.

**Elija productos que sean fáciles de cultivar.** Algunos de los productos más sencillos de cultivar son calabazas, tomates, pepinos, lechugas y calabacines.

**Siga una guía o calendario de plantación local.** Para asegurarse de estar plantando en el momento adecuado para su área y conocer las consideraciones únicas del cultivo local, hable con amigos o familiares locales que se dediquen a la jardinería, solicite orientación en un centro de jardinería cercano o busque recursos locales en línea.

Para obtener más consejos para llevar un estilo de vida saludable, visite [HMHforU.org/HealthyLiving](https://www.HMHforU.org/HealthyLiving).



# El impacto de la dieta sobre el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular

*Conozca qué alimentos pueden aumentar su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y cuáles pueden contribuir a reducirlo.*

## ¿Qué alimentos aumentan el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

Algunos alimentos básicos de la dieta estadounidense estándar son ricos en grasas o pobres en nutrientes. Cuando se consumen con regularidad, pueden aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

### Estos alimentos incluyen:

- ▶ **Carne**, incluida la carne roja y la carne procesada, que tienen un alto contenido de grasas saturadas (pueden elevar los niveles de colesterol y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, lo que aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular).
- ▶ **Productos lácteos enteros**, incluidos la mantequilla y el queso, que tienen un alto contenido de grasas saturadas.
- ▶ **Dulces azucarados**, por ejemplo refrescos, bebidas energéticas, galletas, pasteles y golosinas (afectan los niveles de azúcar en sangre y pueden provocar diabetes, lo que aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular).
- ▶ **Alimentos con alto contenido de sal**, por ejemplo patatas fritas, pretzels y muchos alimentos procesados (la sal puede elevar los niveles de presión arterial, aumentando el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular).

## ¿Qué alimentos reducen el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

Seguir una dieta rica en nutrientes y a base de plantas puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Las frutas, verduras, frutos secos y otros alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables.

### Para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, incorpore estos alimentos en su dieta:

- ▶ **Frutas y verduras ricas en fibra** en una variedad de colores
- ▶ **Frijoles**, que son bajos en grasa, ricos en fibra y ricos en nutrientes
- ▶ **Cereales integrales** en lugar de alimentos elaborados con harina blanca
- ▶ **Frutos secos y semillas**, que contienen grasas saludables y fibra
- ▶ **Productos lácteos bajos en grasa** o sin grasa
- ▶ **Pescados** o mariscos
- ▶ **Aceite de oliva** y otras grasas monoinsaturadas saludables
- ▶ **Agua** en lugar de refrescos o bebidas azucaradas 🌿

“La dieta puede ser una herramienta importante y poderosa para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular”, afirma **Madhav Upadhyaya, M.D.**, cardiólogo intervencionista en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** y el centro médico **Bayshore Medical Center**. “Lo que comemos tiene un impacto sobre nuestra salud general y el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular”.



Madhav Upadhyaya, M.D.  
Cardiólogo intervencionista  
800-822-8905  
Neptune, Keyport  
y Shrewsbury



Para obtener más consejos sobre una alimentación más saludable, visite [HMHforU.org/HealthyEating](https://HMHforU.org/HealthyEating).

# Un golpe de suerte

Una acción rápida (y posiblemente un poco de suerte) permitió que Doug O'Connell se recupere por completo después de sufrir un accidente cerebrovascular masivo el día de San Patricio.

El día de San Patricio de 2023 se perfilaba como un día típico para Doug O'Connell, un entrenador y educador jubilado de 73 años, proveniente de Manasquan, Nueva Jersey. Ya había ido a su cita de acupuntura y, a las 10:45 a. m., estaba en casa preparándose para llevar a su labrador blanco, Ned, a correr por la playa.

"A menudo estoy fuera de casa enseñando meditación, pero afortunadamente ese día no", cuenta Cindy, la esposa de Doug. "Fui a la cocina y encontré a Doug en el suelo. No podía levantarse ni mover el brazo derecho y estaba ligeramente sudado. Llamé al 911 y la ambulancia llegó en cuestión de minutos".

Cuando Cindy llegó al hospital, Doug ya había sido evaluado y le habían diagnosticado un accidente cerebrovascular isquémico. Debido a que todavía se encontraba dentro del período de efectividad de tres horas, le administraron tPA, un medicamento para disolver los coágulos.

Sin embargo, una tomografía computarizada mostró que el accidente cerebrovascular había sido causado por un coágulo masivo e hiperdenso que bloqueaba las arterias del cerebro, y el tPA no era suficiente. Doug necesitaba un tratamiento más agresivo.

## Increíble recuperación luego de un accidente cerebrovascular

**Pinakin Jethwa, M.D.**, director de neurocirugía cerebrovascular y atención neurológica ambulatoria en el instituto de neurociencia Hackensack Meridian Neuroscience Institute en el centro médico universitario

de **Jersey Shore University Medical Center**, fue llamado para tratar a Doug, quien en ese momento tenía una puntuación de 23 en la Escala de accidentes cerebrovasculares de los Institutos Nacionales de Salud (una puntuación de 21 se considera grave).

El Dr. Jethwa realizó una trombectomía endovascular, que implicó el uso de rayos X para pasar un catéter desde la ingle de Doug hasta la arteria carótida. Para ese momento, la masa original se había roto en tres coágulos, todos los cuales todavía eran bastante grandes. Usando un recuperador de stent y succión, el Dr. Jethwa extrajo todos los coágulos, permitiendo un flujo sanguíneo normal a través de las arterias.

Después del procedimiento, la puntuación de Doug se redujo drásticamente a 7, que era mucho más segura, y regresó a la normalidad en un día. "Doug tuvo una recuperación increíble", afirma el Dr. Jethwa. "En cuestión de horas, su debilidad se resolvió casi por completo y recuperó el habla. Su pronóstico era excelente".

## Empezar de nuevo

Doug fue dado de alta del hospital después de seis días. Poco después, comenzó la rehabilitación ambulatoria en la clínica Secondary Stroke Prevention Clinic en Jersey Shore, donde conoció a **Sanskriti Mishra, M.D.**, directora del Centro integral para la atención de accidentes cerebrovasculares del instituto de neurociencia Hackensack Meridian Neuroscience Institute en Jersey Shore.

"Doug había logrado mejoras significativas mientras estuvo en el hospital. En nuestra primera visita en la

clínica, todavía tenía déficits leves del habla", recuerda la Dra. Mishra. "Mi objetivo era que tuviera una recuperación completa de su estado funcional anterior al accidente cerebrovascular, y Doug pudo lograrlo".

Si bien las raíces familiares de Doug provienen de Irlanda, ese día de San Patricio fue mucho más que la suerte de los irlandeses lo que produjo tan excelente resultado. Cuando Doug comenzó a tener síntomas, Cindy supo que debía ir a Jersey Shore. Había oído hablar de que era un Centro de Excelencia en el tratamiento de accidentes cerebrovasculares.

Jersey Shore, uno de los tres centros integrales para el tratamiento de accidentes cerebrovasculares de Hackensack Meridian Health, cuenta con equipos especializados y un equipo médico ampliamente capacitado en accidentes cerebrovasculares que trabaja en conjunto para atender a los pacientes desde su llegada en ambulancia hasta su tratamiento, rehabilitación y recuperación. Ese rápido accionar marcó la diferencia para Doug, quien agradece a su equipo médico por haberle devuelto la vida después de un accidente cerebrovascular que podría haber sido debilitante o fatal.

Conozca su riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular. Pida una cita para realizarse un AngioScreen® cerca de su casa: [HMHforU.org/AngioScreenEvent](https://www.hackensackmeridianhealth.org/AngioScreenEvent)



Pinakin Jethwa, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Spring Lake



Sanskriti Mishra, M.D.

Neuróloga

800-822-8905

Neptune

# En las profundidades

*La estimulación cerebral profunda brinda una nueva esperanza para los pacientes con Parkinson. Aquí está todo lo que debe saber.*

Las personas que tienen Parkinson suelen experimentar temblores, rigidez y movimientos involuntarios, y los medicamentos no siempre ayudan. Sin embargo, un tratamiento llamado estimulación cerebral profunda (ECP) ofrece esperanza.

## **¿Qué es la estimulación cerebral profunda?**

La estimulación cerebral profunda es un tratamiento para determinados pacientes en el que un cirujano implanta electrodos en partes específicas del cerebro. Estos electrodos luego se conectan a un generador implantado debajo de la piel del pecho cerca de la clavícula.

“Podemos manipular de forma remota los electrodos en el cerebro para reducir los síntomas del Parkinson, incluida la rigidez, los movimientos lentos y los temblores”, explica **Shabbar Danish, M.D.**, director del Departamento de neurocirugía en el instituto de neurociencia Hackensack Meridian Neuroscience Institute en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

## **¿Quién debería considerar la estimulación cerebral profunda?**

Algunos pacientes con Parkinson pueden beneficiarse de la estimulación cerebral profunda cuando:

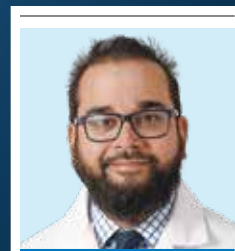
- ▶ La medicación no es eficaz para controlar los síntomas motores (temblor; rigidez, bradicinesia, congelamiento)
- ▶ El efecto de los medicamentos desaparece mucho antes de la siguiente dosis.
- ▶ Los medicamentos están provocando efectos secundarios perjudiciales.

El Dr. Danish señala que la estimulación cerebral profunda no puede ayudar con todos los síntomas del Parkinson, en particular con los problemas que no están relacionados con la motricidad, como los problemas de memoria o del habla.

## **La estimulación cerebral profunda, ¿funciona?**

“La enfermedad de Parkinson es un trastorno progresivo y la estimulación cerebral profunda no es una cura”, explica el Dr. Danish. “La estimulación cerebral profunda mejora enormemente la calidad de vida y permite que los pacientes controlen la enfermedad”.

Muchas personas también observan una reducción en los medicamentos que necesitan para controlar la enfermedad. 🌀



Shabbar Danish, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Neptune

**En línea**

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



# Decodificar

# su estreñimiento

*Descubra de qué forma el estreñimiento puede relacionarse con la enfermedad de Parkinson.*

La mayoría de nosotros alguna vez hemos experimentado estreñimiento. ¿Pero sabía que el estreñimiento es un síntoma frecuente del Parkinson?

## ¿De qué forma el Parkinson causa estreñimiento?

**Yeva Fernández, M.D.**, neuróloga de trastornos del movimiento en el instituto de neurociencia Hackensack Meridian Neuroscience Institute en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, dice que las células nerviosas del intestino afectadas por el Parkinson pueden ralentizar los músculos que empujan los alimentos a través del cuerpo. Esto causa una reducción en el tránsito de alimentos y desechos, provocando estreñimiento.

Además, el estreñimiento puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos para el Parkinson. El problema puede empeorar con algunos hábitos del estilo de vida, como la falta de movimiento, una dieta baja en fibra y poca ingesta de líquidos.

## Síntomas de estreñimiento en pacientes con Parkinson

En general se cree que el estreñimiento es la imposibilidad de defecar. Pero ese no es el único síntoma. Otros signos frecuentes de estreñimiento incluyen:

- ▶ Dificultad para defecar
- ▶ Dolor al defecar
- ▶ Heces secas y duras
- ▶ Deposiciones poco frecuentes, menos de tres veces por semana



Yeva Fernández, M.D.

Neuróloga especialista en trastornos del movimiento

800-822-8905

Eatontown

## Obtenga alivio

Existe una gran variedad de opciones disponibles para tratar y prevenir el estreñimiento relacionado con el Parkinson. La Dra. Fernández recomienda:

**Cambios en el estilo de vida.** Acciones simples como mantenerse hidratado, realizar ejercicio de forma regular y consumir más fibra pueden marcar una diferencia notable.

**Medicamentos.** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, existen muchas opciones para tratar el estreñimiento, incluidos ablandadores de heces, laxantes, lubricantes y estimulantes. Sin embargo, consulte a su médico antes de usarlos para asegurarse de que sean correctos para usted.

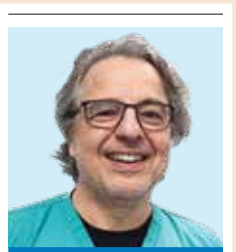
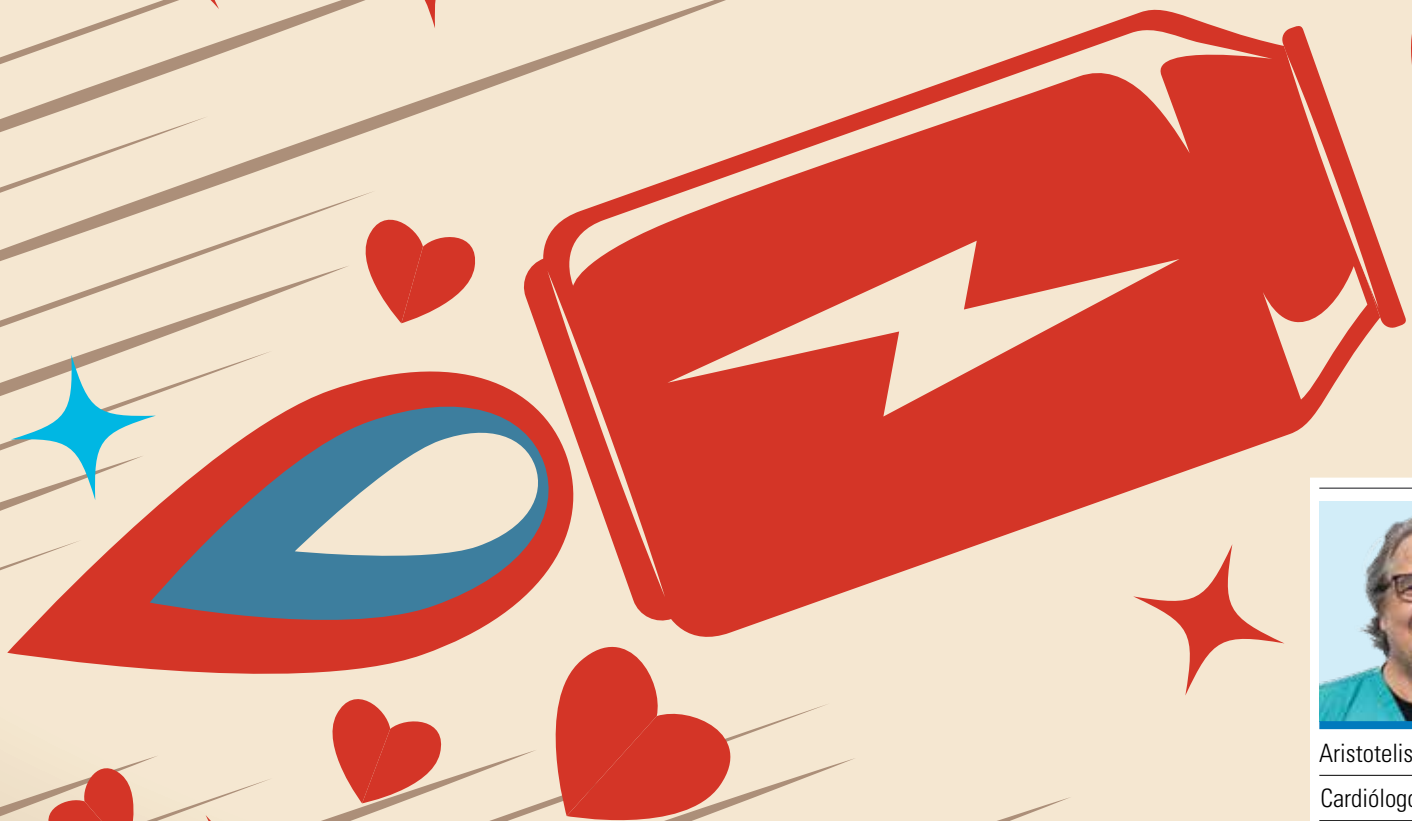
**Ejercicio.** Hacer ejercicio disminuye la cantidad de tiempo que los alimentos tardan en moverse a través del sistema digestivo, lo que ayuda a evitar el estreñimiento. No es necesario hacer ejercicio riguroso; incluso una actividad ligera puede ayudar a la digestión. Sin embargo, el ejercicio no reemplaza la necesidad de hidratación y una dieta rica en fibra. ⚙️

## En línea

Obtenga información sobre nuestros ensayos clínicos sobre el Parkinson en [HMHforU.org/ParkinsonsTrial](https://www.HMHforU.org/ParkinsonsTrial).

# Una dosis de energía

*Mientras disfruta del sabor burbujeante de su bebida energética favorita, es posible que se pregunte: ¿Las bebidas energizantes son malas para el corazón?*



Aristotelis Vlahos, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Shrewsbury, Freehold  
y Keyport





A lo largo de los años, las bebidas energéticas se han vuelto cada vez más populares porque prometen aumentar la energía y la concentración. Sin embargo, ¿es necesario sacrificar la salud de su corazón para obtener esos beneficios?

### Cómo afectan al corazón las bebidas energéticas


Muchas bebidas energéticas contienen exceso de azúcar y estimulantes que pueden forzar el corazón. Estas bebidas pueden ser especialmente problemáticas para quienes tienen enfermedades preexistentes.

#### Beber bebidas energéticas puede causar:

- ▶ **Aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial.** La gran cantidad de cafeína presente en las bebidas energéticas actúa como estimulante, interfiriendo con neuronas específicas del cerebro destinadas al estado de alerta, lo que libera una hormona que aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- ▶ **Efecto sobre los vasos sanguíneos.** El consumo de estimulantes puede contraer los vasos sanguíneos, lo que reduce el flujo sanguíneo al corazón y otros órganos. Esto obliga al corazón a esforzarse más.
- ▶ **Arritmias.** Con el aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, las bebidas energéticas también pueden aumentar el riesgo de sufrir arritmias, que consisten en latidos cardíacos irregulares que alteran el ritmo normal del corazón.

### Impulsores de energía más seguros

“Solo recuerde, las bebidas energéticas no causan enfermedades cardíacas, pero pueden exacerbar los problemas si tiene una afección cardíaca preexistente, por eso hay que tener cuidado”, explica **Aristotelis Vlahos, M.D.**, cardiólogo en el centro médico **Bayshore Medical Center**, el centro médico **Riverview Medical Center** y el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

- ▶ **La moderación es clave.** Cuando las bebidas energéticas se consumen con moderación, se pueden obtener los beneficios minimizando los riesgos. Póngase límites, como solo una bebida energética cada dos días.
- ▶ **Lea las etiquetas.** Si quiere tomar el control de su salud, lea las etiquetas para conocer los aditivos, azúcares añadidos y contenido calórico.
- ▶ **Hidrátese con agua.** Muchos de los ingredientes de las bebidas energéticas tienen efectos deshidratantes, por lo que es vital que equilibre estos ingredientes manteniéndose bien hidratado con agua.
- ▶ **Opte por café o té.** Si busca una bebida estimulante, pruebe beber café o té con moderación. El café es rico en antioxidantes, que pueden ser beneficiosos. 

¿Corre riesgo de padecer una enfermedad cardíaca? Complete nuestro cuestionario para averiguarlo.



## Cuide su corazón

Ya sea que le hayan diagnosticado una enfermedad cardíaca como insuficiencia cardíaca congestiva o fibrilación auricular, o simplemente quiera llevar una vida más saludable para su corazón, adopte estos pequeños hábitos todos los días para mejorar su salud cardíaca a lo largo de los años.

Haga estas nueve cosas todos los días para mantener su corazón sano a medida que envejece:

**1** Realice al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada cada semana. Por ejemplo, media hora de caminata en el receso de almuerzo durante los días de semana pondría en marcha su corazón y lo revitalizaría para una tarde de trabajo.



**2** Controle la ingesta de sodio/sal. La cantidad recomendada de sal que una persona debe consumir por día es de 1,500 mg, pero es muy fácil superar esa cantidad. Lea las etiquetas de los alimentos, y opte por las versiones frescas en lugar de las enlatadas.



**3** Cocine en casa tanto como pueda. La comida hogareña hace que sea más fácil controlar el contenido de sodio y el tamaño de las porciones.



**4** Cuando coma en restaurantes, busque las opciones más saludables para el corazón en el menú.



**5** Si fuma, busque ayuda para dejar de fumar. El tabaquismo es malo para su corazón y promueve el consumo de alimentos altos en sodio.



**6** Limite el consumo de alcohol.



**7** Concéntrese en mantener un peso saludable.



**8** Únase con un amigo para lograr los objetivos de salud cardíaca: Compartan recetas, planifiquen comidas y hagan ejercicios juntos.



**9** Trabaje con su médico para asegurarse de que otras afecciones de salud, como la diabetes, se mantengan bajo control.



Al mantener su corazón sano, la probabilidad de disfrutar de una mejor salud durante toda su vida aumenta drásticamente.

# En casa o en el hospital

*Colonoscopia versus prueba de detección en el hogar: ¿Cuál de estas pruebas es la adecuada para usted? Nuestro experto brinda información sobre el tema.*

El cáncer de colon es una de las principales causas de muerte relacionada con el cáncer en los Estados Unidos. Aquí está todo lo que debe saber sobre las opciones de detección disponibles.

## Opciones de detección

Una colonoscopia tradicional es un examen ambulatorio, que generalmente se realiza cada 10 años, y se utiliza para descubrir posibles enfermedades digestivas. Su médico utilizará un tubo largo y flexible con una pequeña cámara para examinar visualmente el colon y el recto. Se toman imágenes, a veces junto con muestras de tejido para biopsia.

**Michael L. Caparelli, M.D.**, dice que si bien las colonoscopias pueden no ser “divertidas”, son extremadamente importantes. La colonoscopia es la mejor prueba de detección disponible para detectar el cáncer colorrectal y pólipos en personas de riesgo alto y medio. También es la única prueba de detección que es tanto diagnóstica como terapéutica.

### Los factores de riesgo alto de cáncer de colon incluyen:

- ▶ Antecedentes familiares de cáncer de colon (cualquier familiar de primer grado al que se le haya diagnosticado cáncer de colon)
- ▶ Antecedentes personales de pólipos precancerosos o enfermedades predisponentes, como la enfermedad inflamatoria intestinal.



Michael L. Caparelli, M.D.

Cirujano colorrectal

800-822-8905

Manahawkin

- ▶ Antecedentes familiares de pólipos avanzados (cualquier familiar de primer grado menor de 60 años o dos familiares de primer grado de cualquier edad a quienes se les haya diagnosticado un pólipo avanzado)

## Prueba de detección en el hogar

Aunque la colonoscopia es el estándar de oro, para los pacientes de riesgo promedio, la detección colorrectal en el hogar puede ser una opción. Hay dos pruebas disponibles:

- ▶ Pruebas inmunoquímicas fecales, que deben realizarse una vez al año.
- ▶ Pruebas de ADN en heces de múltiples objetivos, como Cologuard®, que deben realizarse cada tres años.

Su médico de atención primaria o gastroenterólogo debe recetarle la prueba de detección en el hogar: En su casa, utilizando un kit proporcionado por el laboratorio, debe recolectar una muestra

de heces que luego enviará por correo a la empresa que fabrica la prueba para su análisis. En unas pocas semanas, su médico recibirá los resultados de las pruebas de la muestra de laboratorio. Si hay alguna anomalía en los resultados, se recomienda una colonoscopia de seguimiento. ⚙️

## En línea

Para programar una prueba de detección de cáncer colorrectal, visite [HMHforU.org/CancerScreening](https://www.HMHforU.org/CancerScreening).

Después de un tratamiento exitoso para el cáncer de colon, Carin Givens anima a otras personas a hacerse pruebas de detección.



## Hallazgo afortunado

Después de desmayarse en un evento de verano al aire libre, Carin Givens, de 50 años, se sometió a una serie de pruebas y exámenes que lo llevaron al diagnóstico y tratamiento del cáncer de colon que le salvó la vida.

Carin Givens, un residente de Ocean Township, Nueva Jersey, de 50 años, estaba disfrutando de un evento de verano al aire libre con amigos cuando de repente se desmayó. El resultado de ese desmayo fue una noche en el hospital, una serie de pruebas y, finalmente, el diagnóstico de cáncer de colon.

“Era un día caluroso y fuimos a un foodtruck a comprar algo para comer”, recuerda Carin. “Estaba diciendo lo bien que se veía la comida cuando comencé a sentirme mareado”.

En el hospital, el equipo de atención hospitalaria de Carin realizó numerosas pruebas y no pudo encontrar ningún problema que explicara el desmayo. Después de pasar la noche en observación, le dieron el alta con instrucciones de visitar a su médico de atención primaria para que le realice un seguimiento.

“Mi médico de atención primaria sugirió que me hiciera una prueba de detección de cáncer colorrectal debido a mi edad y también ordenó una prueba de heces”, cuenta Carin. “Luego recibí una llamada diciendo que en mi prueba se observaba sangre microscópica, por lo que mi médico de atención primaria ordenó una colonoscopia”.

### Un diagnóstico impactante

Carin programó una colonoscopia con el gastroenterólogo **Howard N. Guss, D.O.**, el 17 de noviembre de 2022, y se sorprendió al enterarse de que la causa de su sangrado

anormal era un tumor. El Dr. Guss derivó a Carin al cirujano colorrectal **Glenn Parker, M.D.**, en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center.**

“Cuando conocí a Carin, de inmediato me di cuenta de que era un gran tipo”, recuerda el Dr. Parker. “Le dije que lo cuidaríamos mucho y que estaría bien”.

El plan de tratamiento de Carin incluía una cirugía para extirpar el tumor y los ganglios linfáticos cercanos, seguida de quimioterapia bajo el cuidado del hematólogo-oncólogo **Kenneth Nahum, D.O.**

El 23 de diciembre de 2022, el Dr. Parker llevó a cabo la cirugía asistida por robot a través de varias incisiones pequeñas. “Nunca antes me habían operado, así que realmente no sabía qué esperar”, recuerda Carin. “El día del procedimiento, todo fue tan eficiente que no tuve tiempo de asustarme. Cuando me desperté, estaba en la habitación del hospital”.

Carin pasó varios días en el hospital y se sintió aliviado al saber que no necesitaba una ostomía, una abertura creada quirúrgicamente en el abdomen para permitir que las heces se vacíen en una bolsa que se lleva fuera del cuerpo.

“Carin realmente se hizo cargo de su salud y siguió todas las instrucciones que le dimos para la optimización prequirúrgica y la atención posquirúrgica, por lo que le fue muy bien”, afirma el Dr. Parker. “Después de que llegaron los resultados de la biopsia, le diagnosticaron cáncer de colon en etapa 3 y se recuperó de la cirugía sin complicaciones”.

Descubra si tiene riesgo de desarrollar cáncer de colon. Realice una evaluación del riesgo de cáncer de colon.



Glenn Parker, M.D.

Cirujano colorrectal

800-822-8905

Brick y Oakhurst

### Recuperar la fuerza

Aproximadamente cuatro semanas después de la cirugía, Carin sintió que estaba recuperando su fuerza y energía y pudo comenzar la quimioterapia. Aunque la experiencia fue desafiante, Carin dice que se alegra de haber descubierto el tumor en ese momento.

“Definitivamente es mejor saberlo antes de que sea demasiado tarde, para poder hacer un plan que te ayude”, dice.

Carin seguirá recibiendo atención de seguimiento a largo plazo por parte del Dr. Nahum, quien le realizará análisis de sangre de rutina en búsqueda de signos tempranos de reaparición del cáncer. “El Dr. Parker, el Dr. Nahum y su equipo me hicieron sentir cómodo y me trataron como a un amigo. Su tranquilidad me ayudó a mantener una actitud positiva”, afirma Carin. “Mi diagnóstico simplemente ocurrió, pero todos los que sean elegibles para someterse a pruebas de detección o que tengan síntomas de cáncer colorrectal definitivamente deberían averiguar qué está pasando”.



# Haga planes

*Después de tener un bebé, es posible que en lo último en que piense sean sus planes anticonceptivos. Sin embargo, aquí le explicamos por qué debería pensar un poco en eso.*

Después de dar a luz, es posible que vuelva a quedar embarazada mucho antes de lo que cree. Para evitar un embarazo no planificado, piense en los métodos anticonceptivos posteriores al parto mientras aún está embarazada. “Las parejas que están esperando un hijo planifican la llegada de su bebé comprando ropa y decorando la habitación del nuevo integrante de la familia”, dice **Erin Conway, M.D., FACOG**, obstetra-ginecóloga del centro médico **Riverview Medical Center**. “Sin embargo, eso es tan importante como crear un plan anticonceptivo posterior al embarazo”.

## ***¿Qué tan pronto puede quedar embarazada después de tener un bebé?***

Una vez que se reanuda la ovulación después del embarazo, es posible que una mujer vuelva a quedar embarazada. La ovulación se reanuda dentro de las primeras cuatro a 12 semanas después del parto, aunque a veces la lactancia materna puede retrasarla hasta seis meses. Es posible que no se dé cuenta de que está ovulando porque la ovulación ocurre dos semanas antes de la menstruación.

Puede quedar embarazada antes de volver a menstruar después de un embarazo. Debería esperar al menos seis meses antes de volver a quedar embarazada, aunque lo óptimo es que pasen más de 18 meses para reducir el riesgo de parto prematuro.



**Erin Conway, M.D., FACOG**

Obstetra-Ginecóloga

800-822-8905

Little Silver y Hazlet



## ¿No le vino el período?

Para muchas mujeres, la ausencia de un período menstrual puede ser una experiencia inquietante. Después de todo, su ciclo menstrual es un buen indicador de su salud y bienestar general

No es raro que de vez en cuando no le venga el período, y existen varias razones por las que esto puede suceder.

**1 Embarazo.** Si no le viene el período y cree que podría estar embarazada, hacerse una prueba de embarazo casera es un buen primer paso y su médico puede confirmar un resultado positivo. Las pruebas de embarazo caseras pueden dar resultados precisos tan pronto como cuando observe un retraso en su menstruación.

**2 Estrés.** El estrés afecta al cuerpo de diferentes maneras, incluida la producción de la hormona cortisol, que, en algunas mujeres, puede provocar la falta de un período menstrual.

**3 Dietas extremas y ejercicio.** La pérdida extrema de peso, el aumento de peso y la desnutrición pueden provocar la ausencia de períodos menstruales.

**4 Enfermedad crónica.** Ciertas enfermedades crónicas pueden afectar los períodos menstruales, ya sea porque pueden causar desequilibrios hormonales o porque afectan la capacidad del cuerpo para absorber nutrientes esenciales. Estos pueden incluir enfermedad celíaca, diabetes y trastornos de la glándula tiroidea.

**5 Síndrome de ovario poliquístico (SOP).** Se sabe que el síndrome de ovario poliquístico causa períodos irregulares o ausencia de períodos menstruales. Las mujeres con síndrome de ovario poliquístico tienen niveles elevados de hormonas andrógenas (hormonas sexuales que desempeñan un papel en la reproducción), lo que puede provocar la formación de quistes en los ovarios e interrumpir la ovulación.

**6 Ciertos medicamentos.** Medicamentos como los anticonceptivos o ciertos tipos de antidepresivos pueden provocar la falta de períodos menstruales.

**7 Menopausia precoz.** La mayoría de las mujeres inician la menopausia entre los 45 y 55 años. Durante los años previos a la menopausia, las mujeres pueden experimentar cambios en su ciclo menstrual.

### Cuándo consultar a un médico

Su obstetra-ginecólogo puede determinar la causa subyacente de la falta de su período menstrual y brindarle el tratamiento adecuado si es necesario. Siempre hable con su médico si:

- ▶ Una prueba de embarazo casera arrojó un resultado positivo.
- ▶ Ha perdido más de un período o está experimentando otros síntomas como dolor abdominal o sangrado vaginal excesivo.
- ▶ Ya pasó por la menopausia, pero tiene sangrado vaginal.

## Opciones anticonceptivas

Hable con su pareja y determine cuál es el mejor método anticonceptivo para ustedes.

### Las opciones de acción prolongada incluyen:

- ▶ **Aparato intrauterino (DIU).** Los DIU se insertan en el útero inmediatamente después del parto o en un control a las seis semanas. Una opción contiene una hormona llamada progesterona; la otra opción no es hormonal. Ambas opciones son eficaces durante varios años.
- ▶ **Implante anticonceptivo.** Una fina varilla hormonal que contiene progesterona se implanta debajo de la piel de la parte superior del brazo. Puede implantarse después del parto, evitando el embarazo durante tres años.
- ▶ **Inyección anticonceptiva.** Las inyecciones hormonales sirven para prevenir la ovulación durante tres meses seguidos. Los médicos pueden administrar la primera inyección inmediatamente después del parto.
- ▶ **Ligadura de trompas.** Este es un método anticonceptivo permanente, destinado a mujeres que no desean tener más hijos. Los médicos extirpan o cierran quirúrgicamente las trompas de Falopio, lo que impide el encuentro de los óvulos con los espermatozoides.
- ▶ **Vasectomía.** Durante este procedimiento, los médicos cortan o sellan los conductos que permiten que los espermatozoides

ingresen al semen. La vasectomía es una opción permanente para los hombres que no desean tener más hijos.

*Las opciones de acción más corta deben tomarse de forma regular o utilizarse antes o durante las relaciones sexuales. Estas reacciones incluyen lo siguiente:*

- ▶ **Métodos combinados de estrógeno/progestina.** Estas opciones utilizan dos hormonas, el estrógeno y la progestina, para prevenir la ovulación. Incluyen píldoras anticonceptivas, anillos vaginales y parches anticonceptivos.
- ▶ **Métodos que solo contienen progestina.** Los médicos pueden recomendar la progestina sola en lugar de métodos combinados a las mujeres que amamantan con el objetivo de minimizar el efecto de la píldora sobre la leche materna. La “minipíldora” de progestina sola y las inyecciones de progestina impiden que los espermatozoides fertilicen los óvulos.
- ▶ **Condomes y espermicidas.** Los condones masculinos o femeninos impiden que los espermatozoides lleguen al óvulo. El espermicida daña o mata a los espermatozoides y puede utilizarse como lubricante.
- ▶ **Otros métodos de barrera.** Los diafragmas y los capuchones cervicales deben volver a colocarse seis semanas después del parto. Las esponjas y los capuchones cervicales son menos eficaces después de que una mujer dio a luz. 🌟

Escanee el código QR para programar una cita con un ginecólogo cerca de su casa.





# Diario del éxito

*Si está intentando perder peso, ya sea unas pocas libras o muchas, llevar un diario de sus hábitos alimentarios, ejercicio y peso puede ser una gran forma de mantenerlo encaminado.*



Silvia Fresco, M.D.

Cirujana bariátrica

800-822-8905

Glen Ridge, Manahawkin  
y Toms River

Silvia Fresco, M.D., cirujana bariátrica en el centro médico Bayshore Medical Center y el centro médico Southern Ocean Medical Center, dice que llevar un diario tiene una variedad de propósitos útiles, incluido el seguimiento del progreso y la visualización de los éxitos.

### Beneficios de llevar un diario de pérdida de peso

La Dra. Fresco dice que hacer un seguimiento de su progreso puede:

- ▶ Hacerlo sentir más involucrado y activo en el proceso
- ▶ Comprender sus patrones de alimentación
- ▶ Hacerse responsable
- ▶ Recordarle sus metas
- ▶ Tomar decisiones más conscientes
- ▶ Identificar áreas problemáticas
- ▶ Permitir que los proveedores de atención médica vean sus hábitos, progreso y objetivos continuos
- ▶ Puede ayudarlo a identificar los desencadenantes emocionales que hagan que tenga antojos de ciertos alimentos o que quiera comer: “Una vez que comprenda cuáles son estos factores desencadenantes podrá desarrollar conductas de afrontamiento alternativas más saludables”.

### Cómo llevar un diario de pérdida de peso

No existe una forma correcta o incorrecta de llevar un diario, es una elección personal. Puede ser un simple registro de lo que come y de los ejercicios que realiza. O podría ser un registro detallado de sus hábitos alimentarios y los acontecimientos del día, y cómo pueden haber influido en sus elecciones.

Obviamente, un diario de pérdida de peso también trata sobre su peso, por lo que pesarse regularmente es necesario y puede ser útil para mantenerlo encaminado. “No es necesario que se pese todos los días, pero sí debe hacerlo semanalmente o al menos una vez al mes”, explica la Dra. Fresco. “La clave del éxito es la constancia. También es importante tener visitas de seguimiento regulares con su médico o nutricionista”.



## Ayuno intermitente

El ayuno intermitente es un estilo de alimentación que algunas personas utilizan para ayudar a controlar su peso. Debe seguir un horario de alimentación todos los días, consumir alimentos únicamente durante una cantidad determinada de horas durante un período de tiempo específico y luego ayunar durante las horas restantes.

Algunas personas encuentran atractivo el ayuno intermitente porque no es necesario seguir reglas dietéticas específicas, analizando qué alimentos están “permitidos” y cuáles no.

No existe una única forma correcta de practicar el ayuno intermitente. Algunas interpretaciones frecuentes de este estilo de alimentación incluyen:



Comer durante un período de 12 horas todos los días (entre las 7 a. m. y las 7 p. m., por ejemplo) y ayunar durante las otras 12 horas.



Comer durante un período de ocho horas todos los días (entre las 11 a. m. y las 7 p. m., por ejemplo) y ayunar durante las otras 16 horas.



Comer de manera diferente día por medio: En los días impares, comer con sensatez cuando lo desea, y en los días pares, se limita a 500 a 600 calorías durante todo el día, con la mayor parte de las calorías ingeridas en una sola comida.



Comer con sensatez durante cinco días a la semana y no consumir más de 500 a 600 calorías otros dos días de la semana, espaciando los días de “ayuno”.



Comer con sensatez durante seis días a la semana y luego ayunar durante las 24 horas completas en el séptimo día.

### Cómo empezar

Puede resultar difícil cambiar de un estilo de alimentación que dura todo el día a una rutina que incluye 16 o 24 horas de ayuno, por lo que es posible que quiera empezar de a poco. Comience saltándose el desayuno durante unos días para acostumbrarse a ayunar hasta el mediodía, o deje de comer refrigerios nocturnos durante unos días para acortar su período de alimentación. Reduzca gradualmente el período de alimentación hasta que se acostumbre a comer durante la cantidad de horas deseada sin sentir punzadas de hambre.

Es importante que se mantenga hidratado cuando esté fuera del horario de alimentación. El agua, el café negro y el té sin azúcar son bebidas aceptables que no romperán el ayuno.

## En línea

Para descargar un ejemplo de diario de pérdida de peso, visite [HMHforU.org/WeightLossTracker](http://HMHforU.org/WeightLossTracker).

MariamaAsaliaa/Raunamator/Bohdan Koruschuk/Getty Images

## ORTOPEDIA

Ejercicio  
en el  
gimnasioo al aire  
libre

*No hay un único enfoque a la hora de elegir dónde entrenar. En este artículo, nuestro experto analiza las ventajas y desventajas de cada lugar.*



¿Cuán sanas están sus rodillas y caderas? Complete nuestra evaluación en línea sobre el dolor en las articulaciones para averiguarlo.

Cuando surge la pregunta de si es mejor entrenar al aire libre o en el gimnasio, la respuesta no está escrita en piedra.

“La elección del lugar ‘correcto’ para hacer ejercicio varía de persona a persona”, afirma **Nicholas Jarmon, M.D.**, cirujano ortopédico de hombro y codo y especialista en medicina del deporte en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Todo depende de qué elementos esté buscando y de qué tipo de actividad que esté realizando”.

### Beneficios de entrenar al aire libre

- ▶ **Accesibilidad y aire fresco.** El entrenamiento al aire libre es de fácil acceso y se puede realizar en parques, senderos o vecindarios locales. Disfrutar del aire fresco y el entorno natural se suma a la experiencia general.
- ▶ **Luz solar y vitamina D.** Hacer ejercicio al aire libre lo expone a la luz solar natural, que promueve la producción de vitamina D, que es esencial para tener huesos fuertes y un sistema inmunológico saludable.
- ▶ **Alivio del estrés en la naturaleza.** Estar rodeado por la naturaleza durante los entrenamientos al aire libre puede reducir el estrés y proporcionar un efecto calmante para la mente y el cuerpo.

### Beneficios de entrenar en el gimnasio

- ▶ **Amplia gama de equipos.** Los gimnasios bajo techo ofrecen una selección diversa de máquinas de ejercicios, pesos libres y equipos especializados, lo que permite entrenamientos específicos y una gran variedad de rutinas.
- ▶ **Interacción social y motivación.** El gimnasio brinda oportunidades para interactuar con otras personas, ya sea haciendo ejercicio con amigos o uniéndose a clases grupales.

El entorno de apoyo y la camaradería pueden aumentar la motivación y el disfrute.

- ▶ **Orientación profesional.** Los entrenadores del gimnasio pueden ofrecer orientación experta, garantizando la forma, la técnica y los planes de entrenamiento personalizados adecuados para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de forma segura y eficaz.
- ▶ **Menos impacto sobre sus articulaciones.** Los gimnasios suelen tener superficies uniformes y suelos con amortiguación, lo que reduce el impacto sobre las articulaciones durante actividades como correr o entrenamientos de alta intensidad.

### Hallar el equilibrio adecuado

Los ambientes al aire libre son ideales para actividades deportivas como correr y andar en bicicleta, mientras que el levantamiento de pesas se realiza de manera más efectiva en un ambiente de gimnasio controlado con equipo especializado.

El Dr. Jarmon dice que permanecer sano y físicamente activo debe ser la prioridad, y no el lugar donde ejercitarse. Establezca la rutina que funcione mejor para usted. ⚙️



Nicholas Jarmon, M.D.

Especialista en medicina del deporte, y cirujano ortopédico de hombro y codo

800-822-8905

Manasquan, Toms River y Freehold



# Baje la velocidad

*Demasiado ejercicio puede tener efectos negativos en el cuerpo. Nuestro experto informa acerca de las señales de que es posible que se esté esforzando demasiado.*



Roman Ashmyan, D.O.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Manahawkin

Parece que casi todas las dolencias se pueden prevenir o mejorar con ejercicio. Pero cuando se trata de ejercicio, más no siempre es mejor. Es posible ejercitarse de más o hacer lo que se denomina un "sobreentrenamiento".

**Roman Ashmyan, D.O.**, cirujano ortopédico en el centro médico **Southern Ocean Medical Center**, informa acerca de las señales de que es posible que deba abandonar su programa de ejercicios.

## Por qué sus músculos necesitan descansar

Cuando se trata de comprender en qué momento podría estar ejercitándose de más, deje que el dolor sea su guía. "Si siente dolor al realizar determinadas actividades, deténgase y descance", recomienda el Dr. Ashmyan.

Es cierto que para adquirir más fuerza, a veces es necesario esforzarse de más. Pero su cuerpo necesita descansar. "Cuando hacemos ejercicio, los músculos se tensan y necesitan tiempo para recuperarse", explica el Dr. Ashmyan. "Cuando los músculos descansan, se vuelven más fuertes".

Sin descanso, los músculos están continuamente tensos y pueden lastimarse, lo que puede provocar problemas de salud.

## Señales de que está realizando demasiado ejercicio

Las señales de que está realizando demasiado ejercicio incluyen:

- ▶ Dolor durante ciertas actividades
- ▶ Cansancio
- ▶ Articulaciones inflamadas o doloridas
- ▶ Movimiento limitado
- ▶ El rendimiento se estanca o disminuye
- ▶ Mala calidad del sueño

Si observa síntomas de sobreentrenamiento, tómese un período de descanso y luego observe cómo se siente.

Después de unos días, puede intentar volver a realizar ejercicio, pero hágalo de a poco y con calma. Regrese gradualmente a su rutina de ejercicios y, si vuelve a observar algún síntoma de sobreentrenamiento, retroceda nuevamente.



## Cómo prevenir el sobreentrenamiento

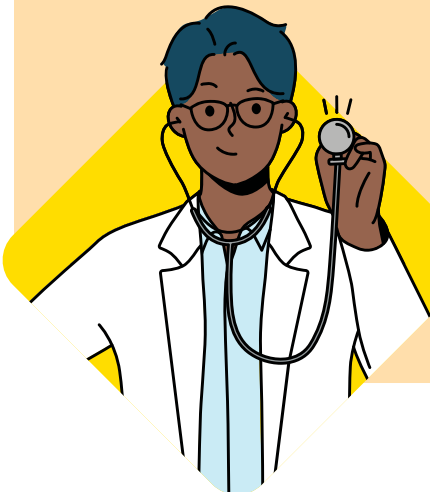
El Dr. Ashmyan brinda tres consejos para prevenir el sobreentrenamiento:

- ▶ **Realice los ejercicios de la forma correcta.** "La forma es lo más importante", afirma el Dr. Ashmyan. Ejercitarse de la forma correcta evitará lesiones y puede servir como guía para saber cuándo parar. Si está demasiado cansado para realizar los ejercicios de forma correcta, es hora de terminar por hoy.
- ▶ **Tómese tiempo para descansar.** La cantidad de descanso que necesite dependerá del nivel de entrenamiento que tenga. "Si recién está comenzando, necesitará descansar más", explica el Dr. Ashmyan.
- ▶ **Escuche a su cuerpo.** "La cantidad de ejercicio que haga y la cantidad de descanso que necesite es diferente para cada persona", explica el Dr. Ashmyan. Intente no compararse con los demás. Esforzar demasiado su cuerpo en última instancia lo hará retroceder más.

## Cuándo consultar a un médico

El Dr. Ashmyan recomienda que busque atención médica si:

- ▶ Nota signos de sobreentrenamiento y no observa mejoras luego de tomar un descanso.
- ▶ Un dolor nuevo dura más de una semana.
- ▶ Está cojeando o tiene problemas para caminar.
- ▶ No puede elevar el brazo por encima de la cabeza.
- ▶ Siente dolor por la noche, lo que le provoca problemas para dormir.
- ▶ Siente cansancio extremo y el descanso no ayuda.



# Hasta la rodilla

*Elimine el estrés de la cirugía de reemplazo de rodilla con esta sencilla guía para una recuperación exitosa.*



¿Cuán sanas están sus rodillas?  
Complete nuestra evaluación de riesgos para la salud de las caderas y rodillas.



Para muchas personas, la cirugía de reemplazo de rodilla puede marcar el fin de años de dolor y movilidad limitada. Pero es muy importante que primero se permita tiempo para sanar.

“Después de un reemplazo de rodilla, cada persona se curará de manera ligeramente diferente, por lo que es importante escuchar las señales de su cuerpo y adoptar el ritmo de recuperación que mejor se adapte a usted”, explica **Joseph P. Bogdan, M.D.**, cirujano ortopédico de cadera y rodilla en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**.

Prepararse para el éxito también es útil:

- ▶ Asegúrese de que sea fácil moverse en su casa. Limpie el desorden del piso y despeje el camino.
- ▶ Consulte si sus amigos y familiares están dispuestos a ayudar en los primeros días después de la cirugía; esto aliviará su estrés.
- ▶ Manténgase activo. Esto facilitará el proceso de recuperación.
- ▶ Comience a participar en un programa de ejercicios previos a la cirugía.

## Inmediatamente después de la cirugía

Esto es lo que puede esperar después de la cirugía:

- ▶ El tiempo que deba permanecer en el hospital dependerá de factores como la edad, el tipo de cirugía y la movilidad anterior a la cirugía. Algunas personas regresan a casa el mismo día, mientras que otras necesitan quedarse en el hospital por un día o dos.
- ▶ Su médico lo ayudará a controlar el dolor mediante bloqueos regionales preoperatorios, medicamentos antiinflamatorios y analgésicos.
- ▶ La rehabilitación comienza el mismo día de la cirugía. Poco después del procedimiento, es posible que le pidan que se ponga de pie y dé algunos pasos.



Joseph P. Bogdan, M.D.

Cirujano ortopédico de cadera y rodilla

800-822-8905

Brick y Freehold

## 1 a 3 semanas después de la cirugía

En las primeras semanas después de la cirugía, ocurrirá lo siguiente:

- ▶ **Necesidad de usar dispositivos de asistencia.** Necesitará usar una caminadora o bastón.
- ▶ **Necesidad de controlar el dolor.** Es probable que sienta dolor en las primeras semanas. Su médico puede recetarle medicamentos para reducir el dolor: Al final de las dos semanas, su necesidad de aliviar el dolor debería disminuir considerablemente o cesar.
- ▶ **Inicio de la fisioterapia.** Comenzará las modalidades de fisioterapia poco después de la cirugía: ejercicio independiente versus ejercicio guiado por un terapeuta dos o tres días

a la semana.

- ▶ **Posibilidad de volver al trabajo.** Su capacidad para regresar al trabajo dependerá en gran medida del trabajo que realice. Si tiene un trabajo sedentario, es posible que pueda regresar al trabajo gradualmente dentro de este período de tiempo.

## 4 a 6 semanas después de la cirugía

En esta fase, comenzará a ver avances significativos. Puede notar:

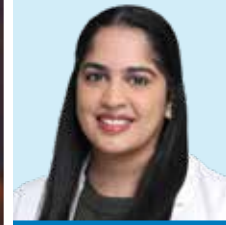
- ▶ Que depende menos de los dispositivos de apoyo.
- ▶ Que su movilidad aumentó notablemente.
- ▶ Que el dolor se redujo.

## Más de 6 semanas después de la cirugía

“Esperamos que los pacientes puedan retomar sus actividades normales después de unas seis u ocho semanas”, afirma el Dr. Bogdan. “Nuestro objetivo es que la rodilla nueva se sienta mucho mejor y que la calidad de vida mejore”.

Para una recuperación exitosa y continua:

- ▶ Continúe trabajando en las sesiones de fisioterapia y cumpla con un programa de ejercicio independiente.
- ▶ Esfuércese por mantener un peso saludable y controlar las comorbilidades como la diabetes comiendo bien, moviéndose con frecuencia y eliminando malos hábitos como fumar. ⚙️



Punam Jain, D.O.

Pediatra

800-822-8905

Manalapan y Jackson

# Los niños y las pantallas

*Nuestro experto explica cuánto tiempo de pantalla está bien y cómo incorporarlo a su rutina de manera productiva.*

Puede verlo en todas partes: niños con el celular, viendo tablets o pegados al televisor. Es casi imposible estar sin pantalla, pero ¿de qué forma afecta a nuestros hijos todo este tiempo frente a las pantallas?

## **¿Cuánto tiempo frente a la pantalla está bien?**

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda:

- ▶ **Menores de 18 meses:** Limitar el tiempo de pantalla a una videollamada con un adulto.
- ▶ **De 2 a 5 años:** Limitar el tiempo de pantalla no educativa a alrededor de una o dos horas al día.
- ▶ **6 años y más:** No hay una cantidad de tiempo establecida, pero se recomienda limitar el tiempo de pantalla y desarrollar relaciones saludables con las pantallas.

“Durante los primeros años de vida ocurre un desarrollo crucial del cerebro”, explica **Punam Jain, D.O.**, pediatra en el centro médico

universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “El tiempo frente a la pantalla no es necesariamente ‘malo’. Algunos programas fomentan el aprendizaje y la interacción. Simplemente asegúrese de que su hijo muestre una participación activa, y no pasiva”.

## **¿Qué efectos puede tener el tiempo de la pantalla sobre el desarrollo temprano?**

La interacción en persona les enseña a los bebés a comprender las expresiones y desarrollar habilidades sociales, por lo que una menor interacción social y un mayor tiempo frente a la pantalla pueden provocar retrasos en la comunicación.

La Dra. Jain dice que los niños aprenden constantemente de todo lo que los rodea, por lo que nada puede reemplazar la importancia de la interacción humana. Aprender a jugar y comunicarse adecuadamente con los demás ayudará a nutrir el desarrollo de su hijo. 🧠

**En línea**

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

# Charla

*La charla con los adolescentes acerca de las drogas debe comenzar a temprana edad, con confianza, y requiere que los padres estén preparados y no juzguen.*

Para los padres, hablar con sus hijos adolescentes durante la etapa en la que buscan distanciamiento e independencia puede ser un desafío en general; hablar sobre temas delicados como el uso de drogas puede ser incluso más difícil.

“Es normal que los adolescentes oculten cosas a sus padres mientras exploran sus identidades y quieren tomar decisiones por sí mismos”, explica **Eric Alcera, M.D.**, vicepresidente y director médico de la clínica **Carrier Clinic**. “Las charlas sobre los peligros del uso de drogas o sustancias, o cualquier comportamiento peligroso, se construyen sobre una base de sinceridad y confianza, sin críticas, que se desarrolla mucho antes de la adolescencia. Empiece lo antes posible a tener conversaciones sinceras con los niños acerca de temas incómodos, siendo directo y con un lenguaje apropiado para su edad”.

## **La experimentación y rebelión forman parte del crecimiento**

Probar cosas nuevas es parte del crecimiento y la maduración, y experimentar con cosas que los padres no aprobarían forma parte de ese proceso. Pero hoy, con el fentanilo, las consecuencias de la experimentación adolescente pueden ser mortales e inmediatas.

“Los padres deben esperar que los adolescentes en algún momento estén expuestos a las drogas y posiblemente experimenten con ellas, y estar preparados para ayudarlos a tomar buenas decisiones en lugar de querer controlar su comportamiento o exigir información”, dice el Dr. Alcera. “En lugar de pensar en ellos como adolescentes que tienen mucho que aprender, piensen en ellos como adultos jóvenes con la capacidad de tomar decisiones buenas y seguras”.



Eric Alcera, M.D.  
Psiquiatra  
800-822-8905  
Brick y Shrewsbury

## Cinco consejos para hablar con los adolescentes sobre las drogas

- 1 Evite el lenguaje acusatorio.** En lugar de preguntarles si consumen drogas, pregúnteles respetuosamente si hay mucho consumo de drogas en su escuela y cómo se sienten al respecto.
- 2 Encadre la conversación en torno a la salud y seguridad.** Pregúnteles si conocen los peligros del fentanilo en lugar de decirles que las drogas pueden matarlo.
- 3 Explique la diferencia entre las drogas y los medicamentos.** Si un adolescente no acepta que usted u otras personas consuman medicamentos todo el tiempo, explíquele con calma que los medicamentos son sustancias recetadas por su médico con un propósito médico y que las drogas son sustancias que las personas pueden usar para lidiar con sentimientos o emociones dolorosas.
- 4 Déjelos hablar en tercera persona.** Es posible que les resulte más seguro hablar como si tuvieran un amigo que esté haciendo algunas de estas cosas. Apoye el diálogo abierto preguntándole si el amigo tiene problemas en la escuela o si hace estas cosas debido a la presión de sus compañeros o si se siente deprimido.
- 5 Hágalos saber que los ama y que confía en ellos.** Siente las bases para la siguiente conversación finalizando las charlas difíciles con: “Te amo y confío en que tomarás buenas decisiones”.

## Esté preparado para reconocer los doble estándares

Los adolescentes de hoy son muy inteligentes y pueden considerar hipócritas las charlas sobre el uso de drogas, ya que el alcohol se encuentra a nuestro alrededor; hay tiendas de vaporizadores por todas partes y muchos estados han legalizado el uso de marihuana. Estar abierto a reconocer estos dobles estándares generará credibilidad.

“Con la naturaleza generalizada de las redes sociales, la Internet y el uso de drogas a menudo glorificado en la música, las películas y la televisión, es razonable suponer que sus hijos están expuestos a cosas como las drogas en más formas de las que imaginábamos en nuestra juventud”, afirma el Dr. Alcera. “Estar equipados con esa comprensión y un plan para hablar con calma acerca de cómo están y cómo se sienten es un excelente enfoque para construir una relación sólida entre padres e hijos, y para que los hijos desarrollen confianza en sí mismos y resiliencia”.

## En línea

Encuentre un especialista en salud conductual cerca de su casa en [HMHforU.org/BehavioralHealthDoc](http://HMHforU.org/BehavioralHealthDoc).

# Cómo tratar con “chicas malas”

**Es difícil ver a su hija experimentar agresión relacional, pero usted puede brindarle herramientas para afrontar la situación, ya sea que sea una víctima o una espectadora.**

El comportamiento de “niña mala” es algo que muchas niñas experimentan a medida que crecen, explica **Stacy Doumas, M.D., MBA**, directora de Psiquiatría en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** y directora de Salud conductual, en la Región

Sur. Ese comportamiento podría incluir insultos, exclusión, chismes, intimidación o esparcir rumores.

Si bien no puede agitar una varita mágica y hacer que todo mejore, puede darle a su hija herramientas para afrontar la situación.

**Enséñele cómo evitar comportamientos de ‘chica mala’**  
**La Dra. Doumas comparte cuatro formas en que los padres pueden apoyar a sus hijas:**

- 1 Fomentar la autoestima.** Brinde tranquilidad a través de elogiarla por su presencia en el mundo, por sus cualidades únicas y por sus logros. “Como padres, nuestro objetivo y prioridad debería ser educar a las niñas para que se acepten y se amen a sí mismas”, dice la Dra. Doumas.
- 2 Fomentar la resiliencia.** Enséñeles estrategias de afrontamiento saludables, para que cuando se encuentren ante situaciones negativas, sean resilientes y estén listas para manejarlas. Estas estrategias pueden incluir técnicas de respiración profunda o concientización.
- 3 Desarrollar empatía.** Si bien es difícil sentir empatía por la persona que realiza el acoso, ser capaz de imaginar por qué esa persona está actuando de esa manera ayudará a su hija a proyectar confianza y mantener el control de sí misma. Ser un modelo de comportamientos amorosos, solidarios y empáticos en el hogar no solo desarrollará el carácter y la empatía en nuestros hijos, sino que también ayudará a los jóvenes a comprender que el comportamiento horrible de los demás puede ser un grito de ayuda.
- 4 Establecer límites.** Enseñe a su hija cómo establecer límites con los demás. “Defenderse no necesariamente significa usar la agresión física o insultos verbales”, afirma la Dra. Doumas. “Más bien, implica hacerle saber a esa persona que usted tiene confianza y está al control de la situación, ignorando el comportamiento y no dándole la reacción que está buscando”.

Ya sea que su hija sea la que está siendo sometida al comportamiento de “niña mala” o sea testigo de esa conducta, lo más fácil que puede hacer es alejarse o desconectarse si está en línea. “Al alejarse literalmente, no está creando una audiencia para la persona que acosa, y si no hay audiencia, realmente pierden gran parte de su poder”, explica la Dra. Doumas.



Stacy Doumas, M.D.,  
MBA

Psiquiatra

800-822-8905

Neptune

# De adicto a embajador

*Darren Waller, ala cerrada de los Gigantes de Nueva York durante la temporada 2023, habla acerca de cómo superó la adicción y progresa hacia su recuperación.*



Vea el video con la entrevista completa a Darren en [HMHforU.org/Darren](https://www.HMHforU.org/Darren).

**Es posible que parezca que Darren Waller lo tiene todo. Jugó como ala cerrada para los Gigantes de Nueva York G y se unió a Hackensack Meridian Health como Embajador de Salud en 2023, pero su viaje no fue fácil. En una entrevista con HealthU, Darren comparte detalles acerca de cómo la adicción afectó su vida y cómo lleva su recuperación. Por encima de todo, quiere que las personas que enfrentan adicciones sepan que no están solas y que la recuperación es posible.**

### *¿Cómo empezó a consumir sustancias?*

Mi experiencia con las drogas y el alcohol comenzó cuando tenía 15 años, tomando de forma recreativa con dos amigos. Encontré analgésicos en los botiquines de sus padres. En ese momento, estaba lidiando con mucha ansiedad y dudas, y las pastillas fueron como la respuesta que estaba buscando. Me aclararon la cabeza y me dieron una sensación de paz y de escape de la tristeza que sentía. A partir de ese momento, seguí persiguiendo ese sentimiento y probé todas las sustancias que pude conseguir.

### *¿En qué momento se dio cuenta de que su consumo de sustancias era un problema?*

Llegué a un punto en el que solo quería retirarme de todo en mi vida. Tenía mucho dolor emocional y adormecer ese dolor se convirtió en una prioridad diaria para mí. Me habían suspendido del fútbol americano profesional por cuarta o quinta vez y el único momento en el que me sentía seguro o relajado era cuando estaba drogado. Y luego, justo antes de cumplir 25 años, tuve una sobredosis de analgésicos que casi me mata. Tomé algo que pensé que era seguro, pero terminó siendo una mezcla con fentanilo. Todo lo que recuerdo es estar sentado en mi auto afuera del supermercado y sentir como si alguien me desconectara. Las pastillas hicieron efecto y las cosas se oscurecieron muy rápidamente. De milagro sobreviví, pero ese fue el momento en que finalmente me di cuenta de que necesitaba ayuda.

### *¿Cómo encontró la recuperación?*

Después de tener la sobredosis, quedé en shock. Abrí los ojos y pude ver la realidad: que tenía una adicción y que me iba a matar. Me interné en un centro de rehabilitación para desintoxicarme y completé un programa de tratamiento de 30 días que cambió mi vida. Eso no significa que todos mis problemas se hayan solucionado y que no haya obstáculos en el camino. Pero tengo un mejor rumbo a seguir y estoy avanzando en la dirección correcta. Fue la primera vez que recuerdo haberme detenido y hecho algo por mí.

Durante el tratamiento, aprendí que la adicción es una afección médica, no una elección de vida. Aprendí que se necesita atención y apoyo profesional para desintoxicarse de manera segura, y que una red de apoyo es extremadamente importante para lograr la sobriedad a largo plazo. Llevo más de seis años sobrio, estoy en contacto regular con mi coach de recuperación y asisto a reuniones.

Yo diría que aferrarse a un programa posterior al tratamiento es muy importante.

La recuperación es un trabajo duro y un compromiso de por vida. Aprendí que mi adicción era más profunda que mi dependencia a las drogas y al alcohol. Me concentré en la sanación emocional y otros problemas de mi vida a través de la terapia y habilidades de relajación para reducir el estrés, como la meditación, el yoga y llevar un diario. Todos los días trato de ser paciente con el proceso y poner en práctica lo que aprendí en el tratamiento para seguir avanzando.

### *¿Cómo es su vida ahora?*

Al principio de mi proceso de recuperación, sentí mucho resentimiento. No estaba tratando de ser una mala persona ni de destruir mi vida; solo trataba de pasarla bien como todos los demás. No me parecía justo que otras personas pudieran disfrutar de un trago ocasional, pero ese mismo trago pudiera llevarme a querer más y destrozarme la vida. Pero todos los días, esos sentimientos se desvanecen a medida que sigo comprendiéndome a mí mismo y trabajando en la terapia y mi recuperación. Me estoy alejando cada vez más de la necesidad y el deseo de adormecerme, y ahora siento que tengo un propósito mayor en la vida que es ayudar a otros a encontrar el camino hacia tiempos mejores.

### *¿Qué consejo le daría a alguien que está luchando con una adicción?*

Empezaría diciéndole que no hay nada malo en estar donde está. Ninguno de nosotros decidió emprender un viaje hacia un trastorno por uso de sustancias. Pero con la ayuda adecuada, existe un camino hacia la recuperación. Solo tiene que estar dispuesto a seguir adelante, a hacer una llamada o pedir ayuda. Es posible que la recuperación no ocurra en el primer intento, pero que siga adelante, agradezca las pequeñas victorias en el camino y confíe en que vendrán tiempos mejores si mantiene el rumbo. 🌀

## **En línea**

Si usted o un ser querido necesita servicios de tratamiento de adicciones, visite [HMHforU.org/Addiction](https://www.HMHforU.org/Addiction), o hable de inmediato con un experto en internación por adicciones al **866-266-1616**.



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

**Para obtener la lista completa o para registrarse, visite [HMHforU.org/Events](https://www.HMHforU.org/Events) o llame al 800-560-9990.**

# Cronograma

*A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y clases de abril a junio de 2024*

## Eventos especiales

### Esperanza y avances para las afecciones de salud mental resistentes al tratamiento

Únase a Eric Alcera, M.D., mientras explora de qué forma los tratamientos existentes como ECT, TMS, Esketamina y otros son efectivos y están científicamente probados, brindando esperanza y una mejor calidad de vida a muchas personas. También derribará mitos y hablará sobre los nuevos tratamientos, incluido el uso de psicodélicos bajo supervisión médica, que pueden proporcionar mejoras que cambien la vida en el futuro.

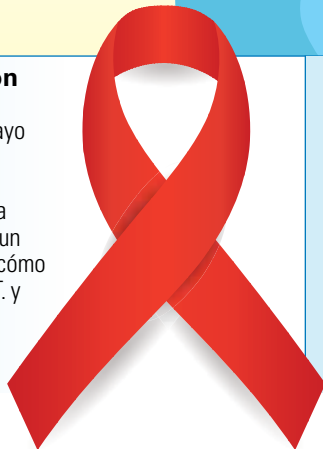
*14 de mayo, de 6 a 7 p. m., evento virtual.*



### Día de concientización sobre los accidentes cerebrovasculares:

mayo es el mes de los accidentes cerebrovasculares. Únase a nuestros expertos y aprenda a identificar las señales de un accidente cerebrovascular, cómo reducir su riesgo, B.E.F.A.S.T. y mucho más.

*8 de mayo, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual.*



### Tome sus medicamentos

Únase a nuestro equipo de farmacia mientras analizan las interacciones de los medicamentos y cómo tomarlos correctamente. Traiga sus medicamentos y revíselos con uno de nuestros farmacéuticos.

*4 de junio, de 1:30 a 2:30 p. m., Senior Citizens Activities Network (SCAN), Monmouth Mall (en el sótano, junto a la Administración del Centro Comercial), 180 Route 35 South, Eatontown*

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

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



## Neurociencia

**Comprender la enfermedad de Parkinson** Únase a Alan Deutsch, D.O., mientras analiza los signos, los síntomas y las últimas opciones de tratamiento.

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

► **Pérdida de memoria o enfermedad de Alzheimer** *16 de abril, de 11 a. m. al mediodía, Stafford Library, 129 N. Main St., Manahawkin*



## Diabetes

**La diabetes y usted** Únase a nuestros expertos mientras analizan los signos, síntomas, complicaciones, medicamentos y mucho más sobre la diabetes.

*30 de mayo, de 10 a 11 a. m., Stafford Library, 129 N. Main St., Manahawkin*  
*11 de junio, de 2 a 3 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave.*



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

JFK University Medical Center  
65 James St.  
Edison

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

Centro médico  
Old Bridge Medical Center  
1 Hospital Plaza  
Old Bridge

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

## UBICACIONES DE HOSPITALES

Centro médico  
Riverview Medical Center  
1 Riverview Plaza  
Red Bank

Centro médico  
Southern Ocean Medical Center  
1140 Route 72 West  
Manahawkin

## Salud del corazón

**Todo sobre su corazón** Aprenda cómo las enfermedades cardíacas afectan a las mujeres de manera diferente que a los hombres, incluidos los factores de riesgo, los signos, los síntomas, las opciones de tratamiento y la prevención.

30 de abril, de 11 a. m. al mediodía, Stafford Library, 129 N. Main St., Manahawkin

14 de mayo, de 2 a 3 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave.

► **AngioScreen® Tarifa especial: \$49.95**  
Se requiere inscripción. Llame para conocer las fechas, horas y ubicaciones.



## Atención oncológica

**Tratamientos de vanguardia para los tumores cerebrales** Yevgenia Shekhtman, M.D., hablará acerca de los enfoques tradicionales para el tratamiento quirúrgico de algunos de los tumores cerebrales más comunes, así como las últimas técnicas de tratamiento.

8 de mayo, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual.

► **Cuidados paliativos y planificación anticipada de la atención**, 22 de abril, de 2 a 3 p. m., evento virtual.

► **Dejar de fumar con hipnosis** 8 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Una nueva oportunidad para dejar de fumar** Programa de cuatro sesiones: 7, 9, 14 y 16 de mayo, de 6 a 7 p. m., Ocean East Wing Conf. Center



## Pediatría

**Charlas para padres, madres o tutores**

**Mal comportamiento: Desde niños pequeños hasta adolescentes**

Únase al psiquiatra pediátrico Brett A. Biller, PsyD, y a expertos en asesoramiento para padres para aprender cómo identificar y responder mejor cuando un niño exhibe un mal comportamiento físico y verbal.

30 de abril, de 7 a 8 p. m., evento virtual.

► **Niño seguro** Visite [HMHforU.org/Events](https://www.HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a [Coeventinquiries@hmhn.org](mailto:Coeventinquiries@hmhn.org) para obtener más información. Tarifa: \$40.

► **Seguridad en casa con un niño seguro** Visite [HMHforU.org/Events](https://www.HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a [Coeventinquiries@hmhn.org](mailto:Coeventinquiries@hmhn.org) para obtener más información. Tarifa: \$15.

## Salud femenina

**Una vida sin fugas: Tratamientos actuales para la incontinencia** Únase a los uroginecólogos Kevin Gioia, M.D., Laurie Kane, M.D. y James Ross, M.D., mientras analizan los síntomas y el diagnóstico de la incontinencia, así como las opciones de tratamiento quirúrgico y no quirúrgico actuales.

9 de mayo, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual.

► **Cuerpo y alma luego del parto** Oradoras: Regina Kaplan, M.D., Nina Ross, M.D., y Stephanie Sansone, M.D., 30 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual.



## Bienestar general

**Acto de equilibrio** Conozca las causas de los problemas de equilibrio, cómo prevenir caídas y consejos para mantenerse seguro en su hogar.

9 de abril, de 2 a 3 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave.

► **Exámenes de salud y control gratuitos** Presión arterial, colesterol, glucosa, pulso, índice de masa corporal y evaluación del riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular (todos sin ayuno), 18 de mayo, de 11 a. m. a 2 p. m., The Atlantic Club, 1904 Atlantic Ave., Manasquan

► **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Encuentre un seminario cerca de su casa en [HMHforU.org/WeightLoss](https://www.HMHforU.org/WeightLoss).

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

# Bicicleteada benéfica

*David Tukey, Ph.D., recorrió 100 millas en bicicleta y recaudó \$26,170 para apoyar el desarrollo del Departamento de Emergencias del centro médico Riverview Medical Center.*

David Tukey, Ph.D., comenzó a andar en bicicleta durante la pandemia de COVID-19 de 2020. Un año después, participaba en recorridos de 100 millas.

Pero su tiempo récord podría ser cuando recaudó \$26,170 en septiembre de 2023 en solo una semana. Apenas siete días antes de participar en el Twin Lights Ride de 100 millas a lo largo de la costa de Nueva Jersey, David decidió iniciar una recaudación de fondos para la ampliación del Departamento de Emergencias de última generación en el centro médico **Riverview Medical Center**.

“Comencé a recaudar fondos solo siete días antes de la carrera porque no quería que la gente se comprometiera a recaudar dinero y que luego el clima no cooperara”, dice. “Fue una especie de último minuto y mi objetivo era juntar \$25,000. Me esforcé por recaudar aún más dinero”.

David se mudó a Rumson, Nueva Jersey, desde la ciudad de Nueva York hace dos años con su esposa, Stacy, y sus hijos pequeños, y Riverview es su hospital local. “Tengo muchos amigos y colegas asociados con Hackensack Meridian *Health*, y varias veces me hablaron acerca de oportunidades para involucrarme de distintas formas a lo largo de los años”, dice.

Como gestor de cartera de ExodusPoint Capital Management, David se especializa en empresas biofarmacéuticas globales. “Mi trabajo es implacable y tengo tres hijos: Harrison, de 6 años, Olive, de 3 y Aidan, de 11 meses”, dice. “El único momento que tenía para entrenar antes de la carrera era los sábados por la mañana, de 5 a 10 a. m., pero pude hacerlo”.



*David Tukey, Ph.D., en la foto con su esposa, Stacy, y sus hijos, superó su objetivo de recaudación de fondos de \$25,000 para apoyar la ampliación del Departamento de Emergencias del centro médico Riverview Medical Center.*

La dedicación de David tiene un valor inmenso para su comunidad. “Valoramos mucho la ambición y voluntad de David de reunir a otros para apoyar esta iniciativa”, dice Todd Shellenberger, director ejecutivo de la Fundación del centro médico Riverview Medical Center. “Él tenía una visión de lo que su familia, amigos y colegas podían lograr juntos, y lo logró al recaudar \$26,170 en un período de tiempo muy corto. El Proyecto de Rediseño y Ampliación del Departamento de Emergencias en Riverview, cuando esté terminado, tendrá un gran impacto en toda nuestra comunidad y población de pacientes. Todos estamos agradecidos por la pasión de David y su compromiso con Riverview para hacer esto posible”. 🌟

**Toda donación ayuda. Para obtener más información, comuníquese con la fundación Hackensack Meridian *Health* Foundation escribiendo a [giving@hmn.org](mailto:giving@hmn.org) o por teléfono al 848-308-5000.**



# Identifique

las

señales

Los accidentes cerebrovasculares suelen aparecer repentinamente y son afecciones médicas graves. ¿Sabe qué señales buscar? Complete el cuestionario.



1. C. Si bien los accidentes cerebrovasculares pueden causar problemas sensoriales inusuales, como cambios en el gusto y el olfato, oler una tostada quemada no es un indicador confiable.

2. B. Equilibrio, vista, cara, brazos, habla, tiempo. Los cambios en el equilibrio, la dificultad repentina para ver, el habla son señales frecuentes de un accidente cerebrovascular. El tiempo hace referencia a que es hora de llamar al 911 y no hay tiempo que perder.

3. D. Todo lo anterior. Además, es importante controlar cualquier enfermedad crónica con la medicación adecuada.

4. Verdadero. llame al 911 de inmediato. Aunque los síntomas de un accidente cerebrovascular pueden resolverse por sí solos, siempre debe buscar atención médica lo más rápido posible cuando se presente cualquier síntoma similar al de un accidente cerebrovascular. El tratamiento médico disponible para minimizar el daño causado por un accidente cerebrovascular debe administrarse a las pocas horas de la aparición de los síntomas, por lo que obtener atención médica lo antes posible es la máxima prioridad.

5. D. 70-90. Si bien los accidentes cerebrovasculares pueden ocurrir con mayor frecuencia en este grupo de edad, las personas más jóvenes también pueden sufrir accidentes cerebrovasculares. La atención médica inmediata es crucial independientemente de la edad.

Respuestas:

## 1 ¿Cuál de las siguientes NO es una señal de accidente cerebrovascular?

- A. Entumecimiento o debilidad de intensidad moderada a severa en un lado.
- B. Disminución repentina del habla
- C. Olor a tostada quemada
- D. Disminución repentina de la visión

## 2 ¿Qué significa la sigla B.E.F.A.S.T.?

- A. Cerebro, energía, adelante, lejos, lento, cansado (Brain, energy, forward, away, slow, tired)
- B. Equilibrio, vista, cara, brazos, habla, tiempo (Balance, eyesight, face, arms, speech, time)
- C. Equilibrio, energía, cara, brazos, lento, cansado (Balance, energy, face, arms, slow, tired)
- D. Cerebro, vista, sensibilidad, brazos, habla, tiempo (Brain, eyesight, feeling, arms, speech, time)

## 3 ¿Qué haría para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

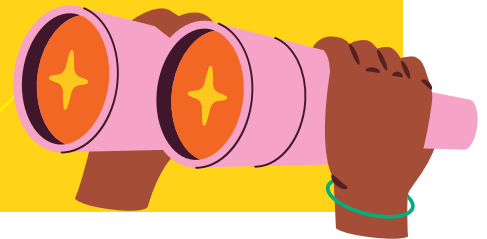
- A. Dejar de fumar
- B. Controlar la dieta y el peso
- C. Aumentar la actividad cardiovascular
- D. Todo lo anterior

## 4 Verdadero o falso: Si sospecha que alguien está teniendo un accidente cerebrovascular, llame inmediatamente al 911.

- Verdadero: Reciba atención médica lo más rápido posible.
- Falso: Si no se resuelve en un par de horas, busque atención médica.

## 5 ¿Qué grupo de edad suele tener mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

- A. 20-30
- B. 40-50
- C. 50-60
- D. 70-90



## En línea

¿Tiene riesgo de sufrir un infarto o accidente cerebrovascular? Pida una cita para realizarse un AngioScreen® cerca de su casa: [HMHforU.org/AngioScreenEvent](http://HMHforU.org/AngioScreenEvent).



Hackensack  
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO  
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO  
Hackensack  
Meridian Health

343 Thornall St.  
Edison, NJ 08837-2206

HMH-072\_S



### ¿Ha programado su visita de control anual?

Mantenerse al día con su salud nunca fue tan fácil. Con la programación en línea, puede programar una cita desde cualquier lugar: mientras viaja, en cualquier día y a cualquier hora.

**La programación en línea está disponible para:**

Atención primaria • Mamografías • Servicios de laboratorio

#### Señales de que necesita consultar a su médico

Por mucho que intentemos resistirlo, hay momentos en que nuestro cuerpo necesita cuidados adicionales. Nuestro experto comparte siete señales de que es hora de programar una visita al médico en [HMHforU.org/DocVisit](https://www.hmhforu.org/DocVisit).

#### Pruebas de detección para mujeres de todas las edades

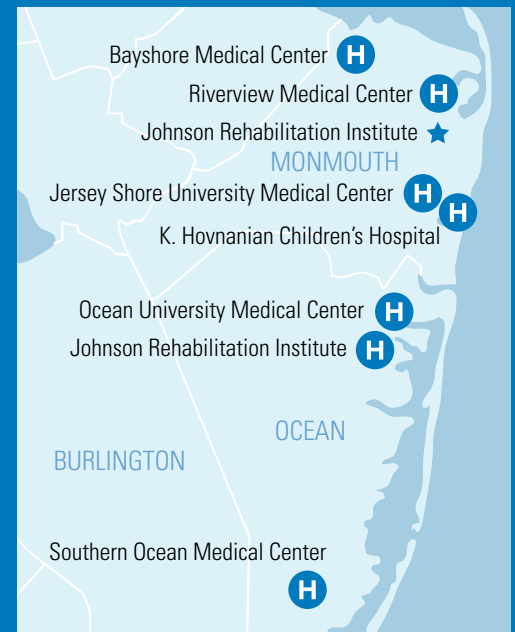
Saber qué pruebas de control necesita y cuándo debe realizarlas puede ser abrumador y confuso. Encuentre nuestra guía de pruebas de control esenciales en [HMHforU.org/WomensScreenings](https://www.hmhforu.org/WomensScreenings).

#### Prepárese para su próxima visita

Prepararse con anticipación para una cita de atención primaria puede aliviar la ansiedad y brindarle a su médico una idea más clara sobre su salud. Visite [HMHforU.org/Checklist](https://www.hmhforu.org/Checklist) para descargar una lista de verificación previa a la visita.

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

### Nuestros hospitales cerca de su casa:



★ Un centro de rehabilitación integral para pacientes hospitalizados agudos en el centro médico Riverview Medical Center

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