

# HEALTH U



Hackensack  
Meridian Health

¿EL PROTECTOR  
SOLAR EN AEROSOL  
REALMENTE FUNCIONA?

*Página 13*

*Medidas para reducir el  
riesgo de cáncer de piel*

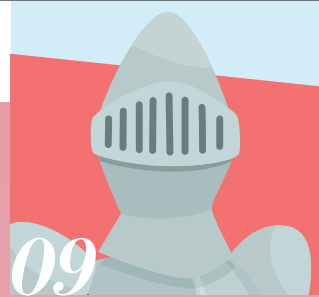
*Página 12*

**CINCO MOTIVOS  
PARA ESTAR AL AIRE  
LIBRE ESTE VERANO**

*Página 6*

**¡DEJE QUE ENTRE EL SOL!**





**30** **Innovación** *transformar la investigación médica en tratamientos*  
**Una nueva esperanza**  
 Los niños que se someten a un tratamiento contra el cáncer o que enfrentan otras afecciones o tratamientos que amenazan su fertilidad ahora tienen opciones prometedoras para su futuro.

**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** **Inmersión helada**  
 Además: ■ Beneficios de estar al aire libre para la salud mental ■ ¿La proteína vegetal es mejor que la carne? ■ Receta de ensalada de edamame y frijoles negros ■ ¿Qué está de moda?

**Enfoque del médico**

**10** **Conozca a Magna Pastrano, M.D.**  
 Médica de medicina interna en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—Rochelle Park.

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

**12** **Esté seguro bajo el sol**  
 Medidas para reducir su riesgo de cáncer de piel. Además: ¿Los protectores solares en aerosol funcionan?

**14** **Dolor fuera de alcance**  
 ¿Un manguito rotador desgarrado se puede curar solo? Además: Una pediatra es operada del hombro por un expaciente.

**16** **Asistencia perfecta**  
 Cinco razones para evitar faltar a las sesiones de fisioterapia.

**17** **¿Paro cardíaco o infarto?**  
 Conozca las diferencias.

**18** **¿Corre riesgo de padecer una enfermedad cardíaca?**  
 Complete nuestro cuestionario y averigüelo.

**20** **El misterio del estreñimiento**  
 Los consejos de nuestra gastroenteróloga pediátrica para los padres. Además: Dos hermanos reciben el mismo diagnóstico de celiaquía.

**22** **Paz mental**  
 Las mejores formas de obtener alivio para el dolor de cabeza. Además: Suplementos y vitaminas para las migrañas.

**24** **Manténgase informado**  
 Los nuevos medicamentos ayudan a las personas que no pueden perder peso solo a través de dieta y ejercicio. Además: ¿Los medicamentos para bajar de peso son seguros para los niños?

**26** **Dolor de espalda**  
 Cómo determinar cuál es la fuente del dolor de espalda y qué puede hacer para aliviarlo.

**28** **Una puerta abierta para la salud de la próstata**  
 Seis signos de un problema con la próstata y lo que podrían significar.

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

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

**Fundación** *Donaciones significativas de Usted*

**34** **Todo por los niños**  
 Nicolas y Kelly Boscia brindan apoyo a los niños internados en el hospital y sus familias de todas las formas posibles.

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

**35** **Duerma tranquilo**  
 Las cifras que debe conocer para tener una buena noche de descanso.

En la portada: iStock.com/Fabier14

**HEALTH U**  
**INFORMACIÓN EXCLUSIVA EN LÍNEA**



Descubra 10 consejos para ayudar a que su bebé duerma toda la noche en [HMHforU.org/BabySleep](https://www.hmhforu.org/BabySleep).



¿El infarto y el paro cardíaco son lo mismo? Nuestros expertos nos informan en [HMHforU.org/HeartAttackStroke](https://www.hmhforu.org/HeartAttackStroke).



¿Está lidiando con la incontinencia? Aprenda cómo hacer que su vejiga deje de tener escapes: [HMHforU.org/BladderLeak](https://www.hmhforu.org/BladderLeak).



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 Platino de Hermes Creative 2023, APEX 2022 y resultó finalista del premio Content Marketing Awards (Marketing de Contenidos) 2021.





Bob Garrett y los miembros del equipo de Hackensack Meridian Health comenzaron el verano participando en la carrera de Spring Lake Five Mile Run que se llevó a cabo el 27 de mayo de 2023.



### Hackensack Meridian Health N.º 1 en DEI

Diversity Inc. nombró a Hackensack Meridian Health como el mejor hospital/sistema de atención médica en los EE. UU. en diversidad, equidad e inclusión. "Como red de atención médica, creemos que estamos especialmente calificados para emprender la lucha contra la inequidad en la salud. Estamos muy agradecidos de que Diversity Inc. reconozca nuestro esfuerzo y homenajeamos a todos los miembros de nuestro equipo que han contribuido a este logro", dice el CEO Bob Garrett.

Obtenga más información en [fair360.com/top-50-list/2023](https://fair360.com/top-50-list/2023).

## Una dosis de vitamina D

No puedo evitar alegrarme cada año cuando comienza el verano. Hay algo especial con la llegada de los días más largos, las temperaturas más cálidas y los pastos verdes, ¿no es cierto?

Pero hay algo de ciencia detrás de la euforia del verano: Las investigaciones demuestran que la exposición a la luz solar tiene un impacto positivo en nuestros niveles de serotonina, la hormona que nos hace sentir felices. La exposición regular a la luz del sol puede ayudarnos a levantar el ánimo y mejorar nuestra concentración. Diríjase a la página 6 para conocer aún más beneficios para la salud mental que provienen de estar al aire libre.

Por supuesto, el sol del verano también implica un riesgo. Cuando pasamos más tiempo al aire libre, debemos proteger nuestra piel de los dañinos rayos ultravioleta (UV). En la página 12, puede encontrar consejos útiles para reducir el riesgo de cáncer de piel, así como consejos sobre cómo aplicar protectores solares en aerosol de manera efectiva.

Personalmente, espero cada verano para realizar mis entrenamientos al aire libre y disfrutar del aire fresco. De hecho, siempre empiezo el verano participando en la carrera Spring Lake Five Mile Run junto con mis compañeros del equipo de Hackensack Meridian Health. Este comienzo no oficial del verano tiene menos que ver con cronometrar el tiempo y más con la comunidad y camaradería.

Otra maravillosa tradición de verano en Hackensack Meridian Health: Los miembros de nuestro equipo mantienen jardines comunitarios en varios de nuestros hospitales. Cada año, los miembros de nuestro equipo cosechan productos para beneficiar a las comunidades locales. Cultivamos una variedad de alimentos, que incluyen remolacha, espárragos, col rizada, papas, nabos, repollo, lechuga, albahaca, tomates y mucho más. No es solo una forma de retribuir a nuestras comunidades. También es una actividad entretenida que los miembros de nuestro equipo disfrutan de realizar año tras año.

Esperamos que esté disfrutando de sus tradiciones veraniegas junto con sus seres queridos y que lo esté haciendo con buena salud. 🌻

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



**Presidente** Frank L. Fekete, CPA **Director general** Robert C. Garrett, FACHE **Jefe de operaciones** Mark Stauder  
**Asesor médico** Ihor Sawczuk, M.D.  
**Equipo de producción** Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón  
**Editorial y servicios creativos** Donovan Foote, Michelle Jackson, GLC

Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de marketing y comunicaciones de Hackensack Meridian Health. Envíe todas sus consultas e ideas a [HealthU@hmn.org](mailto:HealthU@hmn.org).  
© 2023 Hackensack Meridian Health. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

# Bienestar para

# Usted

Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable

## EN ESTA SECCIÓN

- 6 De qué forma estar al aire libre impacta sobre su salud
- 7 ¿La proteína vegetal es mejor que la carne?
- 7 Receta de ensalada de edamame y frijoles negros

## Inmersión helada

### ¿Los baños de hielo realmente pueden mejorar su salud?

Los baños de hielo, también conocidos como baños de inmersión en agua fría, en general funcionan como un método de recuperación física para aliviar y prevenir el dolor muscular de los deportistas. Sin embargo, a medida que crece el interés por los baños de hielo entre la población general, muchas personas sienten curiosidad acerca de sus beneficios más allá de la recuperación física. **Gary Panagiotakis, D.O.**, especialista en medicina física y rehabilitación en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, nos informa.



Gary Panagiotakis, D.O.

Especialista de medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Hackensack

istock.com/avguet01/seamartini

## Antes de intentar tomar un baño de hielo

**Nunca tome un baño de hielo solo, especialmente si es la primera vez que lo hace. Usted no sabe cómo su cuerpo reaccionará a la temperatura fría del agua y, tal como hemos visto en los riesgos enumerados anteriormente, existe el riesgo de que sufra un deterioro grave en sus capacidades físicas y cognitivas.**

**Conozca sus antecedentes médicos y sus afecciones antes de tomar un baño de hielo para determinar qué impacto podría tener sobre sus afecciones preexistentes. Si no está seguro de poder tomar un baño de hielo de manera segura, hable con su médico para analizar los posibles beneficios y riesgos.**

**Tomé un baño de hielo bien informado y con la mente abierta. Asegúrese de obtener toda la información posible antes de intentarlo y siga las sugerencias de su médico. Los baños de hielo pueden ser una experiencia emocionante, pero su salud está primero.**

"Es importante tener en cuenta que la investigación sobre los baños de hielo es muy poco concluyente", informa el Dr. Panagiotakis. "Aunque la terapia de frío es común para los deportistas profesionales, actualmente no hay investigaciones sólidas que señalen los beneficios generales para la salud".

### Beneficios potenciales de los baños de hielo

- ▶ Control del estrés
- ▶ Apoyo para la depresión
- ▶ Refuerzo de la función inmunitaria
- ▶ Disminución de la fatiga
- ▶ Disminución de la inflamación
- ▶ Aumento de la libido
- ▶ Mejor control glucémico para las personas con diabetes

### Riesgos potenciales de los baños de hielo

- ▶ Hipotermia
- ▶ Ahogamiento
- ▶ Shock frío
- ▶ Deterioro cognitivo
- ▶ Pérdida del control muscular en las extremidades
- ▶ Riesgos cardiovasculares para las personas con afecciones cardíacas preexistentes

## En línea

Obtenga consejos para mejorar su actividad física en [www.hackensackmeridianhealth.org/Exercise](https://www.hackensackmeridianhealth.org/Exercise).

# Salud al aire libre

Estar al aire libre puede tener un impacto positivo sobre su salud mental. Aquí le explicamos cómo funciona.



Adriana Phan, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Hackensack y Maywood

¿Alguna vez alguien le sugirió que “tome un poco de aire fresco” cuando no se sentía bien? Pasar tiempo al aire libre y reconectarse con la naturaleza es una manera excelente de mejorar su salud física y mental.

**Aquí incluimos cinco razones por las que estar al aire libre puede mejorar su estado de ánimo.**

**1 Es una gran fuente de vitamina D.**  
Estar al aire libre lo expone a la luz solar, que su piel utiliza para producir vitamina D como nutriente para su cuerpo. La vitamina D puede ayudar a mejorar el sistema inmunitario, fortalecer los huesos y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades y varios tipos de cáncer.

**2 Puede ser la calma después de la tormenta.**  
“Mover el cuerpo y estar al aire libre rodeado de la naturaleza puede ayudar a que el cuerpo se recupere después de eventos estresantes de la vida”, afirma **Adriana Phan, M.D.**, psiquiatra en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. Estar rodeado de naturaleza puede reducir los niveles de cortisol y la tensión muscular.

**3 Es una excelente manera de fomentar la conexión con otras personas.**  
Ya sea que se una a un grupo de *runners*, juegue al *frisbee* o salga a caminar con su familia después del trabajo, estar al aire libre puede ser una gran oportunidad para vincularse y disfrutar de la naturaleza junto con otras personas.

**4 Dormirá como un bebé.**  
¿Alguna vez notó que después de pasar un día al aire libre, en la playa o en el jardín trasero de su casa duerme más profundamente? Nuestro ritmo circadiano, también conocido como nuestro reloj interno, regula el funcionamiento de nuestro cuerpo, y las investigaciones demuestran que se ve directamente afectado por la cantidad de luz solar a la que estamos expuestos. La luz brillante lo ayudará a sentirse más alerta y despierto durante el día, a conciliar el sueño más fácilmente y sentirse más cansado por la noche.

**5 La luz del sol puede ayudar con los sentimientos de depresión.**  
La investigación sugiere que la exposición a la luz solar afecta los niveles de serotonina del cuerpo, una sustancia química que juega un papel vital en su estado de ánimo. La exposición regular a la luz del sol puede levantarle el ánimo y mejorar su concentración.

**Si necesita apoyo profesional para su salud mental, busque un médico cerca de su casa en [HMHforU.org/MentalHealthDoc](https://www.hmhforu.org/MentalHealthDoc).**

## Refuerzos naturales para la salud

**Conectar su cuerpo con el entorno natural puede tener un papel importante en su salud. Aquí incluimos tres formas con las que puede fomentar esta conexión.**

**Jardinería:** Pasar tiempo al aire libre y plantar y cuidar sus propias flores o cultivos puede ayudarlo a aumentar sus sentimientos de felicidad, éxito y productividad.

**Baño de bosque:** Esta actividad consiste en “tomar la medicina o la atmósfera del bosque”. Puede practicar baños de bosque cuando camina, anda en bicicleta o se relaja en un entorno forestal, como un área con muchos árboles.

**Conexión con la tierra:** La conexión con la tierra o *Earthing* consiste en realizar actividades en las que se sumerge en una experiencia “terrenal”. Estas actividades incluyen caminar descalzo, acostarse sobre el suelo o nadar en una masa de agua natural. La playa o el parque local pueden ser un gran escenario para practicar la conexión con la tierra.

## ¿La proteína vegetal es mejor que la carne?

Las dietas a base de plantas parecen tener cada vez más popularidad, desde la dieta mediterránea hasta la dieta vegana y la dieta de alimentos crudos. Nuestra experta, Nancy Cooper, RDN, CDCES, nutricionista y educadora certificada en diabetes en el Centro de Educación en Diabetes MOLLY del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, explica todo lo que necesita saber.

### Beneficios para la salud de las proteínas vegetales

Las proteínas vegetales son una fuente importante de nutrientes y brindan muchos beneficios para la salud:

- ▶ Es posible que tengan menos calorías, menos grasas no saludables y nada de colesterol en comparación con la proteína animal.
- ▶ Aportan nutrientes como niacina, tiamina, B5, B6, B7 y vitaminas A y K.
- ▶ Las proteínas vegetales proporcionan fibra, que contribuye a la digestión y puede reducir el riesgo de cáncer y problemas cardíacos. La fibra también ayuda a mantener estable el nivel de azúcar en sangre.
- ▶ Los estudios han demostrado que comer varias porciones de proteínas vegetales al día puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 e infarto.

### Riesgos asociados con las proteínas vegetales

Las proteínas vegetales a menudo son fuentes de proteínas incompletas, lo que significa que no tienen los nueve aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento y la reparación muscular. Los productos de soja como el tofu y el edamame son una excepción, ya que son proteínas completas.

“Si sigue una dieta vegana, ingiera una variedad de proteínas vegetales en tres comidas a lo largo del día para obtener todos los aminoácidos esenciales”, dice Nancy. “La deficiencia de aminoácidos puede producir una disminución de la inmunidad, problemas digestivos, depresión, problemas de fertilidad, disminución del estado de alerta mental, crecimiento lento en los niños y otros problemas de salud”.

Para asegurarse de no tener una deficiencia de aminoácidos, incorpore una variedad de productos vegetales en su dieta, especialmente de estas fuentes de proteínas casi completas:

- ▶ Quinoa
- ▶ Trigo sarraceno
- ▶ Hummus
- ▶ Farro
- ▶ Semillas de chía
- ▶ Mantequilla de maní
- ▶ Frijoles negros

Si depende principalmente de fuentes vegetales para obtener proteínas, asegúrese de obtener suficiente vitamina B12. “Si sigue una dieta a base de plantas, busque alimentos enriquecidos con vitamina B12 o considere tomar un suplemento”, dice Nancy.

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



## Ensalada de edamame y frijoles negros

Rinde 6 porciones

### Ingredientes

- 1 paquete de 10 onzas de edamame congelado en vaina, descongelado
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados (o 1 ½ tazas de cocidos)
- ½ taza de cebolla roja, picada
- 2 tazas de apio (alrededor de 3 tallos medianos), en rodajas finas
- ½ taza de cilantro, finamente picado (opcional)
- 2 tazas de repollo, picado, o mezcla de ensalada de col

### Aderezo

- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de jengibre picado
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal (opcional)

### Preparación

- 1 En un tazón grande, mezcle todos los vegetales.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo y luego agréguelos a la mezcla de vegetales.
- 3 Refrigere hasta que esté frío, aproximadamente 1 hora, luego sirva.

### Información nutricional

Por ración con aderezo:  
383 calorías, 22g de proteína, 56g de carbohidratos (21g de fibra), 8g de grasas (1g saturadas, 7g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 49mg de sodio (con sal opcional: 323mg de sodio)

### Cocina condimentada

Este es un buen plato para preparar con anticipación porque mejora a medida que se marina.

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

¿QUÉ ESTÁ DE MODA? *Temas de salud de los que todos hablamos*

# ¿Cómo sé si tengo un coágulo de sangre en la pierna?

David J. O'Connor, M.D., explica:

**Cuando se forma un coágulo de sangre, también llamado trombosis venosa profunda, el coágulo puede obstruir el flujo sanguíneo y provocar síntomas incómodos, que incluyen:**



Si el coágulo se desprende del lugar donde se formó, puede causar una afección potencialmente mortal conocida como embolia pulmonar, que ocurre cuando el coágulo viaja a través de los vasos sanguíneos y entra en los pulmones. Si cree que puede tener un coágulo de sangre en la pierna, consulte con su médico o visite un centro de atención de urgencia o sala de emergencias lo antes posible para evitar complicaciones.

Ya sea que haya notado o no síntomas de trombosis venosa profunda, busque atención de emergencia si tiene algún síntoma de embolia pulmonar, que incluyen:

- ▶ Dificultad repentina para respirar o falta de aire
- ▶ Dolor en el pecho que empeora cuando intenta respirar profundamente
- ▶ Tos repentina, especialmente si produce mucosidad con sangre
- ▶ Latidos más rápidos
- ▶ Mareos o pérdida del conocimiento

La terapia anticoagulante es el tratamiento más común para la trombosis venosa profunda y la embolia pulmonar. Ayuda a evitar que los coágulos sigan circulando por el cuerpo, así como la formación de coágulos nuevos. Para pacientes con síntomas graves, los procedimientos mínimamente invasivos de cateterismo pueden disolver o aspirar los coágulos de forma más rápida que la anticoagulación sola.

Para los pacientes con embolia pulmonar que desarrollan tensión en el lado derecho del corazón, esto puede prevenir la insuficiencia cardíaca a largo plazo. Para los pacientes con trombosis venosa profunda que desarrollan dolor intenso e hinchazón en las piernas, esto puede reducir drásticamente los síntomas y la probabilidad de desarrollar insuficiencia venosa (funcionamiento inadecuado de las válvulas de las venas).



David J. O'Connor, M.D.

Cirujano vascular y endovascular

800-822-8905

Hackensack

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

# ¿Qué se siente al tener cáncer de colon?

Ryan Moore, M.D., informa:

En sus primeras etapas, es posible que muchas personas con cáncer colorrectal no tengan ningún síntoma, lo que en general se conoce como estar asintomático. Los primeros signos del cáncer colorrectal a menudo son sutiles y, lamentablemente, pueden aparecer cuando el cáncer se encuentra en una etapa más avanzada. En la actualidad, el Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. recomienda la realización de exámenes de detección del cáncer colorrectal a los 45 años para las personas con riesgo promedio, un cambio con respecto a las recomendaciones anteriores que sugerían que los pacientes se hicieran el examen a los 50 años. El motivo de este cambio fue el número cada vez mayor de personas jóvenes a quienes se les diagnostica cáncer colorrectal, siendo la dieta occidental uno de los factores de riesgo.

La colonoscopia sigue siendo el pilar en la detección del cáncer colorrectal. Durante una colonoscopia, el gastroenterólogo puede extirpar pólipos que pueden ser precancerosos, reduciendo así el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal en el futuro.

Hable con su médico para saber si es candidato para el examen de detección del cáncer colorrectal. Además, busque atención médica inmediata si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- ▶ Fatiga
- ▶ Cambios en las evacuaciones intestinales
- ▶ Sangrado rectal o sangre en las heces
- ▶ Dolor abdominal sin motivo aparente
- ▶ Pérdida de peso sin motivo aparente



Ryan Moore, M.D.

Cirujano

800-822-8905

Hackensack

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

# ¿Qué significa tener un sangrado después de tener sexo?

Regina Kaplan, M.D., informa:

Existen muchos motivos por los cuales las mujeres pueden tener un sangrado después del coito vaginal. Un trauma leve por la actividad sexual puede causar un sangrado que debería resolverse rápidamente. Si el sangrado persiste o vuelve a ocurrir, consulte con su médico. A menudo es algo fácil de solucionar.



Regina Kaplan, M.D.

Ginecobstetra

800-822-8905

Hackensack, Chatham y Morris Plains

Stock.com/fts

# ¿Cómo puedo evitar que me piquen los mosquitos?

Alexis Livingston Young, MD, informa:



Evite estar al aire libre durante el "horario pico" de los mosquitos; quédese adentro al amanecer y al anochecer.

Elimine el agua estancada alrededor de su casa. Revise las cubiertas de las piscinas, los botes de basura, las canaletas y los bebederos de pájaros, por ejemplo.

Aplique repelente de mosquitos que contenga DEET. Si prefiere evitar el DEET, busque un repelente natural, como el aceite de eucalipto limón.

Coloque mosquiteros en ventanas y puertas, y repare cualquier agujero que tengan para mantener a los mosquitos fuera de su casa.

Mantenga el pasto corto. Haga que haya menos lugares donde los mosquitos puedan esconderse.

Coloque un ventilador oscilante en el jardín. Esto puede ayudar a ahuyentar a los mosquitos.



Alexis Livingston Young, M.D.

Dermatóloga

800-822-8905

Paramus

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

Los motivos más comunes incluyen:

<b>Infección o inflamación del cuello uterino</b>	Las infecciones de transmisión sexual, como la gonorrea y la clamidiasis, así como las infecciones que no se transmiten por las relaciones sexuales, como las infecciones por hongos y la vaginosis bacteriana, pueden causar sangrado. Incluso una reacción a los condones de látex, los espermicidas o las duchas vaginales puede causar inflamación.
<b>Pólipos uterinos</b>	Estos pequeños crecimientos en general no son cancerosos, pero pueden causar un sangrado intermitente. Si los pólipos cervicales causan sangrado o secreción regular, o producen infecciones, pueden extirparse.
<b>Sequedad vaginal</b>	La fricción durante el coito vaginal puede causar sangrado si la vagina está seca. La sequedad vaginal ocurre con mayor frecuencia en mujeres que ya atravesaron la menopausia, pero puede ocurrir a cualquier edad.
<b>Embarazo</b>	Es común que las pacientes embarazadas sangren con el coito. Aun así, cada vez que una mujer embarazada tenga un sangrado debería consultar con su médico.
<b>Cáncer ginecológico</b>	El signo temprano más común del cáncer de cuello uterino, útero, vagina y ovario es el sangrado anormal.
<b>Quistes en los ovarios</b>	Los quistes ováricos pueden causar sangrado menstrual irregular que puede provocar sangrado vaginal después del coito.
<b>Cirugía</b>	Si se sometió a una histerectomía, histeroscopia u otro procedimiento en el cuello uterino o la vagina, y tiene relaciones sexuales antes de que se complete el proceso de cicatrización, es posible que tenga un sangrado y otras complicaciones graves.

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

# Enfoque del médico

**MAGNA PASTRANO, M.D.**

**Médica de medicina interna**

Hackensack Meridian Medical Group  
Atención primaria—Rochelle Park

**Durante su infancia en República Dominicana, Magna Pastrano, M.D., pasó mucho tiempo en un lugar al que la mayoría de los niños no se atreven a entrar: un laboratorio. Su madre trabajaba como microbióloga y solía llevarla a su laboratorio. Esa experiencia alimentó el interés de la Dra. Pastrano en la medicina.**

La Dra. Pastrano asistió a la facultad de medicina en República Dominicana y llegó a los Estados Unidos para realizar su residencia en el año 2013. Ella viaja de regreso a su casa una o dos veces al año, y su familia la visita en Nueva Jersey con la misma frecuencia.

¿Qué es lo que más le gusta de su hogar actual, además de su esposo de Nueva Jersey y su hijo de 2 años? “Cuando creces en una isla, te conviertes en una persona un poco limitada. Aquí, estoy en contacto con muchas culturas diferentes a diario”, dice. “Aprendí acerca de tantas culturas distintas, desde las costumbres judías hasta las tradiciones coreanas y la comida y las dietas indias. También puedo hablar en español con muchos de mis pacientes, lo cual es útil porque la conexión es más fuerte cuando puedes hablar con un paciente en su idioma”.

### ¿Cuál es la parte favorita de su trabajo?

La parte favorita de mi trabajo es la interacción que tengo con tantas personas diferentes, pero también es una de las partes más difíciles. Me encanta conocer a mis pacientes y el contexto de sus vidas. Tener esa conexión y saber todo eso de una persona me puede ayudar a dar el mejor consejo y trato.

### ¿Qué pasatiempos tiene fuera del trabajo?

Mi hijo, John, tiene 2 años, así que ese es mi otro trabajo de tiempo completo. Me encanta pasar tiempo con él. Actualmente también estoy pasando mucho tiempo en el gimnasio. Recientemente, descubrí el entrenamiento de fuerza y se lo recomiendo a mis pacientes. Cuando uno piensa en el entrenamiento de fuerza, no tiene necesariamente que involucrar pesos pesados. Se puede empezar en cualquier nivel.

### ¿Cuál es su lugar favorito para viajar?

Recientemente, fui con mi esposo a Sudáfrica mientras mi madre cuidaba a nuestro hijo en casa. Era uno de los destinos en su lista de deseos. Pasamos un tiempo en

Ciudad del Cabo y fue increíble conocer la cultura y escuchar historias acerca de cómo vivieron el *apartheid*. También fuimos a un safari, que fue increíble. ¡No podíamos librarnos de un león que rugía a nuestro lado! Y mientras estábamos allí, unos monos entraron en nuestra habitación ¡y robaron mis barras proteicas!

### Si pudiera conocer a una celebridad, ¿quién sería?

Estuve leyendo mucho sobre Michelle Obama: cómo creció, su tiempo en la Casa Blanca y el trabajo que está haciendo para empoderar a las mujeres. Creo que sería divertido poder conocerla y tal vez conocer a una de sus hijas. 🌟

*Magna Pastrano, M.D., se mantiene activa a través del entrenamiento de fuerza y las caminatas al aire libre para mantener una buena salud y pasar tiempo con su hijo pequeño.*



# Enfoque en U

Temas de salud que más le interesan

## Pasaporte a la Salud

Tres trucos para mantenerse saludable cuando viaje este verano.

### 1 Prométase no usar el ascensor

Evite el ascensor y opte por las escaleras cada vez que pueda. Además de ayudarlo a alcanzar la meta de pasos diarios, esto lo ayudará a evitar los gérmenes en un ascensor lleno de gente.

### 2 Ingiera una comida nutritiva después de cada alimento tentador no nutritivo

Algunos de nosotros tendemos a excedernos con los refrigerios y la comida rápida cuando estamos de viaje, pero no deje que esto descarrile todo su viaje. Por cada delicia que disfrute, planifique una comida saludable, con un enfoque en las proteínas magras y los vegetales.

### 3 Domine el jet lag

Adáptese a su nueva zona horaria antes de irse de vacaciones. Por ejemplo, durante unos días antes de viajar, acuéstese una hora más tarde y despiértese una hora más tarde de lo habitual si viaja hacia el oeste.

Stock.com/peggias



Para obtener más consejos e inspiración, visite [HMHforU.org](https://www.HMHforU.org).

# Esté seguro bajo el sol

*Adopte estas medidas para reducir su riesgo de cáncer de piel.*

El cáncer de piel es la forma más frecuente de cáncer en los Estados Unidos. La buena noticia es que esta enfermedad es extremadamente tratable si se detecta a tiempo. La principal causa del cáncer de piel es la exposición excesiva a los rayos ultravioleta (UV), por lo tanto, es muy importante proteger la piel.

“Puede tomar algunas medidas para reducir el riesgo de cáncer de piel, como usar protector solar y evitar las camas solares, por nombrar algunas”, dice **Robin Ashinoff, M.D.**, jefa de dermatología y cirugía dermatológica y micrográfica de Mohs en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

## **A continuación, brindamos algunas maneras de proteger su piel contra el cáncer de piel.**

### **Use protector solar todo el año**

Use un protector solar de amplio espectro con un SPF de 30 o superior. La Dra. Ashinoff recomienda aplicar protector solar 30 minutos antes de salir y, cuando esté al aire libre, volver a aplicar protector solar cada dos horas.

### **Evite el sol entre las 10 a. m. y las 2 p. m.**

Los rayos ultravioleta son más altos entre las 10 a. m. y las 2 p. m., por lo tanto, evite salir durante esas horas.

### **Evite las camas solares o los baños de sol deliberados**

Los rayos UV de las camas solares pueden causar cáncer de piel. “No existe tal cosa como un bronceado base o un bronceado seguro. Si su piel cambia de color; usted está dañando su ADN y aumentando considerablemente el riesgo de desarrollar cáncer de piel en el futuro”, afirma la Dra. Ashinoff. Un bronceado logrado con un autobronceante es mucho más seguro que un bronceado UV y no causa cáncer de piel.

### **Use ropa que brinde protección contra el sol**

Las prendas con protección solar ofrecen protección adicional contra los rayos UV y pueden ser refrescantes en un día caluroso y soleado. Ser calvo o tener el cabello fino puede aumentar significativamente sus probabilidades de desarrollar cáncer de piel, por lo tanto, use un sombrero para cubrirse la cara, el cuello y las orejas.

### **Mantenga un buen estado de salud en general**

Tomar decisiones saludables, como llevar una dieta rica en antioxidantes, mantenerse hidratado con agua, evitar las bebidas con azúcar agregada y hacer ejercicio con regularidad pueden reducir su riesgo de desarrollar cualquier cáncer. “La mayoría de las personas piensa que el único factor de riesgo para el cáncer de piel es la exposición al sol, pero muy pocos saben que fumar y exponerse al sol aumentan en igual medida el riesgo de desarrollar cáncer de piel en el futuro. Por lo tanto, no fume”, afirma la Dra. Ashinoff.

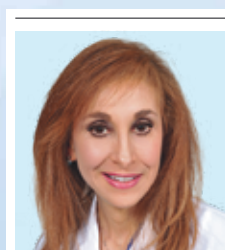
### **Preste atención a los cambios en la piel**

**Los signos a tener en cuenta incluyen:**

- ▶ Manchas descoloridas en la piel
- ▶ Cambios en las pecas o los lunares
- ▶ Una llaga que no se cura
- ▶ Una úlcera que no se cura

### **Considere realizarse exámenes de piel regulares**

“Al igual que se realiza un examen físico anual, un médico debe revisar su piel una vez al año”, dice la Dra. Ashinoff. Los controles regulares de la piel son especialmente importantes para las personas que ya han tenido cáncer de piel. También debe autoexaminar su cuerpo y verificar si observa signos anormales. Los cánceres de piel suelen ser tratables si se detectan a tiempo. ⚙️



Robin Ashinoff, M.D.

Dermatóloga

800-822-8905

Hackensack

## ¿Los protectores solares en aerosol funcionan?

**Los protectores solares en aerosol pueden ahorrar algo de tiempo durante el proceso de aplicación, pero ¿ofrecen la misma protección solar que las lociones?**

El protector solar en aerosol puede ser efectivo para proteger la piel, siempre y cuando lo aplique correctamente y con la frecuencia suficiente.

“Algunas personas que usan protector solar en aerosol se limitan a aplicarlo sin verificar si realmente está cubriendo toda la piel de forma correcta. Es posible que esas personas no se protejan eficazmente del sol”, dice la dermatóloga **Rachel Rosenstein, M.D., Ph.D.** “Sin embargo, si presta mucha atención al proceso de aplicación, puede protegerse de los rayos del sol con un protector solar en aerosol”.

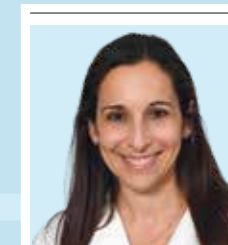
### **Cómo aplicar protector solar en aerosol**

Para usar el protector solar de manera efectiva, coloque una cantidad suficiente de producto en la piel para brindar protección solar, luego distribúyalo de manera uniforme, de modo que todas las áreas estén bien cubiertas.

Para aplicar bien el protector solar en aerosol:

- ▶ **Preste atención al lugar de la piel donde roció el protector solar.** Observe si la piel parece húmeda y brillante donde acaba de rociarlo. Si su piel se ve seca, no colocó suficiente producto.
- ▶ **Una vez que toda su piel esté húmeda y brillante por el protector solar húmedo,** frótlela antes de que se seque para asegurarse de que se distribuya de manera uniforme. Esto ayuda a garantizar que no quede ningún lugar sin producto.
- ▶ **Si alguien más le roció protector solar en la espalda,** pídale que observe si su piel parece mojada antes de dejar de rociarlo. Pídale que frote el producto rociado alrededor de su espalda, de modo que cubra la piel de manera uniforme.
- ▶ **No se rocíe el protector solar en la cara,** ya que el producto podría entrar accidentalmente en los ojos o la boca, o podría inhalarlo. En cambio, rocíe el protector solar en su mano hasta formar un pequeño charco de líquido en la palma, luego frótese las manos y aplique el protector solar líquido en la cara.
- ▶ **Recuerde volver a aplicar el protector solar;** este es el consejo más importante.

“Colocarse protector solar una vez e ir a la playa y permanecer allí durante ocho horas no le brindará suficiente protección solar”, afirma la Dra. Rosenstein. “Debe volver a aplicarse protector solar cada 1½ a 2 horas, según el producto específico que esté utilizando. Si pasa mucho tiempo en el agua, es posible que deba volver a aplicarse protector solar con más frecuencia, ya que el agua puede remover el producto. Transpirar y secarse con una toalla también puede remover el protector solar”.



Rachel Rosenstein, M.D., Ph.D.

Dermatóloga

800-822-8905

Hackensack

# Dolor fuera de alcance



¿Qué sucede cuando el manguito rotador se desgarró o se tensa? ¿Se curará solo? Nuestro experto nos informa.



Rocco Bassora, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Hackensack

Si siente dolor en el hombro o no puede mover el brazo bien, un desgarró o distensión del manguito rotador podría ser la causa.

El hombro está formado por una bola y una cavidad que se mueven, lo que permite un amplio rango de movimiento. Para evitar que la articulación se salga de su lugar, un grupo de cuatro músculos y tendones forman un manguito alrededor de la bola para ayudar a iniciar el rango de movimiento y brindar una estabilización dinámica.

Pero ¿qué pasa cuando estos músculos se tensan o desgarran? ¿Se curarán solos?

## ¿Cómo se produce un desgarró?

“Un desgarró del manguito rotador ocurre cuando uno o más de estos pequeños músculos se desprenden de sus sitios de unión”, explica **Rocco Bassora, M.D.**, cirujano ortopédico en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. Un desgarró puede ocurrir de dos maneras:

- ▶ **Desgarró repentino agudo:** Puede ocurrir luego de una caída o por un movimiento repentino al tratar de levantar algo pesado.
- ▶ **Desgarró crónico:** Ocurre lentamente con el tiempo, en especial si tiene tendinitis crónica o un desgarró parcial.

## ¿Cómo se curan los desgarró?

“Según mi experiencia, los desgarró del manguito rotador no tienden a sanar por sí solos”, dice el Dr. Bassora. “Sin embargo, la mayoría de los pacientes pueden vivir con un desgarró parcial”.

El hecho de que tenga un manguito rotador desgarrado no significa que la cirugía sea la única solución. El Dr. Bassora dice que existen varias medidas que pueden adoptarse para intentar reducir el dolor y la inflamación, que incluyen:

- ▶ **Modificación de la actividad:** Permitir que el hombro descanse y se recupere puede ayudar a reducir el dolor.
- ▶ **Antiinflamatorios de venta libre:** Si bien el Dr. Bassora no es un gran partidario de tomar pastillas, el control del dolor es importante, especialmente por la noche, para poder dormir.
- ▶ **Programa de ejercicios en casa:** Esto puede ayudar a estirar y fortalecer los músculos que rodean al manguito rotador.
- ▶ **Fisioterapia:** Si los ejercicios en casa no parecen estar ayudando, las sesiones con un fisioterapeuta pueden ayudar a fortalecer de manera segura los músculos alrededor del hombro para aliviar la carga sobre los músculos del manguito rotador.
- ▶ **Inyecciones de cortisona:** Esto ayuda a reducir la respuesta inflamatoria y proporciona un alivio del dolor.
- ▶ **Cirugía:** La cirugía suele ser el último recurso si las personas no observan una mejoría con los otros métodos.

## ¿Quién necesita una cirugía?

“Si las otras medidas no tienen éxito y usted continúa sintiendo dolor y debilidad, es posible que necesite una cirugía”, explica el Dr. Bassora. “Las personas con desgarró completos (cuando el tendón está completamente separado del hueso) también necesitan cirugía. Estos casos solo empeoran con el tiempo y requieren un tratamiento más agresivo”.

La cirugía para reparar un desgarró del manguito rotador toma solo alrededor de una hora y se puede realizar de forma mínimamente invasiva. Si bien la cirugía es rápida, el proceso de recuperación no lo es.

“El proceso de rehabilitación durará un mínimo de cuatro meses y medio si todo sale bien, pero en general toma un poco más de tiempo”, dice el Dr. Bassora.

## El proceso de recuperación se divide en tres etapas de seis semanas:

- ▶ **Etapas 1:** El paciente debe usar un cabestrillo para evitar el movimiento del hombro.
- ▶ **Etapas 2:** Comienza la fisioterapia, concentrada en el rango de movimiento.
- ▶ **Etapas 3:** La fisioterapia continúa, pero concentrada en la recuperación de la fuerza.

Si bien un desgarró no significa automáticamente que deberá someterse a una cirugía, debe tratarse médicamente para que no empeore, lo que podría hacer que el proceso de recuperación sea más largo y difícil. 🦿

## En línea

Encuentre un cirujano ortopédico cerca de su casa en [HMHforU.org/OrthopedicSurgeon](https://www.hmhforu.org/OrthopedicSurgeon).

iStock.com/lemomo

# Cambio de roles

Cuando la pediatra Chitra Sethi, M.D., necesitó una cirugía de hombro, la casualidad la llevó a un cirujano ortopédico que había sido su paciente.

En sus 47 años como pediatra, Chitra Sethi, M.D., de 79 años, atendió a cientos de niños. Pero a fines de 2020, le tocó a ella ser la paciente cuando una mañana se despertó con dolor en el hombro.

Si bien había sido una mujer bastante activa (realizó ejercicios en el elíptico y en la bicicleta fija durante años), el dolor le impedía realizar casi cualquier actividad. Le impedía hacer muchas de las cosas que más amaba. “Cocino con pasión y preparo todo desde cero”, dice. Pero picar y revolver comenzaron a ser actividades demasiado dolorosas.

A pesar de los 10 meses de fisioterapia, el dolor no disminuía, por lo que la Dra. Sethi programó una cita con **Siddhant Mehta, M.D., Ph.D.**, cirujano ortopédico en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y jefe de Cirugía ortopédica en el centro médico **Palisades Medical Center**.

Cuando la Dra. Sethi entró al consultorio del Dr. Mehta, ambos médicos entraron en estado de *shock*. “Había visto su nombre en la lista y pensé que podría ser ella”, recuerda el Dr. Mehta. Cuando vio su rostro,

confirmó que su coronada era correcta. “Me presenté, y, luego, dije: ‘Probablemente no me recuerde, pero yo sí la recuerdo a usted. Fue mi pediatra cuando yo era niño’”, recuerda el Dr. Mehta.

## Una cirugía que cerró un círculo

Después de ponerse al día, el Dr. Mehta examinó el hombro de la Dra. Sethi. El diagnóstico: un desgarró masivo irreparable del manguito rotador. Si bien dos inyecciones de esteroides ayudaron con el dolor durante unos meses, en mayo de 2022, la Dra. Sethi ya no podía levantar el brazo y decidió que era hora de operarse.

El manguito rotador es un grupo de músculos que ayuda a estabilizar el hombro a medida que el brazo se mueve en todos los planos de movimiento. En el caso de la Dra. Sethi, el manguito rotador estaba desgarrado y no se podía reparar por medio de una artroscopía. En pacientes mayores con desgarró masivos e irreparables del manguito rotador, el reemplazo inverso de hombro es una cirugía que puede restaurar la función del hombro y permite que el músculo deltoides reconstruya la función del manguito rotador desgarrado.

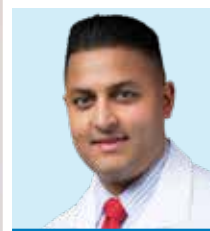
“Ella no es solo una doctora, ella fue mi pediatra”, dice. “Pero la cuidé como cuido a todos mis pacientes, como a mi propia madre, padre, hermano o hermana”.

## Volver a hacer las cosas que ama

La Dra. Sethi estaba encantada con el Dr. Mehta. “Es muy sorprendente pensar en que mis niños, a quienes cuidé cuando eran pequeños, ahora son médicos. Tal vez tuve algo que ver con eso”, dice ella. “Hubo un tiempo en que él me miraba con respeto, y ahora yo lo miro con respeto a él”.

Después de unos meses de fisioterapia, la Dra. Sethi está de regreso en la cocina, para el deleite de sus tres nietos, quienes regularmente devoran sus creaciones.

Su plato estrella es el paratha relleno, un pan plano indio relleno de papas, coliflor, cebolla, tomates y muchas especias. “No muchas personas hacen paratha relleno porque cortar todos los ingredientes puede ser muy tedioso. Pero a mis nietos les encanta, así que estoy muy feliz de poder hacerlo de nuevo”, dice.



Siddhant Mehta, M.D., Ph.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Hackensack y North Bergen

Después de una cirugía exitosa por un desgarró del manguito rotador, Chitra Sethi, M.D., volvió a realizar sus actividades favoritas, como cocinar platos indios para su familia.



# Asistencia perfecta

*Nuestro experto nos da cinco razones para evitar faltar a las sesiones de fisioterapia.*

“Si su médico le ordenó sesiones de fisioterapia para una lesión, enfermedad o incluso los cambios físicos y posturales que ocurren simplemente con el paso de los años, es importante ser constante y asistir a las sesiones”, dice **Roger Rossi, D.O.**, especialista en medicina física y rehabilitación en St. Joseph's.

“Es posible que haya días en los que esté cansado, le resulte inconveniente, esté ocupado o sienta que el progreso es lento y quiera faltar a la sesión”, dice el Dr. Rossi. “Sin embargo, recibir fisioterapia de forma constante es la clave para obtener los mejores resultados”.

Aquí compartimos cinco razones importantes para hacer el esfuerzo, incluso si es un desafío, y asistir a la sesión de fisioterapia programada.

## 1 Faltar a una sesión puede retrasar su recuperación

Cada sesión es clave para mejorar su fuerza y agilidad, y faltar a las sesiones retrasará su recuperación. Ya sea que asista a fisioterapia para curar lesiones o para rehabilitar afecciones cardíacas o neurológicas, no podrá lograr los beneficios sin trabajar de cerca y de forma regular con su fisioterapeuta. Las sesiones que pierda finalmente retrasarán o anularán los resultados y las metas que esté intentando lograr. Debe permanecer comprometido con su recuperación.

## 2 Es posible que el dolor no desaparezca por sí solo

El Dr. Rossi explica: “La fisioterapia puede ayudar a mejorar la alineación postural y de la columna y el rango de movimiento de varias articulaciones; esto puede ayudar a reducir el dolor y mejorar su capacidad de movimiento general para realizar sus tareas diarias. Se ha sugerido que una postura adecuada no solo afecta

positivamente la morbilidad, sino que también puede prolongar la vida”.

## 3 Puede ponerse en riesgo de sufrir lesiones futuras

A medida que envejecemos, desarrollamos sarcopenia o pérdida de masa muscular. La fisioterapia puede ayudarlo a desarrollar fuerza y aprender la mecánica corporal adecuada que es clave para prevenir futuras lesiones.

## 4 Puede ser costoso

Si su afección empeora porque no asistió a las sesiones de fisioterapia, es posible que necesite una hospitalización prolongada o procedimientos médicos adicionales. Como resultado, es posible que deba hacer un mayor uso de los beneficios del seguro y tenga gastos de su bolsillo adicionales.

## 5 Puede perderse de recibir apoyo en su recuperación

Su fisioterapeuta trabaja con usted y su equipo médico para garantizar que reciba la mejor atención

posible. Asistir a las sesiones de fisioterapia le permite participar activamente en el establecimiento de sus metas y el desarrollo de un programa de ejercicios. Además, su fisioterapeuta y su fisiatra pueden brindarle recursos comunitarios para abordar sus inquietudes.

A veces, las consideraciones prácticas pueden dificultar la asistencia a las sesiones. Si tiene problemas con el transporte, preferencias horarias u otros factores que son problemáticos para usted, hable sobre ese tema con su fisioterapeuta, quien podrá trabajar con usted en la programación, o bien derivarlo a profesionales que puedan ayudarlo con otros problemas.

“Para obtener los mejores resultados, debe comprender lo que está intentando tratar y los objetivos de su programa de rehabilitación”, explica el Dr. Rossi. “Debe permanecer motivado y disciplinado, e incorporar patrones sostenibles para su terapia y ejercicio. Debe ser capaz de encontrar el mejor camino hacia el bienestar y la calidad de vida”.



Roger Rossi, D.O.

Especialista en medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Edison y Wayne

## En línea

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

iStock.com/mou007

iStock.com/arcady\_31

# ¿Paro cardíaco o infarto?

*El paro cardíaco y el infarto no son lo mismo. Estas son las diferencias clave que debe conocer y los signos de cada afección.*

Es un error pensar que un infarto y un paro cardíaco son la misma afección. Si bien tienen similitudes, ya que ambas están relacionadas con la salud del corazón y se consideran situaciones de emergencia, es importante comprender las diferencias.

“Conocer las diferencias es clave para emplear una acción rápida en caso de que se produzca cualquiera de estas afecciones”, dice **Ankittumar Kirankumar Patel, M.D.**, cardiólogo intervencionista en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** “La acción rápida es vital para lograr un resultado positivo. A menudo puede significar la diferencia entre la vida y la muerte”.

## ¿Qué es el paro cardíaco?

El paro cardíaco es una pérdida repentina de la función cardíaca en una persona con o sin enfermedad cardíaca. “En un paro cardíaco, el corazón deja de funcionar debido a una desorganización eléctrica y deja de bombear sangre”, explica el Dr. Patel. “Esto hace que rápidamente los órganos estén en riesgo de falla y la persona pueda morir”.

### Signos del paro cardíaco:

- ▶ Desmayo o pérdida del conocimiento
- ▶ Mareos o sensación de desmayo antes de la pérdida del conocimiento
- ▶ Dificultad para respirar antes de la pérdida del conocimiento
- ▶ Latidos cardíacos rápidos antes de la pérdida del conocimiento
- ▶ Dolor de pecho antes de la pérdida del conocimiento

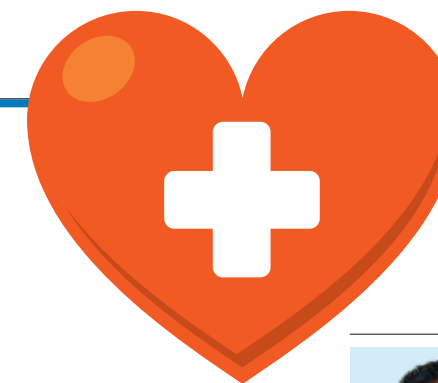
**Si sospecha que está teniendo un paro cardíaco, llame al 911 de inmediato. Si fuera posible, deberían administrarle resucitación cardiopulmonar (RCP) o desfibrilación de inmediato.**

## Por qué la RCP es tan importante

En el caso de un paro cardíaco, la resucitación cardiopulmonar (RCP) o reanimación cardiopulmonar, que utiliza compresiones torácicas para mantener el flujo de sangre en todo el cuerpo, es vital para la supervivencia.

“Sin el suministro de oxígeno de un corazón que bombea, un paro cardíaco puede provocar la muerte en minutos. Sin embargo, con la RCP, las compresiones pueden mantener el flujo de sangre por todo el cuerpo hasta que el paciente pueda recibir atención más avanzada”, explica el Dr. Patel.

Si un transeúnte capacitado administra RCP dentro de los primeros minutos del paro cardíaco, puede duplicar o triplicar las posibilidades de supervivencia de la víctima. “Todo el mundo debería conocer las maniobras de soporte vital básicas porque pueden ser necesarias en cualquier momento”, dice el Dr. Patel. “Estará listo para entrar en acción cuando esté cerca de alguien que colapse”.



Ankittumar Kirankumar Patel, M.D.

Cardiólogo intervencionista

800-822-8905

Glen Ridge

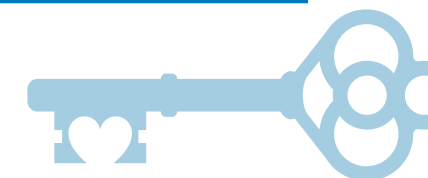
## ¿Qué es un infarto?

Un infarto es causado por un bloqueo que detiene el flujo de sangre al corazón. A veces puede provocar un paro cardíaco, pero las dos afecciones no son lo mismo.

### Signos de un infarto:

- ▶ Dolor, opresión y presión en el pecho
- ▶ Dolor o malestar que se irradia al brazo, el cuello, la mandíbula o los dientes
- ▶ Dolor en la espalda o el vientre
- ▶ Sudor
- ▶ Náuseas o vómitos
- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Sensación de desmayo

**Si sospecha que está teniendo un infarto, llame al 911 de inmediato.**



## En línea

Encuentre una clase de reanimación cardiopulmonar (CPR) cerca de su casa en: [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events).

## ¿Corre riesgo de padecer una enfermedad cardíaca?

Complete nuestro cuestionario y averíguelo:



**¿Es un hombre de más de 45 años?**

Sí  No

**¿Sufre de diabetes?**

Sí  No

**¿Tiene 13 kg (30 lb) o más de sobrepeso?**

Sí  No

**¿Es una mujer de más de 55 años o posmenopáusica?**

Sí  No

**¿Fuma?**

Sí  No

**¿Hace ejercicio menos de tres veces por semana?**

Sí  No

**¿Alguien de su familia cercana tiene antecedentes de enfermedad cardíaca o diabetes?**

Sí  No

**¿Su presión arterial es de 140/90 o superior?**

Sí  No

**¿Es negro americano o latinoamericano?**

Sí  No

**¿Su colesterol total es de más de 200?**

Sí  No



Si su respuesta es "Sí" a tres o más de estas preguntas, puede tener un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Escanee el código QR para programar una cita de control en línea o llame al 800-822-8905 para buscar un médico.



## ¿Es hora de hacerse un control?

Los exámenes de control del corazón, las herramientas de prevención y las pruebas de diagnóstico pueden ayudarlo a comprender su afección cardíaca o el riesgo de enfermedad cardíaca y conocer qué opciones de prevención o tratamiento pueden ser necesarias.

La mayoría de los exámenes de control pueden comenzar tan pronto como a los 20 años y la frecuencia dependerá de sus antecedentes médicos.

Los factores que contribuyen a los exámenes más frecuentes incluyen:

- ▶ Sexo
- ▶ Edad
- ▶ Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca
- ▶ Raza
- ▶ Obesidad
- ▶ Ser fumador
- ▶ Mala alimentación
- ▶ Estrés

**Aquí brindamos un panorama de algunas de las opciones de exámenes de control y pruebas por imágenes disponibles en Hackensack Meridian Health.**

### AngioScreen

En 15 minutos, el AngioScreen detecta enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, ya que combina varias evaluaciones y mediciones, que incluyen presión arterial, pulso, ultrasonido y electrocardiograma. Cualquiera puede realizarse un AngioScreen, incluso aquellos que no tienen un riesgo alto o no experimentan síntomas.

### Tomografía computarizada para la cuantificación del calcio

Una tomografía computarizada para la cuantificación del calcio es una exploración de 10 minutos que se realiza en un centro de imágenes y puede ayudar a identificar signos de enfermedad cardíaca. Este examen busca placas endurecidas que contengan calcio en las arterias alrededor del corazón.

### HeartFlow

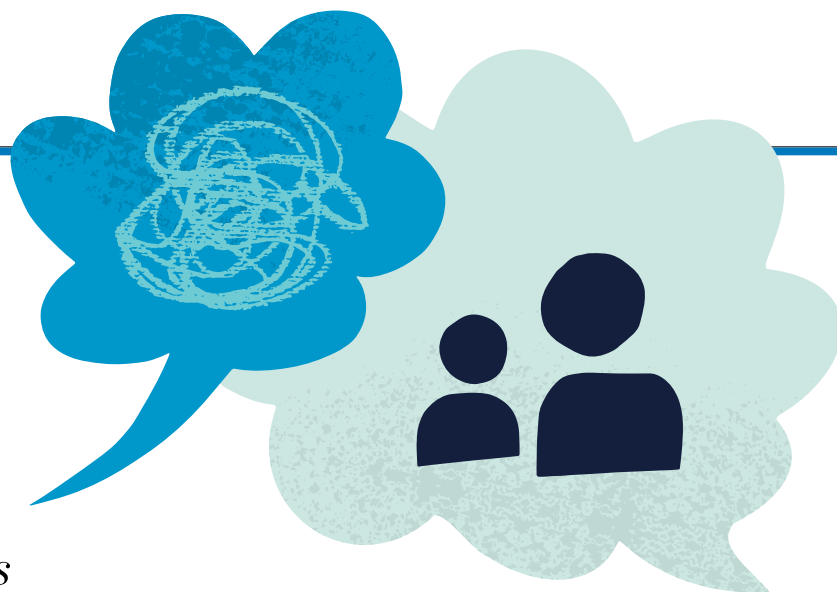
El HeartFlow se basa en los resultados de las tomografías computarizadas cardíacas que arrojaron resultados preocupantes, y genera imágenes 3D personalizadas y codificadas por colores de las arterias coronarias de un paciente sin necesidad de visitas adicionales al hospital o pruebas por separado. Con esta información, los médicos pueden cuantificar el riesgo individual de un paciente de sufrir un infarto durante los próximos cinco años cuando se identifica un bloqueo.

Para obtener más información sobre las opciones de exámenes de control, o para programar un examen cerca de su casa, visite [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.hackensackmeridianhealth.org/HeartScreen).

PEDIATRÍA

# El misterio del estreñimiento

Los padres a menudo le piden consejos a Shamila B. Zawahir, M.D., sobre el estreñimiento en los niños. Esto es lo que ella les dice.



El estreñimiento es un problema frecuente entre los niños y puede causar malestar y angustia. Shamila B. Zawahir, M.D., gastroenteróloga pediátrica en el hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital, les dice a los padres que presten atención a estos signos de estreñimiento:

- ▶ Heces duras y pequeñas
- ▶ Evacuaciones intestinales poco frecuentes (menos de dos o tres por semana)
- ▶ El niño dice que le duele ir al baño
- ▶ Dolor o cólicos estomacales
- ▶ Cambios inusuales en el apetito

## Consejos para evitar el estreñimiento en los niños

“Aliento a que los padres de niños pequeños hagan estas cinco cosas de forma regular para evitar el estreñimiento de sus hijos o incluso ayudar a aliviar un estreñimiento menor”, dice la Dra. Zawahir.

- 1** Asegúrese de que su hijo tome muchos líquidos, preferiblemente agua:
  - ▶ Niños entre 1 y 3 años: 4 vasos al día (incluye agua y leche)
  - ▶ Niños entre 4 y 8 años: 5 vasos al día
  - ▶ Niños mayores de 7 años: Entre 7 y 8 vasos al día
- 2** Asegúrese de que su hijo lleve una dieta saludable que incluya muchos alimentos ricos en fibra, como frijoles, lentejas, avena, salvado, cereales integrales como arroz integral y quinoa, frutas como manzanas y peras, verduras como brócoli y espinacas, y frutos secos como almendras.
- 3** Asegúrese de que su hijo haga suficiente actividad física, ya sea corriendo en el patio trasero o dando un paseo familiar.
- 4** Evite darle a su hijo demasiados alimentos que puedan causar estreñimiento, como productos lácteos en exceso, carnes procesadas, algunos granos como el arroz y la pasta, y refrigerios azucarados.
- 5** Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente por las noches. No dormir lo suficiente puede causar estreñimiento porque interrumpe los ritmos naturales del cuerpo y afecta negativamente la digestión, lo que lleva a una disminución de la motilidad intestinal.

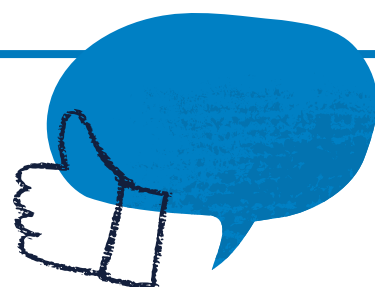
## En qué momento debería hablar con su pediatra sobre el estreñimiento

Por lo general, el estreñimiento en los niños es temporal y no es grave. Sin embargo, a veces puede provocar complicaciones o ser un signo de una afección subyacente. Hable con su médico si el estreñimiento dura más de dos semanas, o antes si nota alguno de estos síntomas:

- ▶ Fiebre
- ▶ Vómitos
- ▶ Pérdida de peso sin motivo aparente
- ▶ Sangre en las deposiciones
- ▶ Sangrado proveniente del recto
- ▶ Hinchazón



Shamila B. Zawahir, M.D.  
Gastroenteróloga pediátrica  
800-822-8905  
Hackensack y Edison



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

iStock.com/DIAffert123



Toda la familia McCabe adoptó un estilo de vida sin gluten para apoyar a Aiden y Lia con sus diagnósticos de celiaquía.

# Vínculo de hermanos

Después de años de problemas estomacales no diagnosticados, a Aiden, de 11 años, le diagnosticaron celiaquía y, sorprendentemente, a su hermana asintomática también.

En la primavera de 2022, los seis miembros de la familia McCabe contrajeron un virus estomacal. Pero a Aiden, de 11 años, el virus lo afectó de forma particularmente grave. Semanas después de que el resto de su familia se recuperara, él todavía no mejoraba.

Aiden había sufrido problemas gastrointestinales desde que era un bebé, pero ninguno de los médicos que lo examinaron pudo determinar la causa. Se volvió experto en controlar sus síntomas, pero tuvo que lidiar física y emocionalmente con las frecuentes visitas al baño.

Esta incomodidad posterior al virus estomacal era un nuevo nivel de malestar. El pediatra de la familia los derivó al hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital en el centro médico universitario Hackensack University Medical Center, donde conocieron a Wendy Jeshion, M.D., codirectora de la división de Gastroenterología Pediátrica.

## Doble diagnóstico de celiaquía

Después de hacerle algunas preguntas a Aiden y examinarlo, la Dra. Jeshion ordenó una serie de análisis de sangre, que sugerían la presencia de enfermedad celíaca. Una endoscopia para obtener una biopsia de sus intestinos confirmó el diagnóstico.

“Sin análisis, puede ser difícil diagnosticar la celiaquía, especialmente en niños muy pequeños porque hay una gran variedad de síntomas que a menudo pueden ser sutiles, incluso inexistentes, y pueden no ser necesariamente un síntoma gastrointestinal”, explica la Dra. Jeshion.

### Los síntomas gastrointestinales típicos son:

- ▶ Diarrea
- ▶ Pérdida de peso significativa
- ▶ Dolor y distensión abdominal
- ▶ Vómitos

### Síntomas menos notorios en niños:

- ▶ Crecimiento enlentecido/baja estatura
- ▶ Anemia
- ▶ Estreñimiento
- ▶ Problemas con el esmalte dental
- ▶ Dolor en las articulaciones
- ▶ Dificultad para concentrarse, cambios de humor, irritabilidad, ansiedad y depresión

Debido a que la celiaquía es una enfermedad genética, la Dra. Jeshion recomendó que todos los McCabe se realizaran una prueba. Sorprendentemente, la hermana menor de Aiden, Lia, dio positivo. Lia no tenía síntomas, pero su endoscopia mostró el mismo nivel de daño intestinal que Aiden.

“Una predisposición genética para la enfermedad celíaca no significa que el paciente definitivamente desarrollará la enfermedad”, explica la Dra. Jeshion. Las personas no nacen con la enfermedad; el sistema inmunitario debe activarse a través de una infección o un cambio en el microbioma intestinal en conjunto con el gluten en la dieta.

Incluso si una persona con enfermedad celíaca no tiene síntomas, como Lia, es importante eliminar el gluten en la dieta. Si no se trata, la enfermedad celíaca puede conducir al desarrollo de otros problemas de salud, incluidos otros trastornos autoinmunes, osteoporosis y anemia.

“Si no hubiéramos descubierto que Aiden tenía celiaquía, no sé si habría empeorado o desarrollado algún otro problema secundario al no tratar la enfermedad celíaca”, dice Tina, la madre de Aiden y Lia. “Y ni en un millón de años se nos hubiera ocurrido examinar a Lia”.

## ‘Crear que todo mejorará’

Desde los diagnósticos de Aiden y Lia, la familia McCabe hizo una transición a una dieta sin gluten. Trabajaron junto con el nutricionista de la Dra. Jeshion para aprender acerca de los productos no alimentarios que también contienen gluten y crear un plan de alimentación que no agrave la situación de sus intestinos.

Ahora que siguen una dieta sin gluten, los sistemas gastrointestinales de ambos hermanos se han recuperado. Más allá del dolor intestinal ocasional, Aiden se siente notablemente mejor.

Tanto Aiden como Lia tienen que lidiar con los impactos psicosociales de una dieta estricta sin gluten, especialmente en la escuela, las fiestas de cumpleaños y las reuniones familiares. “Como trabajadora social, conozco la importancia de reconocer las necesidades sociales y emocionales de los niños”, dice Tina. “Sentirse diferente y excluido es difícil para cualquier niño, especialmente cuando no puedes disfrutar de lo que los demás comen”.

Si bien puede ser difícil controlar la dieta libre de gluten, Aiden quiere que otros niños que hayan sufrido a causa de la enfermedad celíaca “crean que todo mejorará”.



Wendy Jeshion, M.D.  
Gastroenteróloga pediátrica  
800-822-8905  
Hackensack

# Paz mental

En el ajetreado mundo actual, los dolores de cabeza se han vuelto cada vez más frecuentes, a menudo provocados por el estrés, la falta de sueño, la deshidratación u otros factores.

Mientras que algunos dolores de cabeza pueden ser una simple molestia, otros pueden ser debilitantes o un signo de una afección más grave. Nuestros expertos comparten siete formas de aliviar los dolores de cabeza.

## Medicamentos para aliviar el dolor

Los analgésicos de venta libre (OTC) o recetados a menudo se pueden usar para aliviar los dolores de cabeza.

“En general, los medicamentos de venta libre se prueban en primer lugar para controlar los dolores de cabeza. Cuando los medicamentos de venta libre fallan, es posible que sea necesario analizar opciones de tratamiento alternativas que sean más específicas para su diagnóstico de dolor de cabeza”, explica **Regina Krel, M.D.**, neuróloga y directora del Centro especializado en dolores de cabeza del Instituto de Neurociencia de Hackensack Meridian en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

## Permanecer sentado en una habitación oscura

“El dolor de cabeza a menudo puede agravarse por la luz. Por eso, busque una habitación cómoda, oscura y tranquila para descansar. Permanecer sentado durante 20 a 30 minutos puede ser beneficioso”, explica **Hao Huang, M.D.**, neurólogo del Centro especializado en dolores de cabeza.

## Acupuntura

La acupuntura es un método cada vez más popular para aliviar el dolor. Esto implica la aplicación de agujas finas para estimular naturalmente los compuestos analgésicos del cuerpo.

## Asesoramiento psicológico

A menudo, los dolores de cabeza crónicos pueden desencadenarse por estrés, depresión o ansiedad. En estos casos, el asesoramiento psicológico puede ayudar a los pacientes a lidiar con el impacto emocional del dolor recurrente y crónico.

## Meditación de respiración

Otra solución fácil y no médica que cualquiera puede probar son los ejercicios de respiración. Las respiraciones lentas y rítmicas pueden ayudar a aliviar la tensión muscular.

## Masajes

Los masajes pueden parecer una opción lujosa, pero a menudo son una opción terapéutica para el dolor. Los dolores de cabeza pueden desencadenarse por la tensión muscular en la parte superior del cuerpo o el cuello debido a una mala postura o una rutina de ejercicios rigurosa. La terapia con masajes puede reducir la tensión muscular y ayudar con el dolor crónico.

“Pregúntele a su médico si es apropiado que lo derive a fisioterapia o terapia craneosacral, y a un profesional que trate puntos específicos de dolor en el cuerpo, incluso en la cabeza y el cuello”, dice la Dra. Krel.

## Compresas frías y calientes

A veces, el uso intermitente de compresas frías y calientes sobre la cabeza puede aliviar el dolor. Se puede aplicar una bolsa de hielo cubierta con una toallita, durante no más de 10 minutos, en la frente o las mejillas o, de forma alternativa, una bolsa de calor. Esto puede mejorar algunos tipos de dolor de cabeza.

## Consejos para reducir el riesgo de dolor de cabeza

Los consejos clave para la salud en general, específicamente para el alivio del dolor de cabeza, son el ejercicio regular; dormir lo suficiente cada noche, comer alimentos saludables y beber suficiente agua.

La calidad del sueño es tan importante como la cantidad. Esto se puede mejorar eliminando los estimulantes antes de acostarse, como pantallas, azúcar, alcohol y cafeína, y en cambio probar una actividad relajante antes de acostarse. Esto también se puede mejorar tratando los trastornos del sueño con la ayuda de un especialista en medicina del sueño.

Si no puede deshacerse del dolor de cabeza, o si el dolor es grave o está asociado con otros síntomas o afecciones, consulte con un médico. Este puede ser un signo de un problema más grave. 🌀



Regina Krel, M.D.

Neuróloga y especialista en dolor de cabeza

800-822-8905

Hackensack



Hao Huang, M.D.

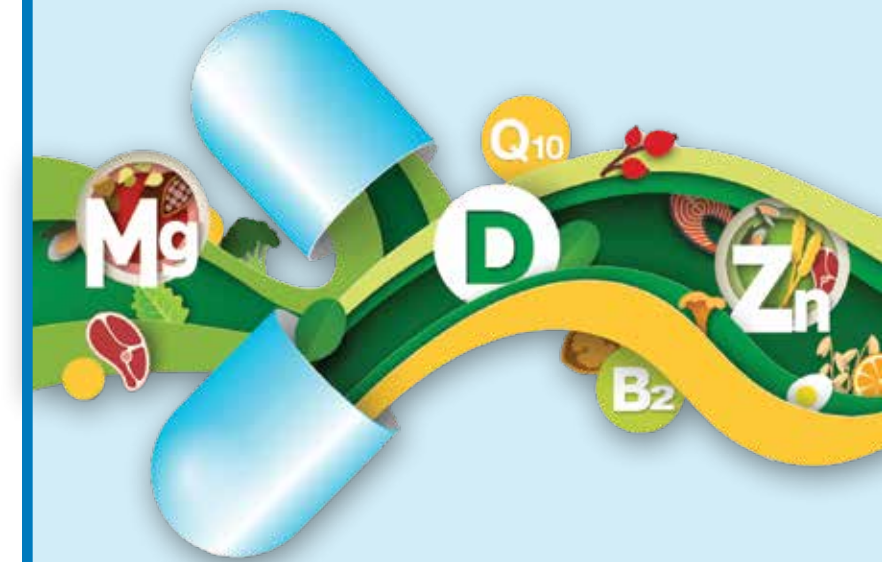
Neurólogo y especialista en dolor de cabeza

800-822-8905

Hackensack

## En línea

Encuentre un especialista en dolor de cabeza en [HMHforU.org/HeadacheDoc](https://www.HMHforU.org/HeadacheDoc).



## Vitaminas y suplementos para el alivio de la migraña

Las migrañas pueden ser debilitantes, pero algunas vitaminas y suplementos pueden brindarle el alivio que necesita.

Las migrañas son dolores de cabeza intensos que a menudo se acompañan de un dolor punzante o una sensación pulsante, generalmente en un lado de la cabeza. La buena noticia es que hay medidas que puede adoptar para disminuir el dolor asociado con los ataques de migraña, así como la frecuencia de dichos episodios.

Los estudios demostraron que algunas vitaminas y suplementos pueden aliviar algunos de estos síntomas, pero se desconocen los efectos a largo plazo de este tratamiento.

### ¿Qué vitaminas y suplementos pueden ayudar?

**Vitamina B2 (riboflavina):** Algunos estudios han demostrado que tomar vitamina B2 podría ser útil para el tratamiento y la prevención de las migrañas.

**Vitamina D:** Tener una deficiencia de vitamina D puede contribuir al aumento de los ataques de migraña.

**Magnesio:** Especialmente efectivo durante los ataques de migraña premenstrual, el magnesio es vital para mantener la función nerviosa, la presión arterial y controlar las migrañas.

**Coenzima Q10 (CoQ10):** La CoQ10 puede reducir la frecuencia de las migrañas.

**Zinc y Omega 3:** El zinc y el omega 3 también pueden ser beneficiosos para las migrañas.

Algunos de estos suplementos no son adecuados para mujeres embarazadas, lactantes, con afecciones subyacentes o que estén tomando otros medicamentos. Consulte siempre a su médico antes de añadir suplementos nuevos en su dieta.

# Manténgase informado

*Nueve cosas que debe saber sobre los nuevos medicamentos disponibles para las personas que no pueden perder peso solo con la dieta tradicional y el ejercicio.*



Hans J. Schmidt, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Hackensack

Escanee el código QR para realizar nuestra evaluación de riesgos para la salud relacionada con la pérdida de peso.



## 1 Los medicamentos para bajar de peso no son para todo el mundo

Son los más adecuados para las personas:

- ▶ Con un índice de masa corporal (IMC) superior a 27
- ▶ Que no pueden perder peso con dieta y ejercicio, programas especiales o reuniones estructuradas

## 2 La mayoría de los medicamentos funcionan a través de hacerlo sentir lleno

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) aprobó medicamentos para uso a largo plazo para el tratamiento de la obesidad. La mayoría de estos medicamentos funcionan haciéndolo sentirse menos hambriento o más lleno. “Imitan una hormona gastrointestinal que el cuerpo produce después de ingerir una comida completa”, explica el Dr. Schmidt. “Reducen el hambre y cambian la respuesta de la insulina, que lo hace dejar de comer”.

## 3 Algunos medicamentos para bajar de peso son medicamentos para la diabetes

Un tipo de medicamento, un fármaco inyectable llamado semaglutida (Ozempic), recibió por primera vez la aprobación de la FDA para el tratamiento de la diabetes tipo 2. En 2021, la FDA aprobó un tipo diferente de semaglutida (Wegovy) para tratar a los pacientes con sobrepeso únicamente por su peso. “Estos dos medicamentos son el mismo fármaco, pero se administran en dosis diferentes”, explica el Dr. Schmidt.

## 4 Los medicamentos para bajar de peso no son una “solución rápida”

Cuando se recetan, trabajan en conjunto con una dieta baja en calorías y una mayor cantidad de actividad física.

## 5 Los medicamentos para bajar de peso pueden ser costosos

Muchas compañías de seguros no los cubren argumentando que su uso es “cosmético” y no son médicamente necesarios, dice el Dr. Schmidt. El suministro para un mes puede costar más de \$1,000.

## 6 Los medicamentos para bajar de peso pueden ayudar a prevenir la cirugía

A veces, los medicamentos para bajar de peso, cuando se combinan con dieta y ejercicio, pueden ayudar a que un paciente evite la cirugía bariátrica.

## 7 Es posible que se requieran medicamentos a largo plazo

La obesidad es una enfermedad crónica, y es posible que algunas personas necesiten continuar tomando medicamentos para evitar recuperar el peso que han perdido.

## 8 Ciertas personas no deberían tomar medicamentos para bajar de peso

No se debe recetar medicamentos para bajar de peso a personas que han tenido o tienen antecedentes familiares de cáncer medular de tiroides. Tampoco son recomendables para aquellas personas que sean alérgicas a los medicamentos o que tengan una rara afección denominada neoplasia endocrina múltiple, que afecta las glándulas productoras de hormonas del cuerpo.

## 9 Tenga en cuenta los posibles efectos secundarios

La FDA advierte a los pacientes que estén atentos a algunos efectos secundarios frecuentes:

- ▶ Síntomas gastrointestinales como náuseas o vómitos, diarrea y estreñimiento
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Fatiga
- ▶ Mareos

El Dr. Schmidt espera que cualquier persona que esté considerando tomar medicamentos para bajar de peso consulte a un médico de confianza para obtener un diagnóstico y un tratamiento adecuado, y que no lo haga por su cuenta a través de Internet. “Para muchos pacientes, inicialmente podemos recetar medicamentos para bajar de peso en lugar de una cirugía”, dice. “En el futuro, esperamos que haya aún más avances y un mayor desarrollo de estos medicamentos, incluidos los medicamentos combinados efectivos que posiblemente deban inyectarse con menos frecuencia”.

# ¿Los medicamentos para bajar de peso son seguros para los niños?

*Nuestra experta informa en qué momento los padres podrían considerar que sus hijos tomen medicamentos para bajar de peso.*

Históricamente, los médicos confiaban en los cambios en el estilo de vida para tratar la obesidad en adultos y niños. Si bien estos siguen siendo un aspecto importante, en niños y adolescentes en particular, por sí solos pueden ser insuficientes para generar cambios significativos en el índice de masa corporal (IMC). En la actualidad existen más opciones para el tratamiento de la obesidad, incluidos los medicamentos para perder peso para adolescentes.

Pero ¿estos medicamentos son seguros para los niños?

Michelle Marie Maresca, M.D., quien supervisa el programa de control de peso Healthy Futures en el hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital en el centro médico universitario Hackensack University Medical Center dice que sí. Los medicamentos contra la obesidad aprobados por la FDA son seguros cuando se usan de forma adecuada. Sin embargo, cada medicamento tiene distintos efectos secundarios y beneficios que deben considerarse de forma individual.

## Motivos para considerar los medicamentos

En los niños, la obesidad se define como un IMC que alcanza o supera el percentil 95. Alguna vez se creyó que la obesidad derivaba principalmente de factores relacionados con el estilo de vida. En la actualidad sabemos que la obesidad es una afección médica crónica con numerosos factores contribuyentes, incluidos la genética y el medio ambiente, y que la obesidad infantil en particular puede provocar problemas graves a corto y largo plazo.

“Retrasar el tratamiento de la obesidad puede conducir a un mayor riesgo de problemas de salud de por vida, como la diabetes, presión arterial alta y depresión, así como una mayor probabilidad de obesidad en la adultez”, explica la Dra. Maresca.

“Ahora contamos con herramientas seguras y efectivas que pueden mejorar significativamente la calidad de vida y reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la obesidad”.

Si bien no reemplazan los esfuerzos fundamentales para combatir la obesidad, como son los cambios en el estilo de vida

o en el comportamiento, los medicamentos para perder peso pueden facilitar estos cambios a través de disminuir el hambre, en particular. El uso de estos medicamentos podría ser considerado si:

- ▶ Las medidas consistentes, como la dieta y el ejercicio, no han funcionado.
- ▶ El niño tiene una predisposición a ser obeso debido a sus antecedentes familiares.
- ▶ El niño ya tiene diabetes tipo 2, resistencia a la insulina u otras afecciones que pueden deberse a la obesidad, como presión arterial alta o colesterol alto.

De hecho, las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) establecen que los medicamentos para bajar de peso pueden ofrecerse como una opción de tratamiento para todos los adolescentes con obesidad.

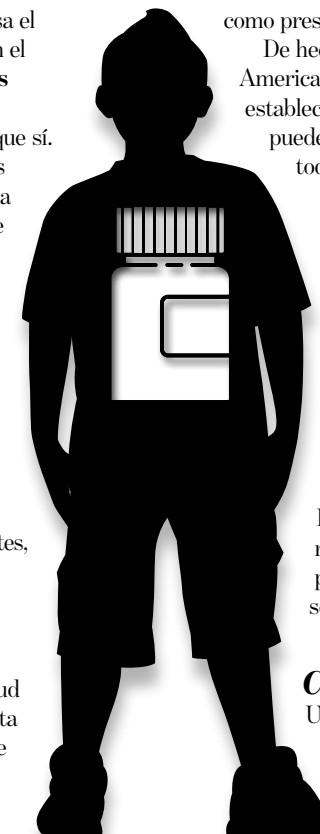
Todos los niños con obesidad, independientemente de si se les recetan medicamentos para bajar de peso, también deben someterse a exámenes médicos regulares y recibir asesoramiento nutricional. “Los estilos de vida saludables, que incluyen comer más frutas y verduras, evitar las bebidas azucaradas y los refrigerios, y hacer 60 minutos de actividad al día, son extremadamente importantes para todos los niños. A veces, los medicamentos pueden ayudar a lograr estos objetivos más fácilmente. Los medicamentos para bajar de peso no son la respuesta correcta para todos, pero quiero que mis pacientes y cualquier persona que tenga obesidad sepan que es una opción”, dice la Dra. Maresca.

## Consejos para los padres

Una evaluación exhaustiva, que incluya los antecedentes personales y familiares completos y un examen físico, es esencial para decidir qué opción

de tratamiento es la mejor para su hijo y si hay algún tratamiento que deba evitarse o afecciones que deban controlarse durante el tratamiento.

“Como con todos los medicamentos, existen posibles efectos secundarios que deben analizarse antes de iniciar el tratamiento”, afirma la Dra. Maresca.



Michelle Marie Maresca, M.D.

Endocrinóloga pediátrica

800-822-8905

Hackensack

# Dolor de espalda

La mayoría de nosotros sentiremos dolor en la parte baja de la espalda en algún momento de nuestra vida. Aquí explicamos cómo determinar la fuente del dolor y lo que puede hacer para aliviarlo.



## El futuro de la cirugía de columna

El centro médico **Pascack Valley Medical Center** recientemente presentó al Excelsius GPS, un sistema robótico nuevo para la cirugía de espalda que permite la realización de procedimientos quirúrgicos mínimamente invasivos. La cirugía robótica brinda una serie de beneficios en comparación con la cirugía tradicional, que incluyen:

- ▶ Menos daño al tejido
- ▶ Recuperación más rápida
- ▶ Cicatrices más pequeñas
- ▶ Menos pérdida de sangre
- ▶ Menos dolor postoperatorio

“Si bien los resultados a largo plazo de la cirugía tradicional y la cirugía robótica son similares, el sistema robótico mejora la experiencia de recuperación inicial”, explica el Dr. Bagi. “También es beneficiosa para los cirujanos, ya que ayuda a lograr una mejor alineación y menos exposición a la radiación, ya que no es necesario utilizar radiografías como guía durante la cirugía”.

El Dr. Levin añade: “El uso de la navegación robótica en la cirugía de columna reduce significativamente el margen de error en la colocación de implantes. Esto significa que podemos implementar de manera más confiable nuestra planificación preoperatoria de una manera que maximizamos la fuerza de la estructura biomecánica. De este modo, reducimos el riesgo de la cirugía de manera significativa y mejoramos los beneficios generales para el paciente a corto y largo plazo”.

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



Preetpaul Bagi, M.D.

Cirujano ortopédico

877-848-WELL (9355)

Franklin Lakes y Paramus

En algún momento de la vida, la mayoría de nosotros experimentará algún tipo de dolor de espalda, particularmente en la parte baja. De hecho, los Institutos Nacionales de Salud informan que más del 80 por ciento de nosotros tendremos un episodio de dolor lumbar en algún momento de nuestra vida.

Pero ¿cómo podemos determinar cuál es la fuente del dolor de espalda y qué puede hacer para aliviarlo?

**Preetpaul Bagi, M.D.**, cirujano ortopédico en el centro médico **Pascack Valley Medical Center** dice que la mayoría de los dolores de espalda se clasifican en dos categorías:

**1 Mecánico:** Es el tipo más frecuente de dolor de espalda que ocurre cuando los huesos o las articulaciones de la parte baja de la espalda se lesionan o tensan debido a un traumatismo o uso excesivo.

**2 Inflamatorio:** Este dolor es menos frecuente y ocurre cuando “el cuerpo crea una inflamación en respuesta a sí mismo en lugar de a una lesión”, explica el Dr. Bagi. En otras palabras, el sistema inmunitario ataca al cuerpo y produce dolor inflamatorio.

### Dolor de espalda mecánico

Hay una gran variedad de causas del dolor de espalda mecánico, que incluyen:

- ▶ Distensión muscular como resultado de una lesión o una mala postura prolongada
  - ▶ Espasmos de la espalda
  - ▶ Protuberancias de disco (también conocidas como hernias de disco)
  - ▶ Degeneración del disco (más frecuente con el envejecimiento)
- El Dr. Bagi explica que las personas que han tenido problemas de espalda en el pasado, este tejido dañado se puede inflamar fácilmente.

**Tratamiento:** “El tratamiento dependerá de la causa exacta de la inflamación, pero la mayoría de las personas experimentarán un alivio de la inflamación por su cuenta en el hogar si descansan y modifican sus actividades”, afirma **Rafael Levin, M.D.**, cirujano ortopédico y de columna en Pascack Valley. Los analgésicos de venta libre, el hielo y las almohadillas térmicas también pueden ayudar:

“Después de la primera semana, el dolor debería comenzar a disminuir”, explica el Dr. Bagi. “A medida que continúa sanando, los estiramientos de la parte baja de la espalda, las caderas y los isquiotibiales pueden ser de ayuda. Los ejercicios para el tronco pueden mantener la espalda apoyada y ayudar a prevenir futuras lesiones o distensión”.

Si el dolor no mejora con el reposo, hay varias opciones disponibles, que incluyen:

- ▶ Fisioterapia para fortalecer los músculos y mejorar la postura
- ▶ Pruebas por imágenes para comprender mejor la causa del dolor
- ▶ Inyecciones para reducir la inflamación
- ▶ Cirugía, generalmente como último recurso si las demás medidas no tienen éxito y el dolor es debilitante

### Dolor de espalda inflamatorio

Este tipo de dolor crónico está asociado con la artritis inflamatoria que provoca inflamación en la columna vertebral:

- ▶ **Espondilitis anquilosante:** La espondilitis anquilosante es una forma inflamatoria crónica de la artritis que generalmente afecta la columna vertebral. Los síntomas en general comienzan durante los primeros años de la adultez y empeoran gradualmente a medida que las vértebras de la columna se fusionan.
- ▶ **Artritis reumatoide:** La artritis reumatoide es una afección crónica que en general afecta a las articulaciones más pequeñas, como los dedos de las manos, las muñecas, las rodillas y los dedos de los pies. También puede afectar la espalda. El inicio puede ser gradual o repentino y suele aparecer entre los 25 y los 50 años.

iStock.com/fresh vector

**Tratamiento:** Es posible que el dolor de espalda inflamatorio no mejore con el reposo. El diagnóstico de estas afecciones crónicas generalmente se realiza a través de análisis de sangre en lugar de pruebas por imágenes. Estas afecciones son duraderas, pero el tratamiento puede adaptarse a las circunstancias de cada persona y permitir que la mayoría de las personas vivan vidas normales y plenas. A menudo, a los pacientes se les puede recetar un medicamento antiinflamatorio no esteroide (AINE). Sin embargo, mantenerse activo, hacer estiramientos y modificar los movimientos puede ayudar a controlar los síntomas.

### En qué momento debe consultar a un médico por el dolor de espalda

Independientemente de la fuente del dolor de espalda, hable con su médico si tiene un dolor intenso o si el dolor no mejora después de una o dos semanas de descanso y una modificación de sus actividades.

Consulte con un médico de inmediato si en algún momento siente dolor; debilidad o sensaciones extrañas en las extremidades inferiores. Estos son síntomas preocupantes que podrían indicar un problema nervioso y pueden requerir atención urgente.

“Usted conoce su cuerpo mejor que nadie. Por eso, si algo le preocupa, lo mejor es hablar con su médico lo antes posible”, recomienda el Dr. Levin. ⚙️



Rafael Levin, M.D.

Cirujano ortopédico y de columna

877-848-WELL (9355)

Clifton, Westwood y Fair Lawn

# Una puerta abierta para la salud de la próstata

*Nuestro experto nos informa acerca de los seis signos de un problema con la próstata y lo que podrían significar.*

Con el paso de los años, los cuerpos cambian naturalmente, pero ¿en qué momento esos cambios, como los de la próstata, son signos de advertencia de posibles problemas?

“La próstata es una glándula pequeña ubicada en la ingle de los hombres que tiene aproximadamente el tamaño de una pelota de ping-pong. A medida que los hombres envejecen, la próstata tiende a agrandarse, lo que puede conducir a una variedad de problemas de salud”, explica **James Michael Orsini, Jr., M.D.**, oncólogo y hematólogo en el centro médico **Mountainside Medical Center**.

## Signos de advertencia

El Dr. Orsini alienta a los hombres a que consulten con su médico si tienen alguno de los siguientes síntomas:

1. Dificultad para vaciar la vejiga
2. Micción más frecuente
3. Sensación de ardor o llenura
4. Problemas para eyacular
5. Sangre en la orina
6. Cambio en el chorro de orina (por ejemplo, un chorro débil o un chorro que comienza y se detiene)

## Problemas comunes de la próstata

Estos signos de advertencia no significan necesariamente que usted tenga cáncer de próstata. Es posible que se deban a otros varios problemas de la próstata, afirma el Dr. Orsini.

**Hiperplasia prostática benigna (HPB):** La HPB, un agrandamiento no canceroso de la próstata, es muy frecuente en hombres mayores. Alrededor del 50 por ciento de los hombres de 51 a 60 años tienen HPB; esa cifra aumenta al 70 por ciento entre los hombres de 60 a 69 años y al 80 por ciento entre los hombres mayores de 70 años. Los tratamientos para la HPB incluyen medicamentos para encoger la próstata o relajar los músculos, cirugía para reducir el tamaño de la próstata y técnicas ablativas. Más recientemente, las técnicas mínimamente invasivas de vapor de agua han demostrado ser exitosas.

**Prostatitis:** La prostatitis es una afección en la que la próstata está hinchada y sensible. Puede ser causada por una infección bacteriana y es frecuente en hombres menores de 50 años, pero puede ocurrir a cualquier edad. Si bien la prostatitis no siempre es curable, se puede tratar con antibióticos.

## Todo lo que debe saber sobre el cáncer de próstata

En los Estados Unidos, el cáncer de próstata es el cáncer más frecuente en hombres. Los que corren mayor riesgo son los hombres mayores de 50 años con antecedentes familiares. La prevalencia del cáncer de próstata es mayor en los hombres afroamericanos, así como en los hombres hispanos y nativos americanos.

“Conozca sus antecedentes familiares y considere realizarse pruebas genéticas”, recomienda el Dr. Orsini. “Estos factores lo ayudarán a usted y a su médico a determinar cuándo comenzar con los exámenes de control. Cuantos más factores de riesgo tenga, antes deberá comenzar a hacerse los exámenes de control regulares. Si tiene algún síntoma, consulte con su médico de inmediato, porque siempre es preferible detectar estas cosas a tiempo”.



## Apuntar al cáncer de próstata

El centro médico **Mountainside Medical Center** utiliza herramientas innovadoras para detectar y tratar el cáncer de próstata. En julio de 2022, Mountainside se convirtió en uno de los primeros hospitales de Nueva Jersey en ofrecer imágenes de tomografía por emisión de positrones (PET) del antígeno prostático específico de membrana (PSMA), que permite que los médicos localicen células de cáncer de próstata.

Esta tecnología se volvió aún más útil en noviembre de 2022 cuando Mountainside recibió la aprobación para el uso de Pluvicto, una terapia dirigida con radioligandos para el tratamiento del PSMA+ mCRPC (cáncer de próstata metastásico resistente a la castración progresivo con antígeno prostático específico de la membrana positivo). Esta terapia administra radiación específicamente dirigida a las células cancerosas, con un efecto mínimo sobre las células sanas.

“En conjunto, estas herramientas mejoran significativamente la supervivencia de los pacientes que ya recibieron otros tratamientos contra el cáncer”, afirma el Dr. Orsini.

iStock.com/vector/fuzdhan Naigiev/SimpleAppart



James Michael Orsini, Jr., M.D.  
Oncólogo y hematólogo  
888-973-4MSH (4674)  
West Orange, Bloomfield y  
Belleville

## Tratamiento para el cáncer de próstata

La detección temprana de tumores de bajo riesgo en hombres puede permitir optar por el monitoreo activo, una estrategia que se utiliza en caso de formas no agresivas de cáncer en la que las personas son monitoreadas de cerca y no comienzan ningún tratamiento, incluida la cirugía o radiación preventiva.

Dado que no es probable que el cáncer de próstata de bajo riesgo reduzca la esperanza de vida, el monitoreo es una buena opción para ciertos pacientes.

Para aquellos con formas más agresivas de cáncer de próstata, existen varias opciones disponibles. “En los últimos cinco años se realizaron numerosas nuevas investigaciones acerca del tratamiento”, informa el Dr. Orsini.

### Las opciones de tratamiento incluyen:

#### Radioterapia

- ▶ IMRT
- ▶ SBRT
- ▶ ERBT
- ▶ Braquiterapia
- ▶ Terapia de protones

#### Cirugía

- ▶ La cirugía robótica se está convirtiendo en el tratamiento estándar

#### Quimioterapia

- ▶ Taxotero
- ▶ Cabazitaxol
- ▶ Carboplatino

#### Oncolíticos hormonales

- ▶ Bloqueadores de los receptores de andrógenos
  - Bicalutamida (1.ª generación)
  - Enzalutamida (2.ª generación)
  - Apalutamida
  - Darolutamida
- ▶ Inhibidores de la biosíntesis de andrógenos
  - Acetato de abiraterona

#### Terapia hormonal

- ▶ Terapia de privación de andrógenos

#### Inmunoterapia

- ▶ Los IO (Keytruda, Nivolumab, etc.)

actualmente son solo efectivos en aproximadamente el 10 por ciento de los pacientes

- ▶ Provenge, que utiliza la sangre del propio paciente que se modifica y se administra de nuevo en tres dosis

#### Terapias con acción sobre el hueso

- ▶ Radio 223
  - Xofigo
- ▶ Lutecio (Lu 177) vipivotida tetraxetán
  - Pluvicto (Mountainside es el primer centro médico del estado en ofrecer este tratamiento)

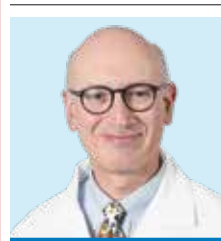
La tasa actual de supervivencia a cinco años para las personas diagnosticadas con cáncer de próstata en etapa temprana es superior al 99 por ciento, pero la detección temprana es fundamental, afirma el Dr. Orsini. 🌟



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

# Nueva esperanza

*Los niños de Nueva Jersey que se someten a un tratamiento contra el cáncer o que enfrentan otras afecciones o tratamientos que amenazan su fertilidad ahora tienen opciones más prometedoras para el futuro.*



Burton Eliot Appel, M.D.  
Hematólogo-oncólogo  
pediátrico  
800-822-8905  
Hackensack

Los tratamientos que salvan vidas están ayudando a los niños a combatir enfermedades y trastornos graves como nunca antes. Gracias a estos tratamientos, las tasas de supervivencia están mejorando y muchos niños pueden vivir por más tiempo y lograr una alta calidad de vida.

Sin embargo, ciertos tratamientos pueden causar efectos secundarios luego de unos años, denominados efectos tardíos, que incluyen una disminución o alteración permanente de la fertilidad tanto en niños como en niñas. La quimioterapia y la radioterapia pueden dañar los órganos reproductivos y dañar el tejido responsable de producir óvulos o espermatozoides, lo que dificulta o imposibilita que estos niños puedan concebir en el futuro.

“En el pasado, los médicos se concentraban únicamente en ayudar a los pacientes a vencer el cáncer y no consideraban los efectos tardíos sino hasta después de que ocurrían”, explica el hematólogo y oncólogo pediátrico **Burton Eliot Appel, M.D.**, director asociado del Instituto oncológico infantil en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children’s Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Sin embargo, a medida que las tasas de supervivencia para el cáncer y otras enfermedades mejoraron, ahora podemos hacer hincapié en la reducción de los riesgos a largo plazo, incluida la infertilidad”.

En la actualidad, las técnicas de preservación de la fertilidad, como la congelación de óvulos o espermatozoides o incluso la preservación de tejido ovárico o testicular, pueden ser una opción para algunos pacientes pediátricos. El programa de preservación de la fertilidad Children’s Health de Hackensack Meridian, el único programa de este tipo en Nueva Jersey, ofrece una gran cantidad de apoyo sincero y educación junto con opciones prometedoras para mejorar en gran medida la calidad de vida de estos pacientes.

istock.com/CalypsoArt

## **¿Qué implica la preservación de la fertilidad?**

El Dr. Appel, que dirige el programa de preservación de la fertilidad en el hospital de niños, señala que no todos los tratamientos de quimioterapia o radiación producen infertilidad. Los medicamentos utilizados y la dosis total son factores importantes para determinar el riesgo de infertilidad.

Tampoco todas las pérdidas de fertilidad son permanentes. Algunos niños y adolescentes pierden su fertilidad por un corto período debido al tratamiento y, a veces, el tratamiento puede causar una infertilidad completa e irreversible.

### **En el hospital de niños, el programa incluye lo siguiente:**

- ▶ Banco de esperma para pacientes masculinos
- ▶ Criopreservación (congelación) de tejido testicular para pacientes masculinos de todas las edades, realizada bajo el patrocinio de un ensayo clínico
- ▶ Criopreservación (congelación) de tejido ovárico para pacientes femeninas
- ▶ Congelación de óvulos para algunas pacientes pospuberales

## **Hacer que las familias se sientan cómodas**

Cuando los niños necesitan tratamientos que pueden afectar su fertilidad en el futuro, es importante que los padres hablen con su equipo de atención médica sobre este riesgo, e incluyan a sus hijos en la conversación cuando tengan la edad suficiente para entender.

Presentar un tema tan complejo requiere sensibilidad, intuición y una gran experiencia al brindar la información solo al niño o al padre y al niño, afirma la enfermera de práctica avanzada Rachel Heaney, APN, que trabaja en el programa de preservación de la fertilidad del hospital de niños.

“Dejamos en claro que esta no es la conversación más fácil, explicar lo que sucede y las cosas que son ‘raras’ o de las que el niño aún no habló con un adulto”, explica. “Les explicamos que pensamos en su futuro y que, así como una familia ahorra dinero para el futuro, nosotros hacemos algo similar haciendo planes para el futuro. Quiero que los padres y los niños tengan la plena confianza de que ninguna pregunta es tonta y que es importante que se sientan cómodos”.

El hospital de niños recientemente incorporó el rol de un enfermero orientador en la preservación de la fertilidad para mejorar la comunicación con las familias. “La incorporación de este puesto tuvo un gran impacto”, afirma el Dr. Appel. “Significa que un experto pueda sentarse con los pacientes y las familias y hacer el trabajo detallado que se requiere, a veces en un período muy corto que no incluye semanas o meses para pensar en la preservación de la fertilidad”.

La enfermera orientadora Laurie Donnelly, RN, se convierte en el recurso continuo de información y coordinación para la familia, que incluye ayuda con los documentos de asistencia financiera, ya que este servicio a menudo no está cubierto por el seguro. “Mi función es útil cuando el paciente y la familia deben incorporar una gran cantidad de información confusa y complicada de forma rápida mientras, al mismo tiempo y de forma entendible, se encuentran bajo mucho estrés”, explica Laurie.

## **Infundir optimismo**

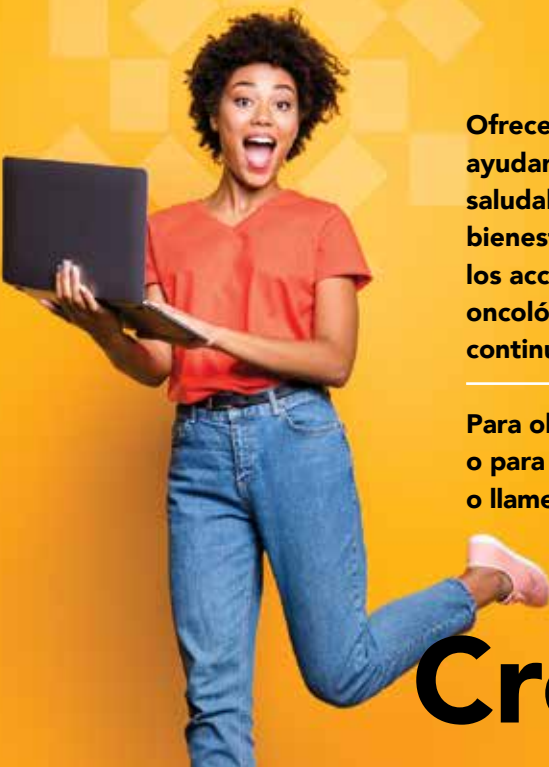
El Dr. Appel afirma que el programa de preservación de la fertilidad puede brindar optimismo y claridad a las familias que se encuentran transitando una situación difícil. “Queremos que las familias sepan que esperamos que sus hijos sobrevivan a esta enfermedad y tengan las mismas oportunidades que los demás niños”, dice.

Pero el equipo también recuerda a padres e hijos que la decisión es de ellos. “Les explicamos que queremos tener una charla sobre la preservación de la fertilidad y lo que implica, pero la decisión es completamente de la familia”, afirma el Dr. Appel. 🌟

En línea

Obtenga más información sobre nuestra atención oncológica pediátrica reconocida a nivel nacional en [HMHforU.org/KidsCancer](https://www.hmhforu.org/kidscancer).





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

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

# Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y clases de mayo a julio de 2022

## Eventos especiales

**Feria de salud**  
Únase para recibir exámenes de control gratuitos.  
27 de agosto, de 10 a. m. a 3 p. m., St. Joseph Palisades, 6401 Palisade Ave., West New York

**Cáncer de ovario: Signos sutiles a los que las mujeres deben prestar atención**  
Únase a Merieme Klobocista, M.D., y obtenga toda la información que necesita sobre el cáncer de ovario.  
13 de septiembre, de 3 a 3:30 p. m., evento virtual



**Septiembre es el mes nacional de la recuperación**  
**Cada persona. Cada familia. Cada comunidad.** Este seminario web tratará sobre el estigma y mejorará la forma en que puede acceder a los recursos disponibles, para que cada persona, familia y comunidad pueda celebrar la recuperación de la adicción.  
12 de septiembre, de 6 a 7 p. m., evento virtual

UBICACIONES DE HOSPITALES	
<b>Hackensack University Medical Center</b> 30 Prospect Avenue Hackensack 800-560-9990	<b>Mountainside Medical Center</b> 1 Bay Avenue Montclair 888-973-4674
<b>Palisades Medical Center</b> 7600 River Road North Bergen 800-560-9990	<b>Pascack Valley Medical Center</b> 250 Old Hook Road Westwood 877-848-9355

## Atención oncológica

**Prevención, evaluación y monitoreo del cáncer rectal y de colon. Conozca los factores de riesgo,** la prevención y las opciones de tratamiento para el cáncer de colon y cómo detectarlo de manera temprana puede salvarle la vida. Durante la inscripción habrá kits gratuitos para la prueba de detección de cáncer colorrectal para realizar en su casa.



18 de septiembre, de 11 a. m. al mediodía y de 6 a 7 p. m., evento virtual

- ▶ **Taller sobre cómo seguir adelante y sobrevivir al cáncer** 6, 13, 20 y 27 de septiembre y 4 y 11 de octubre; del mediodía a las 2 p. m., evento virtual
- ▶ **Dejar de fumar con hipnosis** 13 de septiembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Un resumen sobre el cáncer de próstata** 13 de septiembre, de 2 a 3 p. m., evento virtual
- ▶ **Obesidad y cáncer** 20 de septiembre, del mediodía hasta la 1 p. m., evento virtual
- ▶ **Puntos de inflexión: Avances en la detección temprana y el diagnóstico del cáncer de mama** 10 de octubre, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual
- ▶ **Deje de fumar** Para pedir una cita, llame al 551-996-2038, harp@hmn.org



## Neurociencia

**Prevención de caídas** Celebre la llegada del otoño asistiendo a nuestro seminario de prevención de caídas y complete una evaluación de riesgo de caídas.  
26 de septiembre, de 11 a. m. a 1 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood



## Diabetes

**Exámenes de detección** Exámenes gratis: HgA1c, presión arterial, pulso y pulsioximetría.  
14 de agosto y 11 de septiembre, de 9 a 11 a. m., Save Latin America, 138 39th St., Union City  
16 de septiembre y 21 de octubre, de 10 a. m. a 12:30 p. m., Dvine Konektion, 611 56th St., West New York  
14 de octubre, de 8 a 10:30 a. m., Nazareth, 5800 Palisade Ave., West New York



## Salud del corazón

**RCP de la asociación Americana del corazón en cualquier lugar** Conviértase en un salvador de corazones. Aprenda a realizar RCP solo con sus manos y obtenga información sobre la atención temprana en caso de accidente cerebrovascular e infarto. Este programa no brinda una tarjeta de finalización del curso.  
2 de agosto, del mediodía a la 1 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

- ▶ **Vivir con insuficiencia cardíaca** 27 de septiembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual
- ▶ **Alimentación saludable para el corazón: ¡Estilo hispano!** 4 de octubre, del mediodía a 1 p. m., evento virtual
- ▶ **AngioScreen** Tarifa especial: \$49.95. Se requiere inscripción. Llame para conocer las fechas, horas y ubicaciones.



## Bienestar general

**Porción distorsionada: Crear un plato saludable.** Aprenda cómo servir una comida saludable utilizando MyPlate.  
10 de agosto, de 2 a 3 p. m., Mountainside Medical Center

- ▶ **Todo sobre la miel** 12 de julio, del mediodía a la 1:30 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood
- ▶ **Seminario mente, cuerpo y espíritu** 13, 20 y 27 de julio, de 1 a 3 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Community Ed. Center, 87 Rte. 17 North, Maywood
- ▶ **Dieta Paleo: ¿Qué es y para qué sirve?** 3 de octubre, del mediodía a la 1 p. m., Wyckoff Family YMCA, 891 Wyckoff Ave., Wyckoff
- ▶ **Pierda peso con hipnosis** 11 de octubre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Para encontrar un seminario cerca de su casa, visite [HMHforU.org/WeightLoss](http://HMHforU.org/WeightLoss).
- ▶ **Grupos de Apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en [HMHforU.org/SupportGroups](http://HMHforU.org/SupportGroups).

## Pediatría

**Charlas para padres, madres o tutores**  
**Ansiedad y recordatorios para el regreso a clases** Para los padres de niños desde el preescolar hasta la universidad, únase a nuestros expertos pediátricos Ulrick Vieux, M.D., y Alyssa Rios, M.D., mientras analizan cómo prepararse para el regreso a clases, que incluye cómo responder a la ansiedad por el regreso a clases.  
24 de agosto, de 7 a 8 p. m., evento virtual

- ▶ **El plan con un compañero** 19 de septiembre, de 6:30 a 7:30 p. m., evento virtual
- ▶ **Crianza positiva 101** Oradores: Brett A. Biller, PsyD, y Steven Kairys, M.D., 28 de septiembre, del mediodía hasta la 1 p. m., evento virtual
- ▶ **Visita al Centro de Maternidad** 25 de julio, 8 y 22 de agosto y 12 y 26 de septiembre, de 5:30 a 6:15 p. m., Mountainside Medical Center
- ▶ **Clase sobre cuidado y seguridad infantil** 14 de agosto y 11 de septiembre, de 7 a 9:30 p. m., Mountainside Medical Center
- ▶ **Clase sobre lactancia materna** 19 de julio, 23 de agosto y 20 de septiembre, de 7 a 10 p. m., Mountainside Medical Center
- ▶ **Clase de parto** 22 de julio, 26 de agosto y 23 de septiembre, de 9 a. m. a 4 p. m., Mountainside Medical Center





Nicolas y Kelly Boscia se comprometieron a retribuir al hospital que apoyó a su familia durante un problema de salud de su hija cuando era pequeña.



## Todo por los niños

Nicolas y Kelly Boscia han brindado apoyo a los niños y sus familias en el hospital de niños Joseph M. Sanzari de todas las formas posibles.

Cuando la primera hija de Nicolas y Kelly Boscia estaba entrando en la niñez, la familia se encontró en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** enfrentando la aterradora posibilidad de que su pequeña pudiera tener una afección potencialmente mortal.

Afortunadamente eso no ocurrió, pero la experiencia causó una profunda impresión en los Boscia. "Nos sentamos en la sala de espera con padres que tenían hijos con enfermedades graves o cáncer", recuerda Nic. "Darnos cuenta de que algunos niños tenían la posibilidad de no salir del hospital fue una experiencia desgarradora para nosotros".

Nic se prometió a sí mismo, y a los niños enfermos y sus familias, que encontraría una forma de retribuir. En la década que transcurrió desde que él y su esposa enfrentaron un diagnóstico potencialmente mortal, Nic se unió a la junta del hospital de niños y la pareja estuvo haciendo donaciones y recaudando fondos para el hospital de niños, a veces de forma modesta y otras veces con resultados increíbles.

"Muchas personas no se dan cuenta del apoyo y los fondos que se necesitan para sostener estos programas, que marcan una gran diferencia para los niños enfermos y sus familias", dice Nic. "Seguiré apoyando todo lo que beneficie a los niños mientras luchan en algunos de los momentos más horribles de sus vidas".

Las primeras donaciones de Nic y Kelly sirvieron para la compra de numerosos iPads e instrumentos musicales para que los niños usen mientras reciben un tratamiento en el hospital. La pareja ayudó a la fundación a crear numerosos eventos de recaudación de fondos, incluida una fiesta presidida por Nic, que recaudó un cuarto de millón de dólares en 45 minutos. Cuando el programa Thumbies, que entrega collares conmemorativos con huellas dactilares a los padres que perdieron a sus hijos, estuvo en peligro de suspenderse debido a la falta de fondos, la pareja intervino para salvar al programa con múltiples donaciones. Recientemente, también ayudaron a mantener un programa de apoyo de consejería para individuos y familias después de la muerte de un niño. Más recientemente,

la compañía de Nic realizó una donación importante que apoyará los programas y servicios de duelo en el hospital de niños.

Los Boscia también están pensando en el futuro, implementando un medio para apoyar a los niños enfermos y sus familias a largo plazo a través de la creación de una póliza de seguro que aumenta de valor con el tiempo.

"Estamos extremadamente agradecidos con los Boscia por todos los años de apoyo generoso al hospital de niños Joseph M. Sanzari", dice Jacqueline Bartley, J.D., vicepresidenta de planificación de donaciones de la fundación Hackensack Meridian Health Foundation. "Su reciente donación de una póliza de seguro que nombra al hospital de niños como propietario y beneficiario tendrá un impacto positivo en nuestro trabajo y nuestra misión por muchos años, y nos sentimos honrados de poder celebrar este maravilloso obsequio con ellos".

Hackensack Meridian Health agradeció recientemente a Nic y Kelly por su generosidad dedicándoles una placa en el hospital. "Es un honor que enseña humildad", dice Nic. "Apoyo al hospital de niños porque me sale del corazón, no porque quiera obtener algo de él. Se trata de nuestros hijos. No quisiera que ningún niño tenga que sufrir, pero desafortunadamente a veces lo hacen. Mi pasión es hacer todo lo posible por hacerles la vida más fácil durante sus días en el hospital. Eso es lo que nuestros hijos merecen: amor".

Comience una recaudación de fondos en su comunidad para su comunidad y apoye un hospital o una causa de atención médica importante para usted. Comience su colecta de fondos virtual hoy mismo.

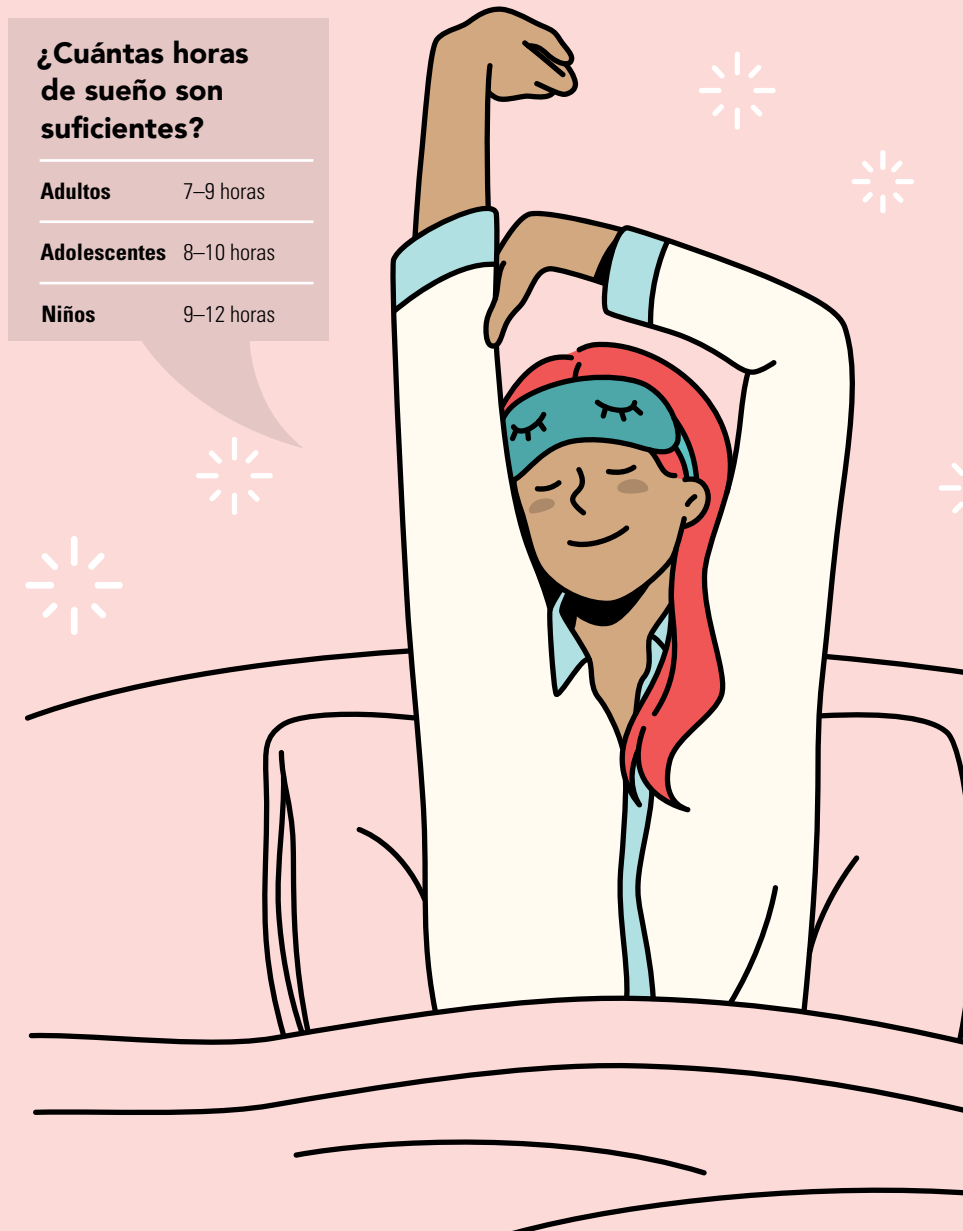


# Duerma tranquilo

Las cifras que debe conocer para tener una buena noche de descanso.

¿Cuántas horas de sueño son suficientes?

Adultos	7-9 horas
Adolescentes	8-10 horas
Niños	9-12 horas



## Etapas del sueño

### Sueño ligero

**Etapa 1:** Hace la transición entre la somnolencia y la vigilia. Se relajará y tal vez se contraerá a medida que avanza lentamente a la etapa dos.

1-5 minutos

### Etapa 2:

Su cuerpo y sus músculos se relajan. Los latidos del corazón, la respiración y las ondas cerebrales se ralentizan.

10-60 minutos

### Sueño profundo

**Etapa 3:** La etapa de sueño más profundo suele ocurrir temprano en la noche. Es la etapa en la que el cuerpo realiza el crecimiento y la reparación de tejidos esenciales.

20-60 minutos

### Sueño REM

**Etapa 4:** Esta es la etapa en la que es más probable que tenga sueños.

90 minutos después de quedarse dormido y cada 90 minutos durante el sueño

## En línea

Si siente cansancio crónico o excesivo, hable con un médico acerca de sus síntomas. Podrían recomendarle un estudio del sueño para comprender qué está provocando su cansancio. Pida una cita con un especialista del sueño cerca de su casa en [HMForU.org/SleepDoctor](https://www.hmhforu.org/SleepDoctor).



343 Thornall St.  
Edison, NJ 08837-2206

HMH-057\_NMP

## Hágase un chequeo

Incluso una sola hora al año dedicada a realizarse un control anual puede generar beneficios en los próximos años. Estas son las cinco razones principales por las que debe programar un chequeo anual de control:



### Aprender conductas saludables

A medida que envejecemos, nuestras necesidades de salud cambian. Durante un chequeo anual de control, su médico puede hacerle sugerencias para que realice mejoras saludables en su estilo de vida.



### Identificar los factores de riesgo de enfermedad

Su médico puede ayudarlo a detectar cualquier posible factor de riesgo de enfermedad y recomendarle exámenes de control o cambios en el estilo de vida para reducir ese riesgo.



### Mantener bajos los costos de atención médica

Es mucho menos costoso prevenir una enfermedad o afección crónica que tratarla, por lo tanto, los controles anuales pueden ayudarlo a mantener bajos los costos de atención médica.



### Diagnosticar enfermedades en las primeras etapas

A menudo, las enfermedades son más tratables cuando se descubren en las primeras etapas. La atención preventiva puede ayudar a detectarlas desde el principio.



### Obtener atención preventiva

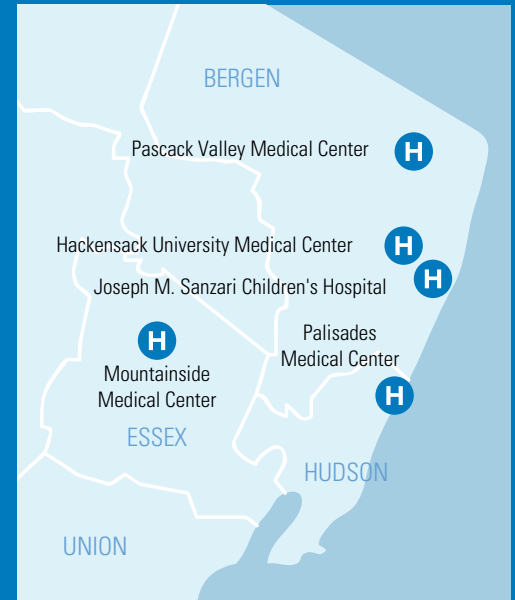
Puede utilizar su visita de control anual para ponerse al día con las vacunas necesarias y saber qué exámenes de detección puede necesitar según su edad u otros factores.



Programe un chequeo anual con un médico cerca de su casa.

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

## Nuestros hospitales cerca de su casa:



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



## Hackensack Meridian Children's Health clasificó a nivel nacional

Por tercer año consecutivo, el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y el hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital** en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** obtuvieron el primer puesto en Nueva Jersey para la categoría de Mejor Hospital de Niños según el informe anual *U.S. News & World Report*. Están clasificados en cuatro especialidades pediátricas, más de lo que ha logrado cualquier red de hospitales infantiles en Nueva Jersey.

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

