

# HEALTH U

## EJERCICIOS MATUTINOS SENCILLOS

Página 5

NUEVA  
ESPERANZA  
PARA LA ANEMIA  
DREPANOCÍTICA

Página 30

*Signos de alerta del  
cáncer de ovario*

Página 10

CONSEJOS ALIMENTICIOS  
PARA BAJAR EL COLESTEROL

Página 7



Hackensack  
Meridian Health



*Esta  
primavera,  
haga florecer  
su salud*

PARA LEER ESTA  
REVISTA EN  
ESPAÑOL, VISITE  
[MHforU.org/  
Spanish1](http://MHforU.org/Spanish1).

# Contenido *Primavera 2022*



# 10

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

## **Debajo de la superficie**

El cáncer de ovario puede ser un “asesino silencioso” porque en general no se detecta en etapas tempranas. Aquí está todo lo que debe saber sobre los signos de alerta.



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



¿Se está por mudar? Descargue la más completa lista de control para mudanzas que lo ayudará en la transición de su atención médica en [HMHforU.org/MovingChecklist](https://www.HMHforU.org/MovingChecklist).

**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** **Ejercicios matutinos para personas ocupadas**  
Además: ■ Qué debe saber sobre las lámparas de la terapia de luz  
■ Cuatro formas de reducir el colesterol  
■ Receta de la ensalada griega grillada  
■ ¿Qué está de moda?

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

**12** **6 signos de que necesita rehabilitación del suelo pélvico**

Si los músculos de su suelo pélvico están débiles o no funcionan de forma correcta, aquí le explicamos lo que puede esperar.

**13** **Cabezas en alto**  
¿Qué tipo de dolor de cabeza está sufriendo, y qué puede hacer al respecto?

**15** **Cómo prevenir un accidente cerebrovascular**  
Diez formas de reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Además: De qué forma una afección cardíaca común terminó en un infarto para una mujer.

**16** **¿Una aspirina al día?**  
Qué debe saber sobre las últimas indicaciones para prevenir un infarto. Además: Una mujer se sobrepone a un calvario angustiante después de un infarto mayor.

**18** **Bajo presión**  
¿Por qué las articulaciones duelen durante los días lluviosos? Además: Después de un reemplazo total de rodilla, una mujer regresa a sus caminatas diarias por el vecindario.

**20** **Ventaja local**  
Cómo prevenir las lesiones deportivas más frecuentes en niños. Además: Una cirugía para la escoliosis le cambia la vida a una adolescente.

**22** **Entre pinzas**  
Cómo saber si tiene un nervio pinzado y cuándo acudir a un médico.

**24** **Fibromas uterinos y embarazo**  
Si está embarazada o espera quedar embarazada, aquí le brindamos toda la información que necesita sobre los fibromas uterinos.

**26** **Conviértase en un ex fumador**  
¿Qué ocurre en su cuerpo después de dejar de fumar? Además: Una cirugía robótica de pulmón le da esperanza a un ex fumador, y signos de la enfermedad de vapeo.

**Enfoque del médico**

**29** **Conozca a Carolyn Peart, M.D.**  
Médica de medicina general del centro médico Palisades Medical Center.

**Innovación** *transformar la investigación médica en tratamientos*

**30** **Buscando una cura**  
Hackensack Meridian Children's Health se encuentra en el centro de un nuevo tratamiento que potencialmente podrá curar la anemia drepanocítica.

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

**32** **Su calendario para la primavera 2022**  
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

**Fundación** *Donaciones significativas de Usted*

**34** **Cadena de favores**  
La receptora de un trasplante de riñón, Marilyn Moulton, realiza una donación generosa para apoyar a los futuros pacientes.

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

**35** **Tómese un descanso mental**  
La salud mental es clave para la salud general.



Descubra seis motivos por los cuales su frecuencia cardíaca es alta, y qué hacer al respecto, en [HMHforU.org/HeartRate](https://www.hmhforu.org/HeartRate).



El embarazo conlleva muchas decisiones. Aquí le explicamos por qué la vacuna contra el COVID es una de las importantes. [HMHforU.org/PregnancyVax](https://www.hmhforu.org/PregnancyVax).

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



## Salud por generaciones

Dicen que todo cambia cuando nos convertimos en padres. Nuestra rutina diaria se ve distinta, nuestras prioridades cambian, y pareciera que nuestros corazones se expanden hacia tamaños desconocidos. Hace tiempo que sé que todo eso es verdad, pero hace poco descubrí que ocurre exactamente lo mismo cuando te conviertes en abuelo.

A comienzos de año, me convertí en abuelo por primera vez con el nacimiento de mi nieta. Fue un momento feliz, y un gran recordatorio de que debo priorizar mi salud. Si queremos ser participantes activos en las vidas de nuestros hijos y nietos, y formar parte de todos sus logros, nuestra salud debe estar en primer lugar.

Parte de colocar nuestra salud en primer lugar significa tener una buena alimentación y permanecer activo a través del ejercicio regular: Esto no siempre es fácil cuando estamos ocupados todo el día. En esta edición, encontrará tres consejos útiles para hacerse un lugar en su atareada agenda para realizar actividad física (página 5). En la página 7, encontrará una receta de cuatro pasos para realizar una ensalada griega grillada utilizando ingredientes deliciosos, nutritivos y saludables para el corazón. Siempre puede encontrar consejos adicionales para una alimentación saludable y ejercicios en [HMHforU.org](https://www.hmhforu.org).



*Bob Garrett se convirtió en abuelo por primera vez este año con el nacimiento de su nieta.*

Además, lo animo a que esté al día con los exámenes preventivos. Si hace tiempo que no visita a su médico de atención primaria, programe una consulta de control anual para examinarse y recibir recomendaciones para su salud. Si no tiene un médico, puede buscar uno cerca de su domicilio en [HMHforU.org/FindADoc](https://www.hmhforu.org/FindADoc).

También puede encontrar una guía de fácil referencia para saber en qué momento debe realizarse los exámenes en [HMHforU.org/GetScreened](https://www.hmhforu.org/GetScreened).

Por último, los aliento a todos, incluso a los abuelos como yo, a que reciban la vacuna y los refuerzos contra el COVID-19 y que continúen respetando los protocolos apropiados. Los últimos años nos han enseñado mucho sobre la resiliencia, y con frecuencia pienso en lo que le contaré a mi nieta algún día acerca de lo que fue vivir en estos tiempos desafiantes.

Sé que parte de la historia será acerca de cuán afortunado fui de trabajar con personas comprometidas a dar todo de sí independientemente de cuál sea el desafío. La otra parte tratará sobre el modo en el que muchos de nosotros nos unimos en nuestra comunidad en un tiempo de gran necesidad para cuidar de las personas a nuestro alrededor: 🌐

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



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

Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de *marketing* y comunicaciones de Hackensack Meridian Health. Envíe todas sus consultas e ideas a [HealthU@hmn.org](mailto:HealthU@hmn.org).

© 2022 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 ¿Las lámparas de la terapia de luz funcionan realmente?
- 7 Cuatro formas de reducir el colesterol
- 7 Receta de la ensalada griega grillada

## ¡Ponte de pie y brilla!

### Ejercicios matutinos sencillos para personas ocupadas

Muchos de nosotros planeamos ejercitarnos a diario, pero con frecuencia llega la hora de acostarnos y no pudimos encontrar el momento para realizar una actividad física significativa.

Hacerse un hueco en el día para realizar ejercicio es beneficioso de muchas formas: Ayuda a levantar el ánimo, potencia los niveles de energía, controla el peso, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora la calidad del sueño. Si bien puede parecer abrumador encontrar tiempo adicional en su agenda para realizar actividad física, vale la pena hacerlo. Muchos sienten que son mejores padres, cónyuges, parejas, amigos y empleados cuando se ejercitan de forma regular.

Intente estos tres consejos para ejercitarse mientras mantiene su agenda ocupada.

1

#### Divida el tiempo

Los adultos deben realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada por día, o 150 minutos por semana. Si no siempre cuenta con media hora completa para dedicarse a hacer ejercicio, puede dividir el tiempo en dos o tres partes durante el curso del día.

2

#### Inclúyalo en la agenda

Reserve un momento del día para realizar ejercicio, anótelos en su agenda y cumpla con ese compromiso del mismo modo en el que cumple con una reunión de trabajo o una cita médica.

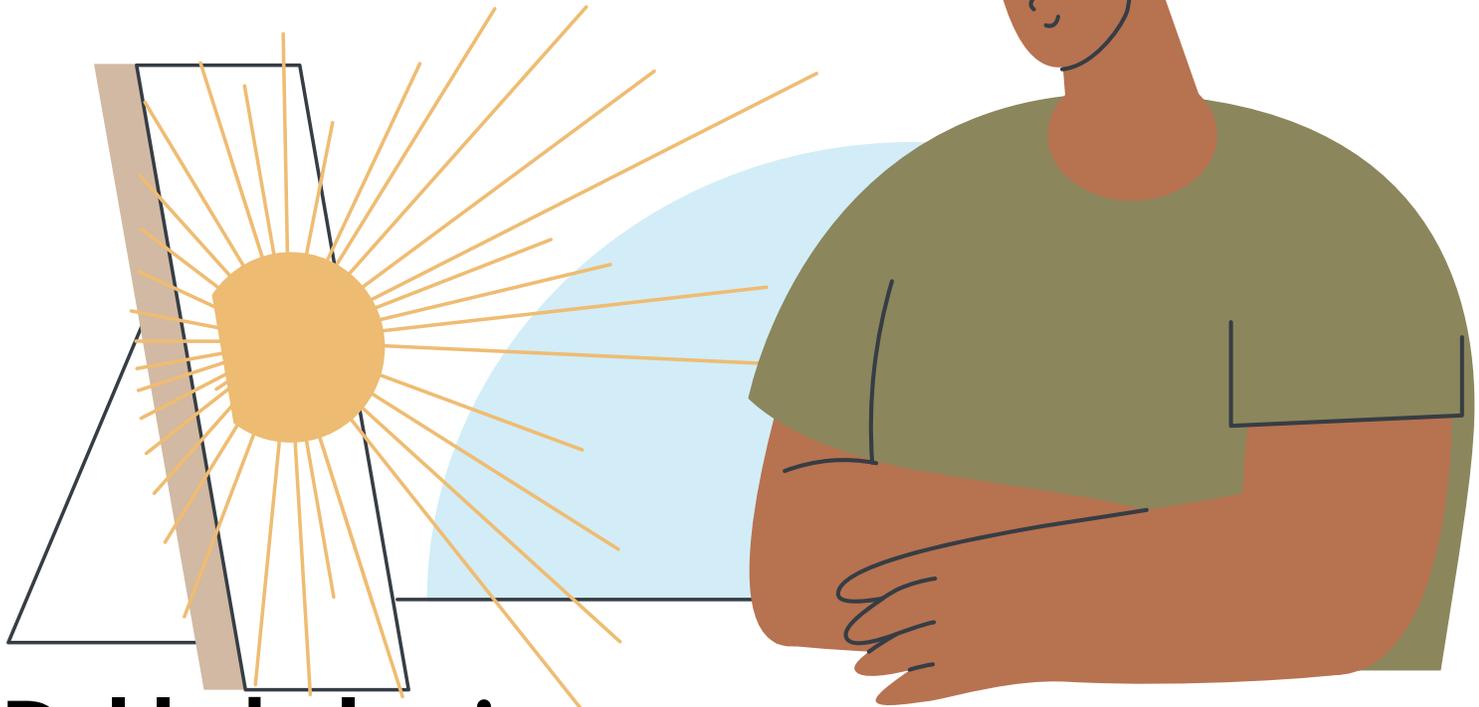
3

#### No lo deje para último momento

Considere ejercitarse durante la mañana antes de que el trabajo o los planes familiares inesperados puedan arruinar sus planes de realizar un poco de actividad física. Comenzará el día sintiéndose satisfecho tras haber completado una tarea importante de su lista de quehaceres del día. Dejar lista la ropa para ejercitarse la noche anterior puede resultar útil; al menos tendrá una cosa menos en la que pensar por la mañana.

#### En línea

Encuentre más consejos para tener una vida más saludable a través del ejercicio en [HMHforU.org/Exercise](https://www.hmhforu.org/exercise).



## Del lado luminoso

### ¿Las lámparas de la terapia de luz pueden ayudar con los síntomas de depresión?

La terapia de luz, también conocida como fototerapia, se utiliza de forma segura para tratar una cantidad de enfermedades, incluidos los trastornos del sueño, el *jet lag* y especialmente un tipo de depresión denominado trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés).

Las personas con SAD tienen síntomas de depresión, especialmente durante los meses con menos horas de luz solar. “La terapia de luz no es una cura, pero puede ayudar a reducir los síntomas de la depresión, tales como la falta de energía, la dificultad para dormir, la ansiedad, y los sentimientos de tristeza, desesperanza e irritabilidad”, explica **Adriana Phan, M.D.**, una psiquiatra del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “La terapia de luz tiene pocos efectos secundarios y puede aumentar la efectividad de los antidepresivos u otros tratamientos para la depresión”.

### De qué forma la luz del sol afecta al cerebro

Es posible que las personas con SAD quieran dormir más y estar menos activas. Los científicos creen que esto se debe al modo en el que la luz solar afecta al cerebro. “La luz puede estimular las partes del cerebro que controlan el estado de ánimo, el apetito y el sueño, lo cual puede contribuir al modo en el que una persona se siente”, afirma la Dra. Phan. “Cuando hay menos luz solar, es posible que algunas personas no produzcan suficiente melatonina, una

hormona del cerebro involucrada en el sueño, o serotonina, otra hormona que maneja el estado de ánimo, el apetito y el sueño”.

Los investigadores también sospechan que el ritmo circadiano se altera cuando hay falta de luz solar. “El cerebro tiene un reloj biológico conocido como ritmo circadiano que regula las funciones del cuerpo”, explica la Dra. Phan. “Durante los días con menos luz solar, algunas personas se deprimen”.

### Cómo funciona la terapia de luz

Durante la terapia de luz, una persona se sienta frente a una lámpara y se expone a una luz blanca muy brillante durante un período de tiempo. La luz puede fijarse en un nivel lux más bajo (el modo en el que se mide la iluminación), y luego aumentarse de forma gradual. Dependiendo de la persona, el tratamiento puede durar de 20 minutos a tres horas, y una persona puede recibir terapia de luz una o más veces al día, durante días consecutivos hasta que los síntomas

mejoren. Un médico puede asesorarlo acerca de la duración de la terapia de luz.

Puede tardar desde algunos días hasta un par de semanas para que los síntomas mejoren; lleva tiempo y constancia. Una vez que los síntomas mejoran, puede suspender o reducir la terapia de luz. “Es importante llevar un registro de cómo se siente y por cuánto tiempo utilizó la terapia de luz cada día, y que se comunique con su médico para que el tratamiento pueda ajustarse según se requiera”, dice la Dra. Phan.

Si experimenta efectos secundarios molestos tales como dolor de cabeza, fatiga visual, náuseas o agitación, pase menos tiempo expuesto a la luz y consulte con su médico.

### Dónde obtener una lámpara de terapia de luz

Puede comprar una lámpara de terapia de luz o caja de fototerapia en línea o en una tienda de artículos para el hogar. Cuestan entre \$20 y \$500. Hable con su médico acerca de qué dispositivo de fototerapia es el adecuado para usted. Tenga en cuenta que la luz que se utiliza para el SAD es distinta de la luz que se utiliza para tratar trastornos de la piel que emite luz UV. Las cajas de fototerapia utilizadas para el SAD filtran la luz UV dañina.

“Si los síntomas de depresión, baja energía y mala calidad del sueño persisten a pesar de la terapia de luz, consulte con su médico o experto en salud mental para determinar si necesita otras intervenciones”, dice la Dra. Phan.

Obtenga más información sobre los servicios de salud conductual de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/MentalHealth/](https://www.hmhforu.org/MentalHealth/)



Adriana Phan, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Hackensack y  
Maywood

# 4 Formas de reducir el colesterol

Aproximadamente un tercio de los estadounidenses tiene niveles de colesterol mayores a lo normal, y casi el 10 por ciento tiene niveles de colesterol total de 240 mg/dL o superiores, lo que los expone a un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. “Ya no nos concentramos en el colesterol total, sino que observamos los componentes buenos [HDL], malos [LDL] y peligrosos [triglicéridos] del colesterol para llegar a un mejor entendimiento del riesgo de infarto o accidente cerebrovascular, así como a las formas para mejorarlos”, explica el cardiólogo **Michael Lim, M.D.**



Michael Lim, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Hackensack

Los cambios en el estilo de vida pueden contribuir a reducir los niveles de colesterol a un rango aceptable. Ingerir alimentos nutritivos, realizar ejercicio de forma regular, perder peso y dejar de fumar pueden reducir los niveles de colesterol LDL o aumentar los niveles de colesterol HDL.

## Considere estas opciones:

**1 Ingiera más fibra.** Las frutas, verduras, frijoles y alimentos integrales como la avena o la cebada pueden contribuir a reducir los niveles de colesterol LDL.



**2 Reduzca el consumo de grasa animal (grasa saturada).**

Las grasas saturadas, que generalmente encontramos en la carne de res, cerdo, queso, mantequilla, piel del pollo y aceite de coco, pueden elevar el LDL y los niveles de colesterol total.



**3 Evite las grasas trans.** Para contribuir a reducir los niveles de colesterol LDL, busque aceites saludables para el corazón como el aceite de oliva o el aceite de aguacate en lugar de cocinar con aceites vegetales parcialmente hidrogenados como la margarina.



**4 Apunte a una dieta mediterránea.** Aumentar la ingesta de frutos secos, aguacate, aceite de oliva, pescado (por ej., salmón o atún), semillas de lino y verduras de hoja verde en su dieta puede ayudarlo a reducir los niveles de colesterol LDL.



Para obtener más consejos sobre alimentación saludable, visite [HMHforU.org/Nutrition](https://www.hmhforu.org/Nutrition).

## Buena alimentación

Recetas saludables en cinco pasos o menos



## Ensalada griega grillada

Rinde 2 raciones

### Ingredientes

2 cucharitas de aceite de oliva  
 ½ cucharita de pimienta negra  
 2 cabezas de lechuga romana, cortadas a la mitad de forma longitudinal, con los extremos cortados  
 2 cucharitas de queso feta, desmenuzado

### Cubiertas

1 taza de tomates cherry, cortados a la mitad  
 1 taza de pepino, en cubos  
 ¼ taza de cebolla morada, en trozos o al escabeche  
 ¼ taza de aceitunas Kalamata, descarozadas y cortadas a la mitad (opcional)  
 2 cucharadas de hierbas, tales como orégano y eneldo  
 1 cucharita de aceite de oliva  
 1 cucharada de vinagre de vino tinto

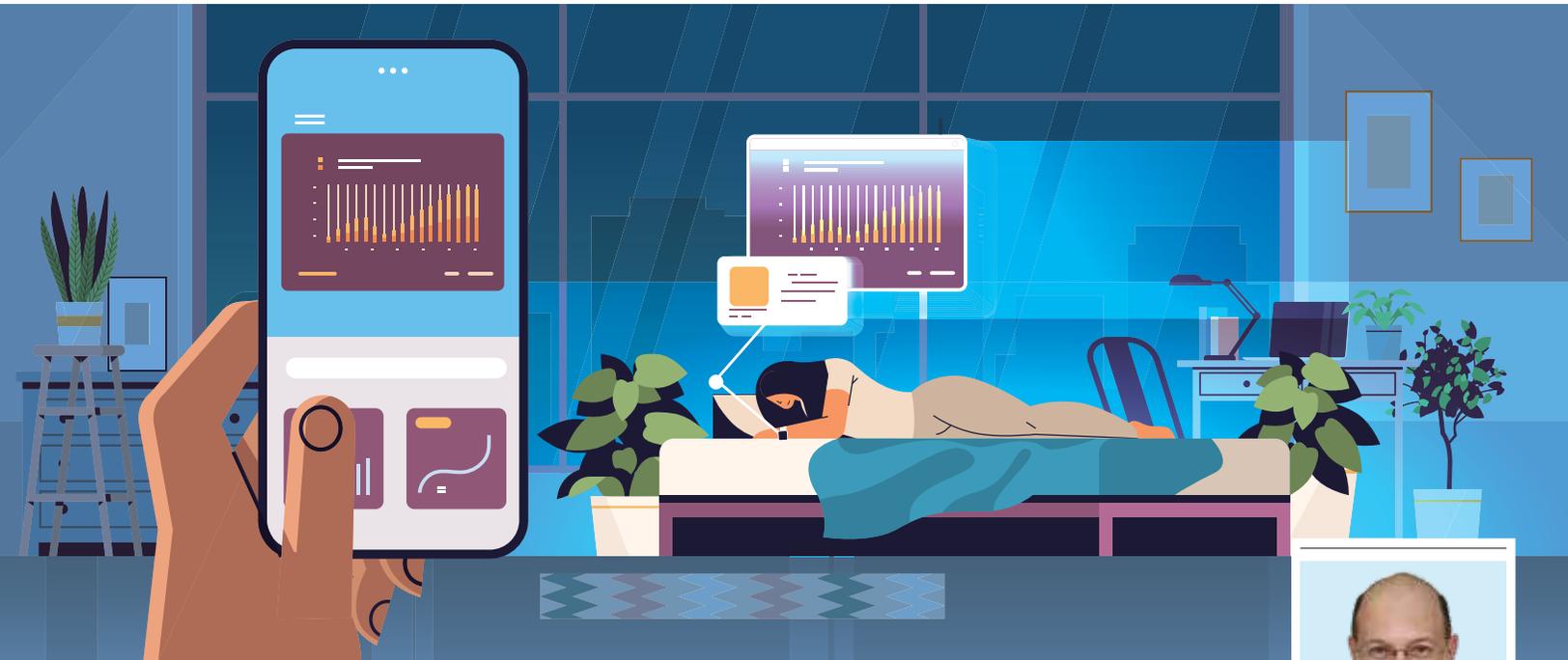
### Pasos

- Mezclar los ingredientes del aderezo con el vinagre y el aceite y luego reservar.
- En una sartén, calentar el aceite de oliva y la pimienta a temperatura media-alta.
- Antes de que el aceite comience a humear, añadir la lechuga romana, con el lado del corte hacia abajo. Aplastar la lechuga con una tapa pesada. Luego de 2 a 4 minutos, la lechuga debería tener un buen sellado. Dar vuelta y cubrir por otro minuto o dos, y luego emplatar.
- Colocar una cantidad generosa de la mezcla sobre la lechuga, espolvorear con el queso feta en la parte superior y servir.

### Cocina condimentada

Si va a usar esta ensalada como almuerzo o cena, añada más proteína agregando lentejas, frijoles, pollo o pescado enlatado. Para hacer una versión Nicoise de este plato, añada atún, un huevo y papas. Además, la lechuga sirve de gran base para otras sobras.

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



## ¿Los dispositivos portátiles pueden ayudarlo a dormir?

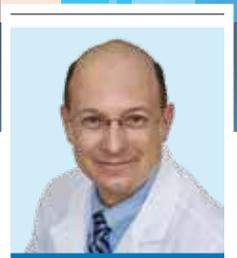
**John Villa, D.O., opina:**

Los rastreadores de sueño portátiles (relojes, anillos, pulseras, etc.) pueden alentarlos a descansar más y ayudarlo a crear buenos hábitos de sueño. Pueden llevar un registro del tiempo que pasa en la cama, aunque no muestren exactamente por cuánto tiempo estuvo dormido. Si quiere mejorar su calidad de sueño, un dispositivo portátil puede alentarlos a ir a la cama a horario de manera consistente para asegurarse de permanecer el tiempo suficiente en la cama.

Recuerde que la información que brindan los dispositivos no es tan confiable como los datos que los médicos pueden obtener durante un estudio del sueño. No pueden determinar

de forma confiable si usted se está quedando dormido o si ya está dormido y, dado que no pueden evaluar con exactitud cuán profundo es el sueño, no son buenos jueces de la calidad general del sueño, al menos por ahora. Tampoco son expertos reconociendo pequeñas siestas como períodos de sueño.

Si rastrea su sueño durante un par de semanas y observa patrones problemáticos, tales como dar vueltas en la cama en medio de la noche, puede ser útil analizar los datos con su médico para determinar si es posible que tenga insomnio, apnea del sueño u otro problema que esté afectando su sueño.



John Villa, D.O.

Especialista en medicina del sueño y pulmonar

800-822-8905

Lodi

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

## ¿Qué causa la congelación cerebral?

**Regina Krel, M.D., sostiene:**

La congelación cerebral con frecuencia es referida como dolor de cabeza por helado y el término médico es neuralgia del ganglio esfenopalatino. Ocurre cuando la sustancia helada toca el paladar o la parte posterior de la garganta, modificando su temperatura.

Se cree que el dolor de la congelación cerebral es provocado por la estimulación del nervio trigémino, que transporta la información sensorial de su cara y alrededor de su cabeza hacia el cerebro.

Una vez que se activa, los vasos sanguíneos se contraen por el frío. Para ajustar el cambio drástico de temperatura, el cuerpo envía más sangre para calentar el área afectada, haciendo que los vasos sanguíneos se hinchen. Se cree que el dolor por congelación cerebral es provocado por la constricción y posterior flujo de sangre.



Regina Krel, M.D.

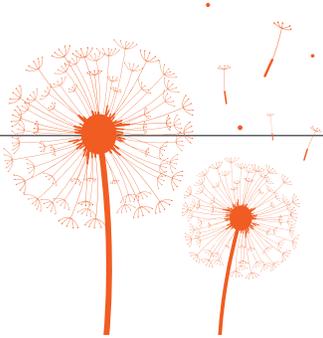
Especialista en medicina del dolor de cabeza

800-822-8905

Hackensack

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





## ¿Puede desarrollar alergias siendo adulto?

**Juan Ravell, M.D., opina:**

Si bien la mayoría de las alergias se presentan durante la niñez, sin dudas es fácil desarrollarlas durante la adultez.

De hecho, cada vez es más frecuente que los adultos desarrollen alergias. Esto puede deberse a distintos factores:

**Una población envejecida.** A medida que envejecemos, nuestro sistema inmunitario se debilita, y cada vez somos más susceptibles a las enfermedades, incluidas las alergias.

**Un ambiente cambiante.** Hay más

cantidad de polen y moho en nuestra atmósfera, lo cual puede hacer que personas que nunca tuvieron alergia comiencen a desarrollar síntomas.

### **Foco excesivo sobre la limpieza.**

En las últimas décadas, nos preocupamos cada vez más por usar jabones antibacteriales, desinfectante para manos a base de alcohol y cloro para limpiar las superficies. Como resultado, no utilizamos nuestros sistemas inmunitarios para combatir a los pequeños invasores y, por lo tanto,

nuestros cuerpos pueden tener una reacción desmedida con los síntomas de alergia más preocupantes.

Si nota síntomas de alergia poco después de una actividad, tal como comer un determinado alimento, tomar un medicamento nuevo, acariciar un gato o cortar el césped, pida un cita para consultar a su médico. El médico puede recomendarle que consulte a un especialista en alergias para que le haga algunas pruebas a fin de determinar a qué es alérgico.



Juan Ravell, M.D.

Especialista en alergias e inmunología

800-822-8905

Hackensack

Obtenga más información en [HMHforU.org/AdultAllergies](http://HMHforU.org/AdultAllergies).

## ¿Con qué frecuencia debe lavar la ropa?

**Magna Josefina Pastrano Lluberres, M.D., opina:**

### **Depende de algunos factores. Puede usar la siguiente guía.**

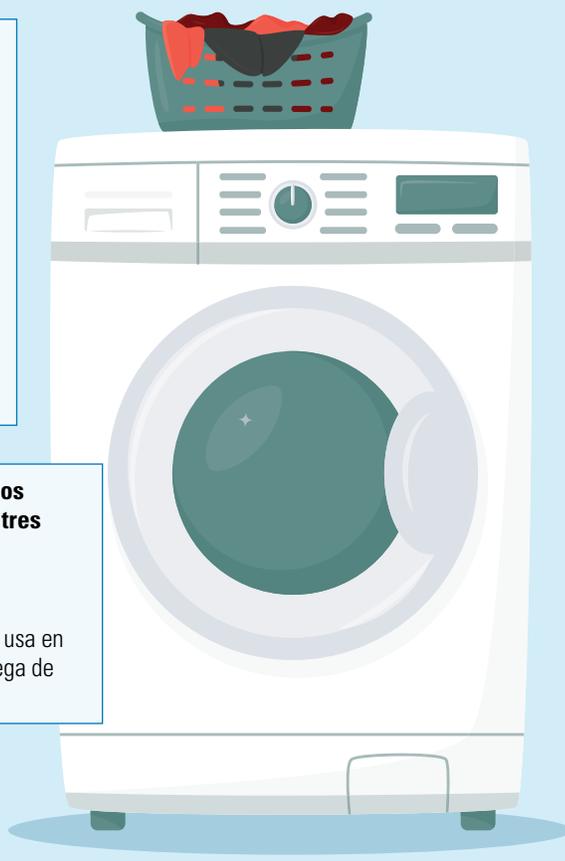
▶ Lave la ropa nueva antes de usarla.

### **Lave estos artículos después de cada uso:**

- ▶ Medias
- ▶ Ropa interior
- ▶ Ropa de baño
- ▶ Camisetas
- ▶ Camisas ceñidas y que se usen directamente sobre la piel
- ▶ Ropa de entrenamiento que haya transpirado
- ▶ Ropa manchada
- ▶ Ropa que usó mientras estaba enfermo

### **Lave estos artículos después de dos o tres usos:**

- ▶ Sostén
- ▶ Pijamas
- ▶ Ropa cómoda que usa en su casa cuando llega de trabajar



Magna Josefina Pastrano Lluberres, M.D.

Especialista en medicina interna

800-822-8905

Rochelle Park

### **Lave estos artículos después de cuatro o cinco usos:**

- ▶ Jeans
- ▶ Pantalones
- ▶ Sweaters
- ▶ Sudaderas
- ▶ Ropa de vestir

Obtenga más información en [HMHforU.org/Clothes](http://HMHforU.org/Clothes).

# Debajo de la superficie

*El cáncer de ovario puede ser un “asesino silencioso” porque en general no se detecta en etapas tempranas. Aquí está todo lo que debe saber sobre los signos de alerta temprana.*

Cada año, a más de 21,000 mujeres americanas se les diagnostica cáncer de ovario, y 14,000 mueren a causa de dicha enfermedad, según la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer; ACS). Pero aproximadamente solo el 20 por ciento de los cánceres de ovario se detectan de forma temprana, una estadística desalentadora que surge de varios factores clave, afirma **Donna McNamara, M.D.**, directora médica de oncología ginecológica en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y codirectora del centro oncológico **John Theurer Cancer Center**.

“El problema con el cáncer de ovario es que no se presenta con muchos síntomas”, explica. “Tampoco hay un examen estandarizado porque, desafortunadamente, los científicos aún no han descubierto algo que detecte este cáncer en una etapa temprana”.

La Dra. McNamara explica que las pruebas de Papanicolau (prueba de detección del cáncer de cuello de útero) no analizan los ovario, por lo tanto no detectan este tipo de cáncer.

## Signos distintivos del cáncer de ovario

Otro obstáculo para la detección del cáncer de ovario es el hecho de que los síntomas tempranos con frecuencia son vagos y se asemejan a los de otras enfermedades.

### Estos signos pueden incluir:

- ▶ Hinchazón
- ▶ Cansancio
- ▶ Dolor o presión abdominal
- ▶ Náuseas
- ▶ Exceso de gases
- ▶ Sensación de estar demasiado llena después de comer
- ▶ Cambios en los hábitos de evacuación intestinal
- ▶ Cambios en la vejiga de la vejiga, que incluye un aumento en la cantidad de orina o frecuencia de micción
- ▶ Dolor en la parte baja de la espalda
- ▶ Cambios menstruales
- ▶ Relaciones sexuales dolorosas

Si alguno de estos síntomas persiste, o si lo siente más de 12 veces al mes, la Dra. McNamara le recomienda que consulte a su médico.

Diane Papamarkos, residente de Lyndhurst, Nueva Jersey descubrió que tenía cáncer de ovario en 2017, después de experimentar una hinchazón tan repentina y dramática que parecía que la mujer de 64 años estaba embarazada, un síntoma que la Dra. McNamara denomina “uno de los signos distintivos”.

“Si las células cancerosas comienzan a salir del ovario, lo que llamamos diseminación, pueden propagarse a cualquier lugar a través de la cavidad abdominal”, explica la Dra. McNamara, quien trató a Diane después de que le diagnosticaran en estadio 3. “Entonces, el cáncer de ovario puede comenzar a filtrar líquidos a la cavidad abdominal. Dado que el cáncer se ubica sobre el intestino y este líquido ejerce presión sobre los órganos, observamos síntomas gastrointestinales tales como hinchazón y exceso de gases”.

Después de ser diagnosticada con el uso de pruebas por imágenes que incluyeron un ultrasonido y tomografías computarizadas, Diane debió someterse a nueve rondas de quimioterapia que exterminaron algunos de sus tumores. La cirugía para extirpar sus órganos reproductores y todos los rastros visibles del cáncer era el siguiente paso, luego tres rondas más de quimioterapia. Esta vez, también incluyó una técnica novedosa que infunde medicamentos contra el cáncer tibios directamente en la cavidad abdominal en lugar de en la vena.

“Este tipo de quimioterapia es más difícil de tolerar que la quimioterapia puramente intravenosa, pero los datos hasta el momento indicaban que era más efectiva que la quimioterapia IV sola, y Diane pudo tolerarla”, cuenta la Dra. McNamara. “Tuvo unos días difíciles, pero fue una guerrera



Diane Papamarkos se encuentra libre de cáncer desde su tratamiento contra el cáncer de ovario en estadio 3 finalizado a fines de 2017.

## Factores de riesgo

La oncóloga Donna McNamara, M.D., comparte cuáles son algunos de los factores de riesgo del cáncer de ovario:

- ▶ Fuertes antecedentes familiares de cáncer de mama o cáncer de ovario
- ▶ Mutación del gen BRCA1 o BRCA2, detectada a través de una prueba genética
- ▶ Antecedentes personales o familiares de cáncer de mama en ambos senos
- ▶ Herencia Judía Ashkenazi



Donna McNamara, M.D.

Oncóloga

833-CANCER-MD

Hackensack, North Bergen y Montclair

y nunca perdió la sonrisa en su rostro”.

Esta estrategia nueva, donde la quimioterapia tiene lugar antes de la cirugía, rápidamente se está convirtiendo en el tratamiento estándar para el cáncer de ovario, observa la Dra. McNamara. Otros avances recientes incluyen el uso de tres medicamentos orales de quimioterapia, conocidos como inhibidores de PARP, como tratamiento de mantenimiento para todas las mujeres con cáncer de ovario, independientemente de las mutaciones genéticas.

“Con el uso de estos agentes nuevos, observamos que las mujeres pasan períodos más largos sin una recurrencia de la enfermedad”, afirma.

## Resultado extraordinario

Con 69 años, Diane es una receptora agradecida del tratamiento de vanguardia para el cáncer de ovario. “La Dra. McNamara estuvo encaminada todo el tiempo”, afirma. “¿Por iría yo a otro lugar?”

Libre de cáncer desde el final de su tratamiento a fines de 2017, la madre de dos hijos adultos se somete a análisis de sangre regulares para confirmar que sus marcadores tumorales permanecen bajos. Uno de esos marcadores, denominado CA-125, puede detectar una proteína que con frecuencia se halla en niveles más altos en personas con cáncer de ovario. No obstante, esta prueba no es tan útil como una herramienta de detección general dado que los niveles de CA-125 también pueden estar relacionados con afecciones no cancerosas.

“Hace cuatro años que Diane está libre de cáncer. Dado que la mayoría de los cánceres de ovario tiende a recurrir dentro de los dos años, tenemos muchas esperanzas en relación con su pronóstico”, afirma la Dra. McNamara. “Sus niveles de marcadores tumorales han sido excelentes. Con un 70 por ciento de probabilidades de recurrencia dentro de los cinco años para una enfermedad en estadio 3, es muy impresionante que le esté yendo tan bien y esté libre de la enfermedad”.

La Dra. McNamara afirma que Hackensack sobresale en la atención oncológica para

el cáncer de ovario debido a la unidad de su equipo. “Trabajo en estrecha colaboración con nuestros cirujanos oncólogos ginecológicos, y contamos con un equipo de apoyo muy atento y empático”, añade. “También hay ensayos clínicos disponibles para nuestros pacientes, para que puedan recibir tratamientos de vanguardia antes de que estén disponibles para la población general”. 🌟

## En línea

Obtenga más información sobre el tratamiento del cáncer ginecológico en el centro oncológico John Theurer Cancer Center en [HMHforU.org/OvarianCancer](https://www.hmhforu.org/OvarianCancer).

# 6 Signos de que necesita rehabilitación del suelo pélvico

*Si los músculos de su suelo pélvico están débiles o no funcionan de forma correcta, aquí le explicamos lo que puede esperar.*

El suelo pélvico es un grupo de músculos esqueléticos en la base del tronco que son responsables de la función de los intestinos y la vejiga, y del placer sexual.

Si los músculos del suelo pélvico son débiles o no están funcionando de forma correcta, puede experimentar síntomas incómodos, inconvenientes o vergonzosos.

Nicolette Spaccavento, OTR/L, terapeuta ocupacional en el centro médico St. Joseph's Wayne Medical Center afiliado con el instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**, comparte seis motivos por los cuales es posible que necesite una rehabilitación del suelo pélvico.

## 1 **Está teniendo incontinencia urinaria o fecal.**

Los problemas con el suelo pélvico a veces causan pérdida de orina o materia fecal, también denominado incontinencia, debido a que los músculos están estirados, debilitados o relajados en el momento incorrecto. Cuando estornudar, toser o hacer ejercicio produce una pérdida, se denomina incontinencia de esfuerzo.

## 2 **Está constipado o tiene dificultades para orinar.**

La constipación crónica (dolor al hacer fuerza o la incapacidad de evacuar) y el dolor al orinar pueden ser síntomas de disfunción del suelo pélvico.

“Cuando los músculos del suelo pélvico no están completamente relajados, puede ser difícil vaciar la vejiga o el recto”, explica Nicolette.

## 3 **Está teniendo urgencias urinarias o fecales.**

Las necesidades repentinas de orinar o evacuar que lo hacen correr al baño pueden ser señales de un trastorno del suelo pélvico.

## 4 **Tiene un prolapso de los órganos pélvicos.**

El prolapso de los órganos pélvicos es una afección que ocurre cuando los músculos y ligamentos del suelo pélvico se debilitan, haciendo que los órganos pélvicos se caigan en la pelvis. Similar a una hernia, este trastorno puede hacer que los órganos se abulten en la vagina o el recto. El prolapso de

órganos pélvicos con frecuencia ocurre en las mujeres después del parto, una histerectomía o la menopausia.

5 **Tiene dolor pélvico.** El dolor pélvico constante, que incluye el dolor en sus genitales o recto, puede ser una señal de un problema con los músculos del suelo pélvico. Algunas personas también pueden sentir dolor en la ingle, caderas, abdomen bajo o espalda baja al sentarse.

6 **Está teniendo disfunción sexual.** Dado que la disfunción del suelo pélvico puede afectar al útero y la vagina en las mujeres, puede causar síntomas tales como dolor durante las relaciones sexuales. Los hombres con disfunción del suelo pélvico pueden tener disfunción eréctil.

## **Cómo se trata la disfunción del suelo pélvico**

La buena noticia es que un terapeuta ocupacional especializado en rehabilitación del suelo pélvico puede ser de ayuda. Después de una evaluación inicial, los pacientes en general asisten a una sesión de 45 minutos una vez por semana durante seis a ocho semanas.

“Si hallamos que un paciente tiene mucha debilidad muscular, les mostraremos cómo ejercitarse comenzando en una posición recostada y luego avanzando hasta una posición sentada y de pie”, explica Nicolette.

Los terapeutas ocupacionales también trabajan sobre la mecánica corporal, el entrenamiento postural y la respiración. “Queremos ayudar a los pacientes a fortalecer los músculos abdominales, de la espalda y la cadera, para que puedan moverse y levantarse con mecanismos corporales apropiados”, explica Nicolette. “También les enseñamos a usar su diafragma para respirar de forma correcta, lo cual puede mejorar la salud del suelo pélvico”.

Tal como con cualquier programa de terapia física u ocupacional, realizar los ejercicios en el hogar es crucial.

“Enseñamos cómo cuidarse a sí mismos para que las personas puedan practicar en casa”, afirma Nicolette.

“Se trata de educar y fortalecer a los pacientes”. ⚙️

## **En línea**

Obtenga más información sobre nuestros servicios de rehabilitación en [HMHforU.org/Rehab](https://www.HMHforU.org/Rehab).

# Cabezas en alto

## ¿Qué tipo de dolor de cabeza está sufriendo, y qué puede hacer al respecto?

Los dolores de cabeza son muy frecuentes. Existen muchos tipos distintos, y cada tipo tiene diferentes causas, características y opciones de tratamiento.

### Migraña

**Síntomas:** “Una persona con migraña en general dice sentir un dolor punzante de moderado a intenso con frecuencia ubicado en un lado de la cabeza”, explica **Hao Huang, M.D.**, especialista en medicina del dolor de cabeza en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. El dolor de cabeza puede durar horas o días. Los ataques de migraña frecuentemente se asocian con náuseas y vómitos, así como con sensibilidad a la luz o el sonido.

**Causas:** La causa subyacente de los ataques de migraña se encuentra en investigación, aunque probablemente exista un componente genético ya que con frecuencia son un rasgo de algunas familias.

#### Los desencadenantes de la migraña incluyen:

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

**Tratamientos:** Las opciones de tratamiento para los ataques de migraña incluyen tareas sencillas tales como acostarse en una habitación silenciosa y oscura, o colocar una compresa de hielo en la cabeza. También existen muchos medicamentos para la migraña que pueden detener el dolor de cabeza cuando ocurre, así como opciones de tratamiento que pueden prevenir los ataques de migraña, tales como los medicamentos anticonvulsivos, antidepresivos, medicamentos para la presión arterial, Bótox, inhibidores peptídicos o estimulación eléctrica.

### Dolor de cabeza por tensión

**Síntomas:** Los dolores de cabeza por tensión son provocados por tensiones musculares y se caracterizan por un dolor leve y tensión o presión en la cabeza o cuello. Pueden durar menos de una hora o hasta un par de días.

**Causas:** Los desencadenantes del dolor de cabeza por tensión incluyen:

- ▶ Estrés físico o emocional
- ▶ Apretar los dientes/la mandíbula
- ▶ No dormir lo suficiente
- ▶ Esfuerzo excesivo
- ▶ Ansiedad y depresión
- ▶ Problemas en el cuello o la columna
- ▶ Cansancio
- ▶ Hambre y deshidratación

**Tratamientos:** Los dolores de cabeza por tensión en general se controlan con analgésicos de venta libre. “Si sufre dolores de cabeza frecuentes o prolongados, o si no mejoran con el cuidado personal, es posible que sea tiempo de consultar con un médico”, afirma **Brian Amorello, Ph.D.**,

psicólogo asesor en Hackensack. “Si el médico le diagnostica dolor de cabeza por tensión, es posible que le recomiende cambios en su estilo de vida, tratamientos o medicamentos para tratar el dolor”.

### Cefalea en racimos

**Síntomas:** Por lo general, la cefalea en racimos ocurre detrás o alrededor del ojo, en un solo lado de la cara, y puede ser muy dolorosa. Estos dolores de cabeza con frecuencia ocurren durante algunas semanas o meses, en general por la noche. Pueden desaparecer por un período de tiempo, pero comenzar de nuevo espontáneamente.

#### Los síntomas incluyen los siguientes:

- ▶ Dolor extremo en el ojo o alrededor de él, en un solo lado de la cabeza
- ▶ Inquietud
- ▶ Sensación de ruborización
- ▶ Lagrimeo
- ▶ Resfriado con goteo nasal
- ▶ Inflamación, cara caída o enrojecimiento alrededor del ojo

**Causas:** La causa de la cefalea en racimos está en investigación. Este tipo de dolor de cabeza en general no se asocia con desencadenantes como la comida o el estrés, como otros tipos de dolor de cabeza.

**Tratamientos:** Si sufre de cefalea en racimos, el Dr. Huang recomienda que consulte con un médico. “Es importante encontrar un médico que pueda diagnosticar cefaleas en racimos y trabajar con usted para encontrar un tratamiento efectivo”, añade.

Si los dolores de cabeza están tornándose cada vez más fuertes, más frecuentes, o si no responden a los tratamientos, o se asocian con algún síntoma nuevo o que empeora, pida una cita con su médico para hablar sobre este tema. 🌀

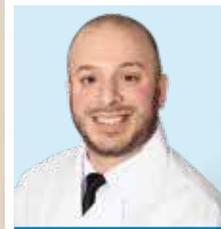


Hao Huang, M.D.

Especialista en medicina del dolor de cabeza

800-822-8905

Hackensack



Brian Amorello, Ph.D.

Psicólogo asesor

800-822-8905

Hackensack

### En línea

Obtenga más información sobre los tratamientos para el dolor de cabeza y la migraña de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/Headache](https://www.HMHforU.org/Headache).



# Paz mental

**Una afección cardíaca frecuente que afecta a hasta un tercio de la población condujo a Julie Van Tine, de 54 años, a sufrir un accidente cerebrovascular.**

En septiembre de 2019, Julie Van Tine, de 54 años, llegó a casa luego de un día normal en la administración de una oficina, pasó la tarde de forma habitual y se acostó sintiéndose bien. La residente de Hawthorne, Nueva Jersey, se levantó en medio de la noche y se dio cuenta de que no podía mover su lado derecho ni tampoco hablar.

“Intenté despertar a mi marido, pero no podía decir ni una palabra”, recuerda.

Si bien no podía formular palabras, podía hacer sonidos. Su llanto despertó a su marido, quien la subió corriendo al auto y la llevó al centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

“Llegó al hospital sin poder hablar, tragar o comprender lo que el personal médico le decía”, recuerda el neurólogo **Martin Gizzi, M.D.** Una tomografía computarizada mostró claramente un pequeño coágulo que estaba afectando al área del habla del hemisferio izquierdo del cerebro de Julie.

## Problema común con consecuencias poco comunes

Para el momento en el que Julie llegó al hospital, ya era muy tarde para administrarle medicamentos anticoagulantes. Lo que no era obvio era lo que había causado el accidente cerebrovascular.

Julie no tenía ninguno de los factores de riesgo habituales de un accidente cerebrovascular, tales como diabetes, hipertensión o colesterol alto, y no tenía antecedentes familiares de accidentes cerebrovasculares. Una imagen cardíaca avanzada permitió que el Dr. Gizzi y el equipo médico de Julie determinaran que el accidente cerebrovascular fue causado por un coágulo de sangre que pasó a través de un pequeño orificio en su corazón, denominado foramen oval permeable (FOP), que no se cerró luego de su nacimiento.

“Los FOP son bastante comunes. Hasta un 25 por ciento de la población puede tener uno”, explica el Dr. Gizzi. “En la gran mayoría de las personas, no tienen importancia. Solo son significativos cuando tienen un tamaño considerable y se asocian con cierta laxitud o inestabilidad del tejido que divide la aurícula izquierda y derecha.

Un equipo multidisciplinario de expertos cardíacos y neurológicos de la Clínica del corazón y el cerebro de Hackensack determinó que Julie era una buena

candidata para un procedimiento que tenía el objetivo de cerrar el orificio con un dispositivo médico similar a un paraguas insertado a través de una sonda. El procedimiento tuvo lugar aproximadamente una semana después del accidente cerebrovascular.



Martin Gizzi, M.D.

Neurólogo

800-822-8905

Hackensack

## El camino hacia la recuperación

Más de dos años después, y luego de realizar una terapia física y del habla como paciente hospitalizada y de forma ambulatoria, Julie recuperó gran parte de la función que no tenía inmediatamente después del accidente cerebrovascular. En la actualidad, puede tragar, comprender el idioma y hablar. Sin embargo, a veces tiene dificultades para encontrar las palabras, un trastorno del lenguaje denominado

afasia que es producto del accidente cerebrovascular.

“Creemos que su mejora ha sido excelente”, afirma el Dr. Gizzi. “El período de recuperación para la afasia continúa por años, por lo tanto, el hecho de que hayan pasado dos años y aún esté mejorando no es algo raro”.

Siguiendo la recomendación del Dr. Gizzi, Julie asiste regularmente a programas en un centro de afasia cercano, que le permiten practicar el habla mientras realiza actividades divertidas en un entorno social.

“Me encanta”, afirma Julie. “Es lo mejor que pude haber hecho, porque estas personas pueden relacionarse contigo. Es como una familia”.

Obtenga más información sobre la Clínica del corazón y el cerebro, donde evaluamos y tratamos a personas con FOP, en [HMHforU.org/HeartAndBrain](https://www.HMHforU.org/HeartAndBrain).

# Cómo prevenir un accidente cerebrovascular

*La mejor forma de prevenir un accidente cerebrovascular es reducir el riesgo.*

Según la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), el accidente cerebrovascular es la quinta causa de muerte en los Estados Unidos y la principal causa de discapacidad. El ochenta por ciento de los accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir.

La mejor forma de prevenir un accidente cerebrovascular es reducir el riesgo, afirma **Martín Gizzi, M.D.**, director del Departamento de Enfermedades Cerebrovasculares, del Departamento de Neurología y el Instituto de neurociencia del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

## Factores de riesgo del accidente cerebrovascular

- ▶ Presión arterial alta
- ▶ Fumar
- ▶ Enfermedades cardíacas tales como miocardiopatía y fibrilación atrial
- ▶ Diabetes
- ▶ Edad (el riesgo aumenta a medida que envejecemos)
- ▶ Sexo (los hombres tienen más probabilidades de sufrir accidentes cerebrovasculares)
- ▶ Tomar anticonceptivos hormonales
- ▶ Raza/etnicidad (los accidentes cerebrovasculares ocurren con más frecuencia en adultos afroamericanos, nativos de Alaska y aborígenes estadounidenses)
- ▶ Antecedentes personales o familiares de accidente cerebrovascular o enfermedad cardíaca
- ▶ Aneurismas en el cerebro o malformaciones de los vasos sanguíneos
- ▶ Obesidad
- ▶ Dieta deficiente
- ▶ Alcohol/consumo de drogas ilegales



## 10 consejos para reducir el riesgo

El Dr. Gizzi ofrece estos consejos para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular:

- 1 Controle su presión arterial de forma regular.** Si tiene presión arterial alta de forma consistente, hable con su médico sobre un tratamiento para controlarla.
- 2 Hágase una prueba de diabetes,** especialmente si tiene antecedentes familiares.
- 3 Hágase un chequeo de su salud cardíaca.** La enfermedad cardíaca, la debilidad cardíaca o las arritmias cardíacas, tales como la fibrilación atrial, pueden provocar que los coágulos sanguíneos se disparen hacia el cerebro y causen un accidente cerebrovascular.
- 4 Controle su colesterol.** Muchos problemas de vaso-obstrucción que ocurren en el corazón debido a un alto nivel de grasa en sangre (colesterol) también ocurren en los vasos sanguíneos del cerebro y en los vasos que conducen al cerebro. Por lo tanto, es importante controlar regularmente el colesterol y hacer los cambios alimenticios o de medicación que sean necesarios para reducirlo.
- 5 Mantenga un peso saludable.** La obesidad en sí misma es un factor de riesgo para el accidente cerebrovascular. Pero también puede conducir a otros problemas de salud tales como presión arterial alta, enfermedad cardíaca y diabetes, que son factores de riesgo adicionales del accidente cerebrovascular.
- 6 Ingiera alimentos bajos en colesterol y grasas,** especialmente grasas saturadas y grasas trans, tales como carnes magras, productos lácteos sin grasa y panes integrales.
- 7 Haga ejercicio de forma regular.** Apunte a 30 minutos de ejercicio por día, cinco días por semana. Pero incluso 10 minutos de ejercicio al día ofrecerán beneficios para la salud.
- 8 Si fuma, deje de hacerlo.** Fumar puede dañar los vasos sanguíneos así como también el corazón. También puede aumentar la presión arterial y provocar un suministro de oxígeno reducido de los pulmones.
- 9 Beba menos alcohol.** Incluso uno o dos tragos al día pueden aumentar el riesgo de sufrir presión arterial alta y un accidente cerebrovascular.
- 10 Reduzca el estrés.** El estrés puede alterar los niveles de azúcar en sangre y elevar la presión arterial así como causar irregularidades en el ritmo cardíaco.

“El mejor tratamiento para el accidente cerebrovascular es prevenir que ocurra en primer lugar, lo cual significa realizar elecciones en su estilo de vida que mantengan sus vasos sanguíneos y corazón fuertes y sanos”, afirma el Dr. Gizzi. 🌀

**En línea**

Obtenga más información sobre la atención de accidentes cerebrovasculares que salva vidas cerca de su casa en [HMHforU.org/Stroke](https://www.HMHforU.org/Stroke).



# ¿Una aspirina al día?

*Todo lo que deben saber sobre la toma de una aspirina al día para prevenir un infarto.*

En octubre de 2021, el Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. publicó recomendaciones actualizadas para el uso preventivo de la aspirina: Los adultos mayores de 60 años ya no deben considerar la toma de una aspirina por día para prevenir un primer infarto o accidente cerebrovascular. Para los adultos de 40 a 59 años con un riesgo elevado de enfermedad cardiovascular y que no tengan antecedentes de enfermedad cardiovascular; el Grupo de trabajo ahora recomienda que decidan con su médico si deben tomar una aspirina de dosis baja al día como medida preventiva.

“Es importante saber que ninguna persona debería comenzar a tomar una aspirina por día simplemente porque cumplió determinada edad”, explica **David Landers, M.D.**, cardiólogo del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “También es importante tener en cuenta que las recomendaciones del Grupo de trabajo se aplican a las personas que actualmente no están tomando una aspirina al día. Si su médico le recomendó una aspirina de dosis baja al día porque ya tuvo un infarto o accidente cerebrovascular; esta nueva indicación no se aplica a su caso”.

## Motivos del cambio

Si bien la aspirina demostró reducir las probabilidades de un primer infarto o accidente cerebrovascular; también tendría el potencial de causar un sangrado interno en el estómago, los intestinos y el cerebro. Las probabilidades de que esto ocurra aumentan con la edad y pueden poner en riesgo la vida. Por este motivo, se recomienda que las

personas mayores de 60 años no comiencen a tomar una aspirina al día si no lo han estado haciendo previamente.

Si ya está tomando una aspirina al día, hable con su médico sobre lo que es apropiado para usted dependiendo de su problema de salud específico.

## Cómo mantener un corazón saludable

“La enfermedad cardíaca continúa siendo la principal causa de muerte en los Estados Unidos”, afirma el Dr. Landers. “A medida que envejecemos, es cada vez más importante estar atentos a la salud del corazón.”

Mantener un corazón sano es una responsabilidad que dura toda la vida. Aquí compartimos algunas cosas que puede hacer para contribuir a que su corazón permanezca fuerte a medida que envejece:

- ▶ **Reduzca el consumo de sodio** cocinando más comidas en casa. Lea las etiquetas de los alimentos, ya que la ingesta diaria recomendada de sal es de solo 1,500 mg.
- ▶ **Tómese un tiempo para descansar y relajarse.** Asegúrese de estar durmiendo bien por las noches.
- ▶ **Reduzca el consumo de alcohol.**
- ▶ **Si fuma, deje de hacerlo.** Fumar es muy perjudicial para la salud y causa un daño importante en el corazón. Busque ayuda para dejar de fumar de forma definitiva.
- ▶ **Comprométase a realizar ejercicio todos los días** durante un mínimo de 30 minutos.
- ▶ **Hable abiertamente con sus médicos** y trabaje con ellos para mantener su salud general. 🌟



David Landers, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Teaneck

## En línea

Obtenga más información sobre la atención cardíaca integral cerca de su casa en **HMHforU.org/Heart**.

# La imagen de la salud

Un día, Manisha Mehta recibió resultados buenos sobre su estado de salud. Al día siguiente, luchaba por su vida.



La enfermedad cardíaca no afecta a todas las mujeres del mismo modo, y los signos de alerta para las mujeres no son siempre los mismos que para los hombres. El Hospital cardíaco y vascular del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** creó el Instituto cardiológico para la mujer para satisfacer estas necesidades únicas. Liderado por un equipo de cardiólogas mujeres, el Instituto cardiológico para la mujer emplea un enfoque integral y colaborativo hacia la atención cardíaca y ofrece una gama completa de servicios para prevenir y tratar la enfermedad cardíaca.

Para obtener más información, llame al **855-996-HWCI (4924)**.

A los 68 años, Manisha Mehta era considerada como la imagen de la salud. En el control anual que se realizó durante el otoño de 2019, todo estaba bien. Sin embargo, un mes más tarde, ella y su marido, Bhupen, iban camino al festejo de su cumpleaños con su familia y amado nieto, cuando Manisha comenzó a sentirse rara.

Al principio, pensó que se trataba de reflujo ácido. Pero su estado se deterioró rápidamente, y en unos pocos minutos comenzó a sentir náuseas y pensó que iba a desmayarse.

Afortunadamente, el centro médico **Palisades Medical Center** se encontraba a tan solo unos minutos de distancia. Cuando llegó, los médicos determinaron que estaba teniendo una insuficiencia cardíaca completa y necesitaba atención cardíaca compleja. Manisha fue trasladada por vía aérea al centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, donde la esperaba un equipo completo de especialistas.

"Manisha presentaba lo que denominamos infarto agudo del miocardio con elevación del ST (STEMI)", explica el cirujano cardíaco **Yuriy Dudiy, M.D.** En otras palabras, Manisha estaba teniendo un infarto importante.

## Trabajo de equipo

Manisha llegó a Hackensack en shock, lo cual le produjo varios paros cardíacos. Debí ser resucitada cuatro veces.

Mientras el equipo médico intentó desobstruir numerosos bloqueos en su corazón, colocaron una bomba cardíaca Impella, diseñada para bombear sangre al resto del cuerpo mientras permite que el corazón descanse. Incluso eso no fue suficiente; debí ser colocada en un coma médicamente inducido y conectada a una ECMO, una máquina que se hace cargo de la función cardíaca y pulmonar por completo, permitiendo que el corazón descanse y comience el proceso de recuperación.



Yuriy Dudiy, M.D.

Cirujano cardíaco

800-822-8905

Hackensack

Afortunadamente, los médicos pudieron colocar exitosamente cinco stents. Manisha dice lo siguiente sobre su equipo de atención: "Son ángeles disfrazados de médicos, enfermeros y trabajadores de atención médica".

Manisha pudo regresar a casa justo a tiempo para pasar el Día de Acción de Gracias con su familia.

## Mensaje importante para las mujeres

El caso de Manisha es único dado que era asintomática y no tenía factores de riesgo. No obstante, muchas personas tienen signos de alerta de un infarto con bastante anticipación, tales como:

- ▶ Dolor de pecho
- ▶ Presión desencadenada con una actividad pero que se alivia con el descanso
- ▶ Una de las muchas afecciones subyacentes que aumentan el riesgo de un infarto

"Visite a su médico de atención primaria todos los años, independientemente de sus síntomas", sugiere el Dr. Dudiy.

Esto es muy importante para las mujeres, ya que tienen más probabilidades de tener síntomas atípicos de un infarto que los hombres.

Manisha alienta a las mujeres a que sean proactivas con los controles médicos y que le digan todo lo que sientan a sus médicos. Mirando hacia atrás, ella cree que es posible que hayan existido algunos síntomas sutiles que atribuyó a la edad.

Estos días, Manisha siente ganas renovadas de vivir. Pasa su tiempo leyendo, jugando juegos de estrategia en línea y, lo más importante, pasa tiempo junto a su nieto. "Él es mi mundo", afirma. "Estoy muy agradecida con todos en Hackensack por salvarme la vida".

# Bajo presión

*¿Por qué las articulaciones duelen durante los días lluviosos?*

Algunas personas juran que pueden predecir cuándo va a llover porque sus articulaciones comienzan a doler. Otras personas notan una molestia similar durante otros eventos climáticos o en los cambios de estación.

Los expertos creen que a las personas afectadas les pueden doler las articulaciones debido a los cambios en la presión barométrica, que ocurren cuando cambian las condiciones meteorológicas. Antes de llover, la presión barométrica tiende a descender:

Cuando esto ocurre, se ejerce menos presión del aire sobre el cuerpo, lo cual puede permitir que se expandan los músculos, tendones y otros tejidos que rodean a las articulaciones. La expansión puede desplazar a las articulaciones, colocar una presión adicional sobre ellas, y así causar dolor:

“Las personas con artritis o aquellas que sufren de dolor crónico en las articulaciones pueden ser más sensibles a este tipo de malestar, que es provocado por el tejido que ocupa más espacio del habitual y sobrecarga a las articulaciones”, explica el cirujano ortopédico de cadera y rodilla **Stephen Rossman, D.O.**

## Otros motivos del dolor de articulaciones relacionado con el clima

Hacer las cosas de manera distinta en los días lluviosos o fríos puede contribuir al dolor en las articulaciones. Por ejemplo:

- ▶ Es posible que esté menos activo físicamente, y permanecer sentado y quieto, puede hacer que sus músculos y articulaciones se pongan tiesos, causando dolor.
- ▶ El tiempo gris también puede amargar su ánimo, haciendo que se concentre en las cosas negativas, incluso en el dolor en las articulaciones.
- ▶ Es posible que espere sentir dolor en las articulaciones durante los días lluviosos o fríos, y que, por lo tanto, esté atento a cualquier punzada o molestia que de cualquier otro modo no causaría preocupación.



Stephen Rossman, D.O.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Hackensack y  
North Bergen

## Formas de reducir el dolor

Intente estas estrategias para repeler o reducir el dolor en las articulaciones relacionado con el clima:

- ▶ **Haga ejercicio de forma regular.** Estar físicamente activo ayuda a reforzar sus músculos y huesos, lo cual ayuda a quitar presión de sus articulaciones.
- ▶ **Manténgase en movimiento.** Encuentre formas de volver a su actividad habitual, incluso si no puede dar una vuelta a la manzana. Considere caminar en el supermercado o utilizar una cinta caminadora.
- ▶ **Estire antes de moverse.** Haga algunos estiramientos antes de realizar cualquier actividad física. Calentará sus músculos y mejorará su flexibilidad, lo cual es bueno para sus articulaciones.
- ▶ **Mantenga su peso en un rango saludable.** Pierda peso si tiene sobrepeso, o mantenga su peso actual si se encuentra dentro del rango saludable. Llevar peso de más coloca una presión adicional sobre sus articulaciones, incluidas las rodillas y caderas, lo cual puede intensificar el dolor en las articulaciones relacionado con el clima. Cada libra que pierde es igual a perder 5-6 libras en sus caderas o rodillas (perder 10 libras puede equivaler a perder 60 libras sobre sus caderas o rodillas).
- ▶ **Use calor antes de la actividad y frío después de la actividad.** Una almohadilla de calor puede ayudarlo a relajar sus músculos y aflojarlo antes de la actividad, mientras que el frío posterior puede ayudarlo con la hinchazón e inflamación.
- ▶ **Tome antiinflamatorios de venta libre.** Los medicamentos como el ibuprofeno pueden ayudar a reducir el dolor y disminuir la inflamación, y lo ayudarán a comenzar a sentirse mejor.

▶ **Intente mantener una mirada positiva.** No deje que un día gris y miserable afecte su estado de ánimo. Cuando se sienta mejor emocionalmente, también podrá sentirse mejor físicamente. 🌀

## En línea

Obtenga más información sobre cómo nuestros expertos en ortopedia se comprometen a ayudarlo a mantener una salud óptima, a ponerse en movimiento y vivir una vida al máximo en [HMHforU.org/Ortho](https://www.hmhforu.org/Ortho).

# Rodilla nueva, vida nueva

**Luego de un reemplazo total de rodilla utilizando una tecnología robótica nueva e innovadora, Eugenia Dziopa regresó a sus paseos diarios, libre de dolor.**

Eugenia Dziopa siempre fue una ávida caminante y disfrutaba de sus paseos diarios alrededor del vecindario en el norte de Nueva Jersey. Sin embargo, dos años atrás comenzó a sentir un dolor en la rodilla izquierda a causa de la artritis degenerativa.

“Me di cuenta de que ya no podía caminar tanto”, recuerda Eugenia, que tenía 64 años en ese momento. “Incluso si caminaba media cuadra, o del estacionamiento al trabajo, sentía dolor. Ese fue el punto de quiebre, y sabía que debía ver a un especialista ortopédico”.

Eugenia pidió una cita con **Yair D. Kissin, M.D.**, vicepresidente de Cirugía ortopédica del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, el mismo hospital donde trabaja como técnica de biorrepositorio.

“Hay medios no quirúrgicos que siempre debemos intentar primero”, explica el Dr. Kissin. “Inicialmente, realizamos tratamientos conservadores para

Eugenia, que incluyeron terapia física seguida de inyecciones. En su caso, no funcionaron”.

A principios de 2020, Hackensack se convirtió en el primer hospital del país en ofrecer una nueva tecnología robótica para los procedimientos de reemplazo total de rodilla para pacientes con artritis degenerativa severa o hueso con hueso.

“Alrededor de una semana después de que Hackensack adquiriera la tecnología, yo estaba buscando un buen candidato”, recuerda el Dr. Kissin. “Dado que Eugenia había sido mi paciente por un buen tiempo, pensé que era la persona adecuada para contarle sobre este avance tecnológico”.

## Tecnología robótica al rescate

Con la nueva tecnología robótica, la planificación preoperatoria permite que el cirujano diseñe y prepare, en un entorno virtual, un plan

personalizado para la cirugía de reemplazo de la articulación del paciente. El robot activo ayuda al cirujano a llevar a cabo el plan quirúrgico preoperatorio realizando cortes y la extirpación del hueso y cartilago enfermos de forma automatizada y sin manos.

En febrero de 2020, Eugenia se convirtió en la primera paciente del país en recibir un reemplazo total de rodilla con la nueva tecnología robótica después de su lanzamiento comercial.

La cirugía fue todo un éxito. En dos semanas, Eugenia tenía un rango de movimiento de 90 grados en la rodilla; después de tres meses, tenía un rango de movimiento de 120 grados, que es el rango normal.

“Este es el futuro de la cirugía ortopédica y el reemplazo de rodilla”, afirma el Dr. Kissin. “Hackensack lleva la delantera haciéndolo desde ahora”.

## Vivir después de un reemplazo de rodilla

En febrero de 2022, Eugenia celebró los logros obtenidos luego de dos años desde la cirugía.

“Puedo caminar más de una milla alrededor de mi vecindario sin inconvenientes”, afirma. “También puedo subir las escaleras en el trabajo en lugar de usar el ascensor para realizar ejercicio adicional. Puedo hacer todo lo que hacía antes de tener problemas en la rodilla”.

Eugenia se siente agradecida por haber tomado la decisión de someterse a la cirugía porque le permitió disfrutar nuevamente de su familia.

“Volví a mi vida normal. Tengo nietos, y ahora puedo salir a pasear con ellos. Mi vida es mucho mejor ahora que antes de la cirugía de reemplazo de rodilla”, afirma.



*Dos años después de una cirugía de reemplazo de rodilla, Eugenia Dziopa puede caminar más de una milla alrededor de su vecindario sin ningún inconveniente.*



Yair D. Kissin, M.D.  
Cirujano ortopédico  
800-822-8905  
Hackensack

# Ventaja local

*Conozca cuáles son las lesiones deportivas más frecuentes en los niños, y de qué forma puede ayudar a prevenirlas.*



Existen muchas ventajas de que sus hijos practiquen deportes grupales y actividades deportivas. Tienen una oportunidad de aprender sobre la aptitud física, mejorar sus habilidades de concentración y aumentar su autoestima.

Si bien existen muchos beneficios valiosos, realizar deportes puede ser una actividad potencialmente riesgosa. De conformidad con los datos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, las lesiones causadas por deportes juveniles representan casi 3 millones de las visitas a la sala de emergencias por año.

## **Lesiones deportivas más frecuentes en los niños**

Algunas de las lesiones deportivas más frecuentes en los niños son las lesiones por sobreesfuerzo, las conmociones cerebrales y los esguinces.

**Lesiones por sobreesfuerzo:** Aproximadamente la mitad de las lesiones deportivas en los niños son el resultado de un sobreesfuerzo. “Una lesión por sobreesfuerzo puede ocurrir después de concentrarse en un deporte por un período de tiempo extenso o cuando se realiza demasiada actividad física muy rápidamente”, explica **Amit Merchant, D.O.**, cirujano ortopédico pediátrico en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children’s Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** “Estas lesiones pueden abarcar desde fracturas por estrés hasta tendinitis”.

**Conmociones cerebrales:** Son lesiones cerebrales causadas por un leve golpe en la cabeza. Cuando la cabeza se golpea, el movimiento repentino puede hacer que el cerebro rebote o se retuerza en el cráneo. “Los traumatismos craneoencefálicos implican una pérdida temporal de la función normal del cerebro”, explica el Dr. Merchant. “En general no ponen en riesgo la vida, pero deben ser tratados con seriedad”.

**Esguinces:** Cuando se produce un esguince, los ligamentos que conectan los huesos con las articulaciones se estiran o se rompen. Los esguinces, más específicamente los esguinces de tobillo, son una de las lesiones deportivas más frecuentes en los niños. Un esguince leve puede tratarse en casa, mientras que un caso más fuerte puede requerir una cirugía.

## **5 formas de prevenir una lesión**

Es importante alentar a sus hijos a que practiquen deportes de forma segura y apropiada. El Dr. Merchant brinda consejos para prevenir las lesiones deportivas en los niños.

**Realizar calentamientos y enfriamientos.** Su hijo debe realizar un calentamiento y enfriamiento antes y después de participar en una actividad deportiva. Un leve calentamiento aumentará la movilidad, elevará el flujo de sangre y mejorará la postura. El enfriamiento debe concentrarse en el descenso gradual de la frecuencia cardíaca y la transpiración.

**Utilizar la forma adecuada.** Cada deporte tiene formas adecuadas e inadecuadas de practicarlo. Su hijo debe aprender las técnicas y formas correctas de sus entrenadores e instructores. Si puede, ayúdelo a perfeccionar sus habilidades fuera de las temporadas.

**Utilizar los equipos de protección adecuados.** Dependiendo del deporte que su hijo practique, es posible que necesite elementos tales como casco, almohadilla, protector bucal, protección para los ojos, botines, o protector de ingle.

**Promover la nutrición e hidratación.** Su hijo debe beber líquidos, ya sea agua o una bebida deportiva, antes del juego, cada 20 minutos durante el juego, y después de finalizada la actividad. Esto es incluso más crucial en días calurosos y húmedos. Asegúrese de que su joven atleta esté ingiriendo una dieta bien balanceada y mantenga un horario alimenticio regular.

**No deje que su hijo participe si está lesionado.** Cuando sufra una lesión, reciba atención médica lo antes posible. No deje que su hijo se sobreexija mientras sienta dolor: Asegúrese de que esté completamente curado antes de que regrese al juego. 🌀



Amit Merchant, D.O.

Cirujano ortopédico  
pediátrico

800-822-8905

Hackensack

**En línea**

Obtenga más información sobre la atención para niños centrada en la familia de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/Kids](https://www.hmhforu.org/kids).



# Una nueva actitud

## Una cirugía para la escoliosis salva a la adolescente de 16 años Crystal Chiluiza de una vida llena de dolor y le da una nueva confianza.

A los 16 años, Crystal Chiluiza aprendió a disfrutar las cosas simples de la vida: jugar con su pequeña sobrina, Scarlett, pasar tiempo con amigos, y tener la capacidad de simplemente quedarse sentada. Hasta hace poco tiempo, ella no podía recordar un momento en el que la escoliosis no le causara un dolor constante.

“Siempre sentía dolor, ya sea un dolor insoportable o un poco más leve”, cuenta Crystal. “No importaba si estaba sentada o de pie, en medio de la clase o simplemente pasando un rato con mis amigos. Ocurría todo el día, todos los días”.

Ahora su vida es diferente gracias a la cirugía de escoliosis que le realizaron en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

### Opciones nuevas para niños con escoliosis

Diagnosticada con frecuencia durante la adolescencia, la escoliosis se caracteriza por una curvatura lateral de la columna vertebral, que causa dolor y discapacidad. Puede afectar la apariencia del cuerpo ya que hace que las costillas, las caderas y los hombros se muevan de manera desigual.

A medida que la escoliosis de Crystal empeoraba con el tiempo, Ruby Chiluiza sentía el dolor de una madre. “Crystal quería sentirse bien físicamente, pero también quería estar conforme con su apariencia”, explica. Buscando opciones para el tratamiento, encontraron al cirujano ortopédico pediátrico **Amit Merchant, D.O.**

Para un niño en crecimiento con escoliosis, primero se agotan las opciones no quirúrgicas tales como el uso de un corsé o la terapia física. Sin embargo, cuando el Dr. Merchant vio a Crystal por primera vez a los 14 años, su curvatura había empeorado a tal punto de necesitar una cirugía de fusión espinal posterior para enderezar su columna vertebral.

“El objetivo de la cirugía era preservar la movilidad y calidad de vida

de Crystal, sin preocuparse por las consecuencias para toda la vida de la escoliosis progresiva”, explica el Dr. Merchant. Si Crystal no se hubiera sometido al procedimiento, su curvatura habría empeorado y eventualmente podría haber afectado su corazón y sus pulmones.

La fusión espinal en general se reserva para adolescentes con escoliosis intensa; no es posible para niños pequeños con un uso fallido del corsé. Con la cirugía tradicional, los pacientes se someten a un implante de varillas y tornillos. Dado que los pacientes jóvenes se encuentran en crecimiento, a esta cirugía le siguen múltiples cirugías aproximadamente cada seis meses para “extender” las varillas durante un procedimiento que se denomina distracción.

No obstante, una tecnología innovadora denominada sistema MAGEC permite que los cirujanos controlen mejor la escoliosis en los niños. Esta tecnología permite que la columna vertebral continúe creciendo junto con el niño. Las varillas magnéticas se distraen durante una visita al consultorio, lo cual reduce la cantidad de cirugías. “El tratamiento de la escoliosis está evolucionando de forma tan rápida que están surgiendo opciones nuevas a través de las cuales podemos mejorar la escoliosis con cirugías menos invasivas y una recuperación más rápida, al mismo tiempo que se conserva la mayor movilidad posible de la columna vertebral”, explica el Dr. Merchant.

### Feliz y sin dolor

La cirugía de Crystal salió bien, y el Dr. Merchant no espera que necesite otras.

“Crystal y nuestra familia no estamos solo felices, estamos súper felices”, exclama Ruby. “El Dr. Merchant es un ángel que nos enviaron del cielo”.

Crystal dice que recomendaría el procedimiento a cualquier persona que busque un alivio del dolor de espalda constante y la desfiguración. “La forma en la que lo superé fue decirme a mí misma que si me sometía a la cirugía, todo lo malo de esta situación desaparecería”, recuerda. Y así fue. “Ahora no siento dolor y estoy feliz con mi apariencia”.

# Entre pinzas

*Cómo saber si tiene un nervio pinzado y cuándo debería acudir a un médico.*



Jonathan Yun, M.D.  
Neurocirujano  
888-973-4MSH (4674)  
Montclair

iStock.com/Filip\_Kristic

Un nervio pinzado puede ser bastante doloroso y con frecuencia es el resultado de una lesión por el desgaste normal de la columna. “Los nervios raquídeos se originan en la columna y se ramifican a los brazos y piernas”, explica **Jonathan Yun, M.D.**, un neurocirujano del centro médico **Mountainside Medical Center**. “Son responsables de brindar sensación a varias partes del cuerpo, de modo que si están comprimidos o irritados, pueden causar un dolor importante”.

¿Cómo saber si tiene un nervio pinzado y cuándo debería acudir a un médico?

### **Cómo saber si tiene un nervio pinzado**

Si tiene un nervio pinzado, es posible que sienta un dolor repentino o progresivo, que puede involucrar la espalda y propagarse hacia los brazos o piernas, así como debilidad o adormecimiento.

Para determinar si tiene un nervio pinzado u otra cosa, hable con un médico de atención primaria, neurólogo o neurocirujano. El médico le hará preguntas sobre su dolor y antecedentes médicos, y le realizará un examen físico para determinar si tiene un nervio pinzado u otro problema.

Si el médico sospecha que puede ser un nervio pinzado, deberá realizarse una resonancia magnética, un tipo de prueba por imágenes que puede resaltar el lugar donde el nervio puede estar comprimido.

El dolor puede estar ocurriendo por una variedad de causas, que incluyen neuropatía periférica, hernia de disco o cambios artríticos en la columna vertebral. El médico buscará áreas concentradas de debilidad y relacionará estas áreas con los nervios asociados, y descartará otras afecciones antes de diagnosticar un nervio pinzado.

### **Tratamiento de un nervio pinzado**

La mayoría de los casos de nervios pinzados pueden tratarse de forma conservadora. Las opciones de tratamiento conservador incluyen:

▶ **Analgésicos de venta libre** o medicamentos para el dolor recetados más fuertes

▶ **Fisioterapia**

▶ **Inyecciones de esteroides** lo que incluye epidurales administradas por un especialista en control del dolor.

Estos métodos tienden a ser exitosos en situaciones en las que el dolor es repentino e intenso.

La cirugía también es una opción para algunos pacientes. “En la actualidad, tenemos formas mínimamente invasivas para tratar los nervios pinzados”, explica el Dr. Yun. “En general, los pacientes regresan a su casa el mismo día de la cirugía en lugar de tener que pasar varias noches en el hospital”. Después de la cirugía, las personas normalmente pueden regresar a un estilo de vida normal en cuestión de días.

La cirugía mínimamente invasiva utiliza un microscopio e instrumentos especiales que permiten que el cirujano realice pequeñas incisiones sobre el nervio para descomprimirlo.

“Hablar con un neurocirujano no significa que necesitará una cirugía”, explica el Dr. Yun. “Mi trabajo consiste en educar a los pacientes y encontrarle el sentido a sus síntomas, y mi filosofía personal es intentar todas las opciones conservadoras, y luego considerar la cirugía como último recurso”.

Alienta a los pacientes a que consulten con un médico tan pronto como observen síntomas, ya que esto ofrece las mejores probabilidades de resolver el problema. “Cuanto antes consulte con un especialista, mejor”, afirma.

### **Cómo evitar un nervio pinzado**

Con frecuencia, un nervio pinzado es algo que se desarrolla durante meses o años, explica el Dr. Yun. Aquí le proporcionamos cuatro cosas fáciles que puede hacer para evitar esta afección:

**1 Controle su postura.** Tener una postura apropiada es muy importante. Si permanecer de pie o sentarse erguido es algo desafiante, existen ejercicios posturales que puede realizar. Es importante que cuide su cuerpo a través de no inclinarse, retorcerse o levantar peso excesivo o de formas que no sean las adecuadas.

**2 Haga ejercicio de forma segura.** Mantener un estilo de vida físicamente activo para permanecer en el mejor estado físico posible es excelente para su columna y para su salud en general. Cuando se ejercite, cuide su cuerpo a través de no sobreexigirse demasiado, ya que esto puede causar una lesión. Habiendo dicho eso, cualquiera puede desarrollar un nervio pinzado. El Dr. Yun ha tratado a todo tipo de personas con nervios pinzados, independientemente de la edad, sexo y tipo de cuerpo. “Incluso le ocurre inesperadamente a personas en muy buen estado físico”, afirma.

**3 Pierda peso.** Si tiene sobrepeso o es obeso, considere perder peso, ya que el peso de más coloca una presión adicional sobre su columna y articulaciones y puede lesionar o inflamar los nervios.

**4 Trabaje de forma inteligente.** Si tiene un trabajo que requiere que realice movimientos repetitivos o levante objetos pesados, piense en qué forma sus movimientos o posturas pueden estar afectando a su cuerpo. Asegúrese de levantar los objetos de forma apropiada y tómese descansos si se cansa. Si trabaja sentado en un escritorio, levántese y camine alrededor de la sala al menos una vez por hora. ⚙️

# Fibromas uterinos



Nagaeda Jean, M.D.

Obstetra/ginecóloga

877-848-WELL (9355)

Montvale

Las mujeres con fibromas uterinos pueden preguntarse y preocuparse acerca de cómo estos crecimientos no cancerosos en sus úteros pueden tener un impacto sobre su capacidad para quedar embarazadas o causar complicaciones cuando queden embarazadas. “La mayoría de las mujeres con fibromas son capaces de quedar embarazadas”, afirma **Nagaeda Jean, M.D.**, una obstetra/ginecóloga del centro médico **Pascack Valley Medical Center**. “No obstante, una vez embarazadas, los fibromas podrían tener un impacto sobre el embarazo”.

## ¿Qué son los fibromas uterinos?

Los fibromas uterinos son crecimientos no cancerosos que ocurren en el útero. Son frecuentes en las mujeres en edad reproductiva, con la posibilidad de que se desarrollen en mayor medida con el paso de los años hasta la menopausia. También conocidos como leiomiomas o miomas, los fibromas uterinos pueden variar en tamaño desde algo tan pequeño como un guisante hasta algo tan grande como un melón. Crecen en la cavidad uterina, dentro de la pared del útero o por fuera del él. Las mujeres pueden tener solo uno o varios fibromas.

## ¿Qué causa los fibromas uterinos?

Si bien no sabemos con exactitud qué es lo que causa los fibromas uterinos, sabemos que las hormonas estrógeno y progesterona influyen sobre su crecimiento, explica la Dra. Jean.

**También sabemos que ciertas mujeres tienen más probabilidades de desarrollarlos:**

- ▶ Mujeres afroamericanas o latinas
- ▶ Mujeres con antecedentes familiares de fibromas uterinos
- ▶ Mujeres obesas

## Síntomas de los fibromas uterinos

Con frecuencia, es posible que las mujeres no sepan que tienen fibromas. No es raro que una mujer se entere de que tiene fibromas uterinos recién cuando queda embarazada y comienza a realizarse ecografías para seguir el avance del embarazo, explica la Dra. Jean. No obstante, la doctora señala que el embarazo no causa fibromas uterinos.

Dependiendo de en qué lugar se encuentren en el útero, los fibromas (incluso los de gran tamaño) pueden no producir síntomas.

**No obstante, los síntomas frecuentes incluyen los siguientes:**

- ▶ Dolor pélvico
- ▶ Sangrado abundante, a veces lo suficiente como para causar anemia
- ▶ Hinchazón
- ▶ Dolor durante las relaciones sexuales
- ▶ Orina con frecuencia
- ▶ Presión rectal
- ▶ Abdomen agrandado
- ▶ Dolor en la parte baja de la espalda

Cuando las mujeres no tienen síntomas, los médicos con frecuencia recomiendan un monitoreo con exámenes pélvicos y ecografías regulares.

Para las mujeres con síntomas, “el tratamiento se basa en los síntomas de la paciente, la cantidad de fibromas y la ubicación de los fibromas”, explica la Dra. Jean. Los tratamientos recomendados van desde medicamentos para controlar los síntomas hasta una intervención quirúrgica para reducir o extirpar los fibromas, que incluye una cirugía robótica en algunas mujeres.

## Efectos sobre el embarazo

La mayoría de las mujeres con fibromas uterinos pueden quedar embarazadas. “En general, los fibromas no afectan la fertilidad”, afirma la Dra. Jean. “Dependiendo de dónde se encuentren los fibromas y su tamaño, la mayoría de las mujeres con fibromas pueden quedar embarazadas”.

Habiendo dicho eso, es importante que las mujeres con antecedentes conocidos o antecedentes familiares de fibromas uterinos, visiten a su médico para que les realice un examen pélvico completo y una ecografía pélvica antes de quedar embarazadas. Incluso aunque no tenga antecedentes de fibromas uterinos, si una mujer está pensando en quedar embarazada, debería hablar con su obstetra/ginecólogo acerca de los fibromas, a pesar de no presentar síntomas de fibromas uterinos, añade la Dra. Jean.

Los resultados del examen pélvico y la ecografía les darán a las mujeres y a sus médicos una comprensión clara acerca del estado del entorno uterino antes del embarazo, y si se detectan fibromas, podrá analizarse el modo de manejarlos y cualquier intervención potencial necesaria antes de intentar quedar embarazada.



*Si está embarazada o espera quedar embarazada, aquí le brindamos toda la información que necesita sobre los fibromas uterinos.*

# y el embarazo

Si bien los fibromas uterinos en general no son una amenaza para la fertilidad, pueden causar complicaciones durante el embarazo. “Las mujeres con fibromas deben estar al día con sus visitas de rutina, realizarse todos los controles de rutina y tener un diálogo fluido con su médico para que las ayude a tener un embarazo sin complicaciones”, añade la Dra. Jean. **Los fibromas uterinos pueden aumentar el riesgo de:**

- ▶ Parto prematuro
- ▶ Parto por cesárea
- ▶ Mala presentación del feto, por ejemplo de nalgas
- ▶ Dolor durante el embarazo
- ▶ Aborto espontáneo
- ▶ Sangrado durante el embarazo
- ▶ Parto detenido

“Los fibromas son comunes, y cuando se presentan durante el embarazo, existe un riesgo de que surjan complicaciones. No obstante, hay muchas pacientes con fibromas que tienen embarazos sin complicaciones”, explica la Dra. Jean. “Con la cantidad de años que llevamos tratando pacientes con fibromas y embarazadas, y con las nuevas tecnologías y tratamientos disponibles, ahora es más probable que las pacientes tengan embarazos sin complicaciones”. ❁

## En línea

Obtenga más información sobre el Centro para la mujer del centro médico Pascack Valley Medical Center en [HMHforU.org/PVWomen](http://HMHforU.org/PVWomen).

Hackensack Meridian Health ahora ofrece un programa de tratamiento para ayudar a las personas a dejar de fumar y vapear. Para hablar con un especialista en el tratamiento del tabaco, llame al **551-996-1632**, envíe un mensaje de texto al **201-655-1024** o un correo electrónico a **QuitCenter@hmn.org**.

# Conviértase en un ex fumador

*¿Qué ocurre en su cuerpo al año, a los cinco años y a los 10 años después de dejar de fumar?*

Sin detenerse demasiado a pensar, es posible que pueda decir varios motivos por los cuales dejar de fumar podría ser beneficioso para usted. Estos beneficios son particularmente importantes cuando se trata de su estado de salud general, especialmente la salud de sus pulmones. Una vez que abandona el hábito, la cantidad de beneficios para la salud continúa aumentando a medida que el tiempo pasa.

“No es un secreto que el tabaquismo le pasa factura a nuestros cuerpos”, explica **Nabil P. Rizk, M.D.**, jefe de la División de cirugía torácica del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Puede tener impactos negativos sobre nuestra salud, que incluyen cáncer de pulmón y enfermedad pulmonar”.

Asimismo, fumar puede conducir a un mayor riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad coronaria, y un mayor riesgo de otros cánceres, como el cáncer de páncreas.

Después de que una persona deja de fumar, su salud puede mejorar rápidamente. Los beneficios inmediatos incluyen un descenso de la frecuencia cardíaca y presión arterial, y un nivel más bajo de monóxido de

carbono. Una vez que llega a la marca del primer año, los beneficios se vuelven incluso más significativos.

**Estos son los beneficios que su cuerpo experimentará al año, a los cinco años y a los 10 años después de dejar de fumar:**

## **1 año después de dejar de fumar**

“Al año, observará mejoras notorias en su salud pulmonar”, explica el Dr. Rizk. “Esto incluye poder respirar con mayor frecuencia cuando realiza tareas físicas y una reducción en la cantidad de tos”.

Su corazón también estará agradecido. En este punto, su riesgo de contraer una enfermedad coronaria es la mitad del que tenía cuando fumaba. Su riesgo de infarto también se ha reducido.

## **5 años después de dejar de fumar**

Luego de cinco años de dejar de fumar, su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular se redujo. Del mismo modo, su riesgo de desarrollar los siguientes cánceres también se redujo: cáncer de cuello uterino, boca, garganta, esófago y vejiga.

## **10 años después de dejar de fumar**

“Diez años después de dejar de fumar, el riesgo de morir a causa de un cáncer de pulmón ahora se redujo a casi la mitad del riesgo que tenía cuando era fumador”, afirma el Dr. Rizk. “El riesgo de cáncer también se redujo en relación con el cáncer de páncreas y laringe”. 🌟



Nabil P. Rizk, M.D.

Cirujano torácico

800-822-8905

Hackensack



**En línea**

¿Debería realizarse una prueba de detección de cáncer de pulmón? Averíguelo en [HMHforU.org/LungScreen](https://www.hmhforu.org/LungScreen).

# Puente a la recuperación



**Eileen Bostonian tenía miedo de tener un problema cardíaco, pero pronto descubrió que, en cambio, necesitaba una cirugía robótica de pulmón.**

La residente de Branchville, Nueva Jersey, Eileen Bostonian, de 64 años, perdió a sus padres a causa de una enfermedad cardíaca cuando ambos estaban en sus sesenta, por eso, fue diligente en sus visitas al médico para realizarse los controles anuales. Además, hace 12 años que es una sobreviviente del cáncer de mama, por lo tanto conoce la importancia de controlar su salud.

En el 2020, cuando los médicos le pidieron que se realizara una tomografía torácica para analizar su corazón, descubrieron manchas preocupantes en sus pulmones. Las tomografías computarizadas siguientes y una biopsia solicitada por su pulmonólogo mostraron que las manchas eran pequeños tumores.

Al principio, sus médicos del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** temían que los tumores fueran una recurrencia del cáncer de mama o estuvieran relacionados con el hecho de que Eileen había sido fumadora hace muchos años atrás. La mejor forma de determinar el alcance y la naturaleza de los tumores era una cirugía.

**Nabil P. Rizk, M.D.**, un cirujano torácico especializado en el tratamiento de cánceres en el esófago y los pulmones, se unió al equipo de atención médica de Eileen. “La meta inicial de

la cirugía fue demostrar si ella tenía cáncer”, recuerda el Dr. Rizk. “Extirpamos un nódulo del lóbulo inferior izquierdo, que resultó ser un tipo de tumor denominado carcinoide, que es un tumor de bajo grado de malignidad”.

## Una mirada positiva

Las gammagrafías de los tumores de Eileen, que se encontraban tanto en el pulmón izquierdo como en el derecho, mostraron que los más problemáticos eran de gran tamaño y estaban cerca de estructuras importantes. Después de que Eileen se recuperó de la primera cirugía en octubre de 2020, le programaron procedimientos adicionales para tratar los otros nódulos.

Afortunadamente, Eileen era candidata para una cirugía robótica, que significa menos pérdida de sangre, una recuperación más rápida y menos complicaciones en comparación con la cirugía tradicional.

“Tuvimos que tratar los tumores que eran relativamente grandes, y que potencialmente podían crecer hacia las vías aéreas o causar problemas locales”, explica el Dr. Rizk. “Fuimos tras los primeros dos en el lado derecho y quitamos el lóbulo medio del pulmón derecho,

donde había un tumor central cerca del suministro de sangre. El segundo estaba sobre una parte del lóbulo superior derecho llamado segmento posterior”.

## Libre de cáncer

La cirugía fue un éxito, pero allí no terminaba la historia para Eileen. “Seis meses después, intervinieron el otro lado y extrajeron el último”, cuenta. “Los tumores eran muy pequeños, por eso los médicos dijeron que no necesitaba quimioterapia, radiación o cualquier otra cosa. Fui bendecida por haberlo detectado a tiempo”.

Durante la cirugía final de Eileen en marzo de 2021, el Dr. Rizk utilizó una broncoscopia de navegación, en la que se utiliza una herramienta especial para tratar las áreas menos accesibles de los pulmones con el fin de trazar un mapa del tumor en el lóbulo izquierdo. “Identificamos robóticamente al nódulo en el lóbulo superior izquierdo y lo ‘entintamos’ para poder ubicarlo fácilmente durante la cirugía y extraerlo”, explica el Dr. Rizk. “Efectivamente, extirpamos todos los sitios visibles de enfermedad en sus pulmones”.

# Signos de la enfermedad de vapeo

*Aquí le explicamos todo lo que tiene que saber sobre la EVALI, una enfermedad pulmonar peligrosa relacionada con el vapeo.*

Algunas personas comenzaron a vapear como una alternativa “más sana” que los cigarrillos, pero otros, especialmente los adolescentes, se sienten atraídos a los sabores divertidos, como la fresa, la vainilla y la limonada rosa, que se comercializan.

De cualquier forma, la verdad desafortunada es que estamos comenzando a notar que los efectos del vapeo son iguales, o incluso más dañinos que los del cigarrillo tradicional.

Una nueva enfermedad pulmonar muy peligrosa relacionada con el vapeo se denomina EVALI (lesión pulmonar asociada al vapeo o al cigarrillo electrónico).

## ¿Qué causa la EVALI?

Con miles de productos de vapeo disponibles en el mercado, los investigadores han tenido dificultades para determinar las causas exactas de la EVALI. No obstante, los datos sugieren enfáticamente que la combinación del acetato de vitamina E (hallado en los cigarrillos electrónicos y los productos de vapeo) y el tetrahidrocannabinol (frecuentemente conocido como THC, el principal ingrediente psicoactivo de la marihuana) puede causar problemas respiratorios y cardíacos a largo plazo. Aún hay mucho por aprender, y no se descartaron otros aditivos como parte del problema, por no hablar de los problemas que vienen con una industria no regulada.

“Las personas no saben realmente lo que contienen los productos que están vapeando. Puede acabar con un mal lote o algo que tiene aditivos que pueden causar esta lesión a sus pulmones y corazón y poner en riesgo su vida”, afirma **Aida Capo, M.D.**, pulmonóloga del centro médico **Palisades Medical Center**.

## Síntomas de la EVALI

Los síntomas de la EVALI son similares a los de la gripe y otras enfermedades, haciendo que sea difícil diagnosticar la enfermedad para los pacientes y médicos. “Las personas pueden confundir los síntomas con otra cosa, lo cual es preocupante”, afirma la Dra. Capo.

**Los síntomas de la EVALI incluyen los siguientes:**

- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Tos seca
- ▶ Fiebre
- ▶ Escalofríos
- ▶ Vómitos
- ▶ Diarrea
- ▶ Dolor abdominal
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Mareos
- ▶ Tos con sangre
- ▶ Pérdida de peso
- ▶ Dolor de pecho

Específicamente, una tos seca, perruna, y la falta de aliento pueden ser dos de los signos tempranos de la EVALI. “Puede ser alguien saludable y de repente comienza a tener falta de aliento al realizar algún esfuerzo”, explica la Dra. Capo. “Digamos que es un adolescente que normalmente puede correr una o dos millas al día, pero luego comienza a desarrollar falta de aliento cuando camina una distancia corta”.

## Qué hacer si tiene síntomas

Si está teniendo alguno de estos síntomas y vapea, comuníquese con su médico de atención primaria de inmediato. Si está teniendo dificultades para respirar o tiene mucha falta de aliento, considere acudir a la sala de emergencias para recibir atención médica inmediata.

“El vapeo se está convirtiendo en algo cada vez más frecuente y en una moda entre la población de adolescentes y adultos jóvenes”, afirma la Dra. Capo. “Las personas que vapean deben estar súper atentas al posible daño”. ❄️



Aida Capo, M.D.

Pulmonóloga

201-861-7900

North Bergen

## En línea

Obtenga más información sobre la medicina pulmonar en Hackensack Meridian Health: [HMHforU.org/Pulmonary](https://www.hmhforu.org/Pulmonary).

# Enfoque del médico

*Carolyn Peart, M.D., disfruta de retribuir a la comunidad y ofrecerse como voluntaria en los hospitales de niños.*



## CAROLYN PEART, M.D.

### **Medicina general**

Centro médico Palisades Medical Center

**Durante su niñez en Jamaica, Carolyn Peart, M.D., observaba a su abuela mientras cuidaba de las personas en su comunidad remota.**

Lejos del hospital más cercano, su abuela hacía que la atención médica fuera accesible para sus vecinos. “Eso me inspiró a querer cuidar de las personas y ayudarlas”, afirma la Dra. Peart, una especialista en medicina general del centro médico **Palisades Medical Center** desde septiembre de 2021.

Cuando tenía 16 años, la Dra. Peart emigró a los EE. UU. con su familia y se estableció en Michigan. Después de completar sus estudios de pregrado, probó otras carreras antes de volver a escuchar su llamado a la medicina. Se mudó a Nueva York para su residencia.

En Palisades, la Dra. Peart dice que valora el ambiente de equipo. “Siempre hay alguien a quien puedes acudir, y todos se ayudan entre sí”, afirma.

### **¿Por qué eligió la medicina general?**

Elegí la medicina general porque me permite construir una relación con mis pacientes a lo largo de muchos años. Puedo hacer un seguimiento de los pacientes desde bebés hasta ancianos. Puedes hacer un poco de todo, e incluso atender a una familia completa.

### **¿Cómo desarrolla relaciones significativas con los pacientes?**

Me gusta desarrollar relaciones con los pacientes a través de una técnica que denomino ‘los dos minutos de oro’. Dejo que los pacientes me cuenten su historia, y yo simplemente los escucho. Luego, si hay algo que pueda relacionar, puedo compartir mi historia o mis puntos de vista, para poder crear una buena sintonía.

### **¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?**

En mi tiempo libre, disfruto de leer libros de ficción, autobiografías y libros de autoayuda. También disfruto del trabajo voluntario, ofreciendo mi ayuda en hospitales de niños, centros de convalecencia, refugios para personas en situación de calle y ferias comunitarias. Además, regresé al Caribe para ofrecer mis servicios allí. Disfruto haciendo ejercicio, bailando, practicando yoga y pasando tiempo con mi familia y amigos.

### **¿Qué comidas le gusta cocinar?**

Me gusta cocinar aquí y pescado salado. El aquí es técnicamente una fruta, pero se cocina y se usa como una verdura. En Jamaica, tradicionalmente se come con bacalao salado. De hecho, es el plato nacional de Jamaica. Disfruto de preparar varios platos con curry. Últimamente, estuve probando platos a base de verduras y pescado. 🌱

Para programar una cita con la Dra. Peart, llame al **800-822-8905** o visite **HMHforU.org/FindADoc**.



# Buscando una cura

*Hackensack Meridian Children's Health se encuentra en el centro de un nuevo tratamiento que potencialmente podrá curar la anemia drepanocítica*

La anemia drepanocítica afecta a 100 000 estadounidenses, que incluyen 1 de cada 365 nacimientos afroamericanos y 1 de cada 16 000 nacimientos hispanoamericanos.

La anemia drepanocítica es un trastorno hereditario de la sangre, por el cual las células sanguíneas deformes impiden la distribución vascular de oxígeno a todo el cuerpo, causando dolor, daño a los órganos e incluso un accidente cerebrovascular.

“Si sufre de anemia drepanocítica, usted tiene una mutación en el gen beta globina que hace que sus glóbulos rojos tengan forma de hoz en lugar de ser redondos”, explica el hematólogo/oncólogo pediátrico **Alfred Gillio, M.D.**, director del Instituto oncológico infantil del hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** de **Hackensack University Medical Center**. “Estos glóbulos rojos con forma de medialuna se atascan en los vasos sanguíneos pequeños e interrumpen el flujo de oxígeno a los tejidos. Es algo muy doloroso”.

# 5 cosas que debe saber sobre la anemia drepanocítica

Usted puede portar el rasgo falciforme incluso aunque no tenga anemia drepanocítica.



La anemia drepanocítica puede presentarse en personas de cualquier raza o grupo étnico.



Las "crisis" de dolor son el síntoma distintivo de la anemia drepanocítica.



La anemia drepanocítica puede causar daño a los órganos, un accidente cerebrovascular e incluso la muerte.



Existen curas potenciales para la anemia drepanocítica.



Históricamente, la única respuesta a la anemia drepanocítica fue controlarla con medicamentos para el dolor. "Sin embargo, recientemente han surgido nuevos tratamientos potencialmente curativos, que brindan una nueva esperanza para aquellos que sufren del dolor insoportable y debilitante de la anemia drepanocítica", afirma la hematóloga/oncóloga pediátrica **Stacey Rifkin-Zenenberg, D.O.**, jefa de la sección de Dolor y Cuidados Paliativos Pediátricos del hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital.

## Una enfermedad que afecta familias enteras

"La anemia drepanocítica afecta a todos los órganos del cuerpo del paciente", explica la Dra. Rifkin-Zenenberg. "Esta enfermedad realmente tiene un efecto tremendo no solo sobre el paciente, sino también sobre la familia".

La anemia drepanocítica viene de familia, pero el rasgo hereditario que la causa es recesivo. "La anemia drepanocítica se hereda de forma autosómica recesiva, por lo tanto los niños pueden portar el rasgo y no tener la enfermedad", explica **Jessica Scerbo, M.D.**, jefa de la sección de oncología hematológica pediátrica del hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital**. "Los bebés solo desarrollan la enfermedad si heredan el rasgo de ambos padres".

Es bien sabido que el rasgo existe en el linaje africano, pero también está presente en los linajes hispanos, mediterráneos e incluso árabe-indios.

## Surgen nuevos tratamientos

En la actualidad, existen dos tratamientos curativos para la anemia drepanocítica. El primero es un trasplante de médula ósea, que reemplaza las células formadoras de sangre enfermas con células sanas proporcionadas por un donante. Esto requiere hallar un donante de médula ósea con HLA compatible.

"Los hermanos solo tienen una probabilidad del 25 por ciento de tener tejido compatible. En general, se puede identificar un donante compatible voluntario o un donante 50% compatible, aunque estos trasplantes con donantes alternativos pueden asociarse a mayores complicaciones", explica la Dra. Rifkin-Zenenberg.

Actualmente existe un segundo tratamiento que se encuentra en etapa de ensayos clínicos en varios centros a lo largo del país, incluido el hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital. "El tratamiento nuevo, denominado LentiGlobina, es una terapia génica por medio de la cual los médicos cultivan las propias células madres del paciente y las añaden a un gen corregido que produce hemoglobina no deforme", explica la Dra. Rifkin-Zenenberg, investigadora principal del estudio de terapia génica. **Así es cómo funciona:**

- ▶ El paciente se somete a quimioterapia para destruir las células madre existentes.
- ▶ Después de eso, el paciente recibe una transfusión con sus propias células madre genéticamente modificadas.
- ▶ Luego, el cuerpo del paciente puede producir glóbulos rojos normales que neutralizan los efectos de los glóbulos rojos deformes.

"Con este tratamiento, el paciente es su propio donante, y modificamos sus propias células para añadir copias de un gen de beta globina funcional", añade el Dr. Gillio.

## Una esperanza cuando no hay opciones

Si sus efectos curativos persisten, la terapia génica podría demostrar ser aún más atractiva que los trasplantes de médula ósea.

La terapia génica también vence a la enfermedad de injerto contra huésped, una complicación frecuente de los trasplantes en la que las células inmunitarias en la médula ósea del donante reconocen que son un cuerpo extraño y comienzan a atacar al receptor de médula ósea. "La enfermedad de injerto contra huésped puede ser significativa y poner en riesgo la vida, pero cuando utilizamos las propias células del paciente, no tenemos que preocuparnos por eso", afirma la Dra. Rifkin-Zenenberg.

Este tratamiento en investigación, que consiste en una única terapia, puede ser una opción para los pacientes que no tienen otras opciones de tratamiento. "Este tratamiento puede ser un importante avance para los pacientes con anemia drepanocítica. Los resultados de los estudios clínicos tempranos son alentadores", afirma el Dr. Gillio. 🌟



Alfred Gillio, M.D.  
Hematólogo/oncólogo pediátrico  
800-822-8905  
Hackensack



Stacey Rifkin-Zenenberg, D.O.  
Hematóloga/oncóloga pediátrica  
800-822-8905  
Hackensack



Jessica Scerbo, M.D.  
Hematóloga/oncóloga pediátrica  
800-822-8905  
Neptune

## En línea

Para obtener más información sobre el ensayo clínico sobre la anemia drepanocítica, comuníquese con el personal de investigación del estudio por correo electrónico a [pedsresearch@hmn.org](mailto:pedsresearch@hmn.org) o por teléfono al 551-996-5600.



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

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

# Cronograma

*A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y las clases de abril a julio de 2022*

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

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



## Atención oncológica

**Día sin frituras: Mayo es el mes de concientización** sobre el cáncer. Únase a esta presentación para conocer más sobre las tendencias actuales en la prevención del cáncer de piel durante este llamado a la acción nacional para la prevención del cáncer de piel. Orador: Robin Ashinoff, M.D.  
6 de mayo, del mediodía a las 12:45 p. m., evento virtual

## Eventos especiales



### Dolor de espalda: Cuide su espalda

Únase para conocer los síntomas y tratamientos disponibles. Orador: Jonathan Yun, M.D.  
2 de junio, de 1 a 2 p. m., evento virtual



### ACTÚE RÁPIDO: Concientización clave sobre el accidente cerebrovascular

Conozca los signos y factores de riesgo del accidente cerebrovascular. Orador: Ahsan Sattar, M.D.  
9 de mayo, de 9 a 10 a. m., evento virtual

### Día de Bienestar y Salud de la Familia

14 de mayo, de 11 a. m. a 2 p. m., en caso de lluvia se pasa al 15 de mayo  
Palisades Main Campus



## UBICACIONES DE HOSPITALES

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

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



## Parto / Maternidad

**Tiempo boca abajo** Esta clase divertida y de apoyo ayuda a mejorar la comodidad de su bebé pasando tiempo acostado sobre su barriga. Pasar tiempo boca abajo sobre su barriga es vital para el fortalecimiento adecuado de los músculos del cuello y la columna, y para el desarrollo normal de su bebé hacia los futuros hitos.

26 de abril, 24 de mayo, 28 de junio y 26 de julio, del mediodía a la 1 p. m., Palisades Medical Office Building, 7650 River Rd., Ste. 320, North Bergen

- ▶ **Clase de parto** 30 de abril y 7 de mayo, 11 y 18 de junio y 23 y 30 de julio, de 10 a. m. a 1 p. m., Palisades; 15 de mayo, 25 de junio, 23 y 27 de julio, de 9 a. m. a 4:30 p. m., evento virtual
- ▶ **Clase de lactancia materna** 27 de abril, 18 de mayo, 15 de junio y 20 de julio, de 6:30 a 9 p. m., Palisades
- ▶ **Clase de lactancia materna** 11 de mayo, 22 de junio, 20 de julio y 24 de agosto, de 7 a 10 p. m., evento virtual
- ▶ **Tour a través de las unidades de Trabajo de parto y Parto, Posparto y Lactancia** Visite [MountainsideHosp.com/OhBaby](http://MountainsideHosp.com/OhBaby) para realizar un tour virtual en Mountainside.
- ▶ **Clase sobre seguridad y cuidados del bebé** Los futuros padres aprenden sobre los cuidados, la seguridad, el crecimiento y el desarrollo del bebé. 16 de mayo, 6 de junio, 11 de julio y 8 de agosto, de 7 a 9:30 p. m., [HackensackMeridianHealth.org/eventos](http://HackensackMeridianHealth.org/eventos) o 1-800-560-9990.

## Salud del corazón

**Mantenga el ritmo de su presión arterial** Aprenda pasos simples para ayudar a controlar la presión arterial y prevenir un infarto y accidente cerebrovascular.

3 de mayo, del mediodía a las 12:45 p. m., evento virtual

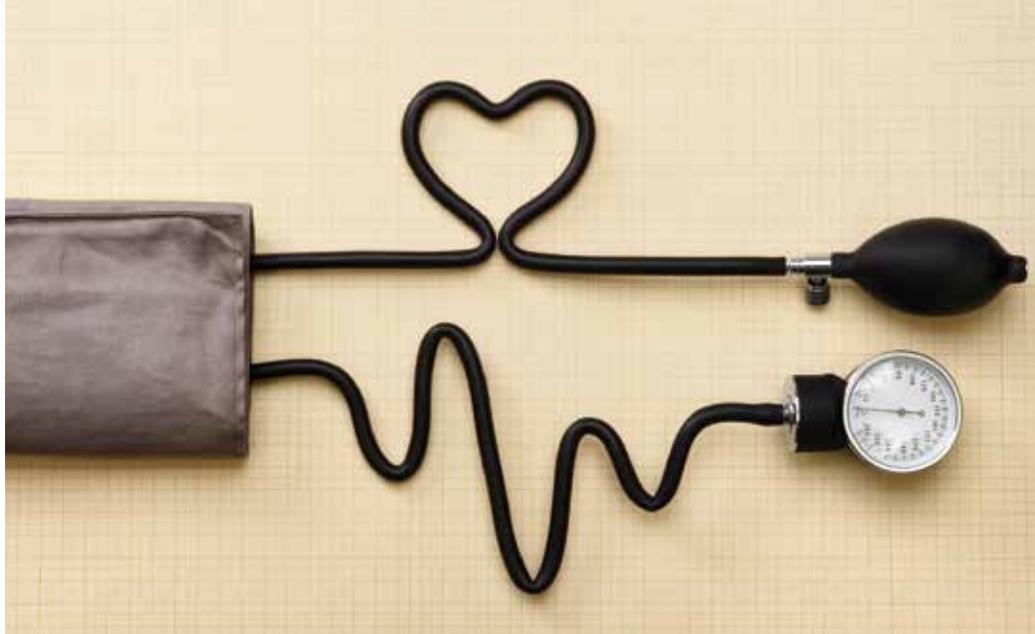
- ▶ **Presión arterial alta** Consejos alimenticios para contribuir a controlar la presión arterial. Presentados por nuestro nutricionista. 5 de mayo, del mediodía a 1 p. m., evento virtual

## Bienestar general

**Crear un hogar sano para usted y el medioambiente** Únase a nuestro Seminario del Día de la Tierra para aprender consejos simples pero importantes para crear un hogar más sano para el medioambiente.

22 de abril, del mediodía a las 12:45 p. m., evento virtual

- ▶ **Arriba las mangas, vacúnese** Únase para conocer más sobre la importancia de las vacunas para niños y adultos. Orador: Everett Schlam, M.D., 27 de abril, de 3 a 4 p. m., evento virtual
- ▶ **Medidas para prevenir la sepsis** La sepsis es una respuesta poderosa a una infección. Es muy importante que reciba atención médica lo antes posible si cree que tiene sepsis. 4 de mayo, de 4 a 5 p. m., evento virtual
- ▶ **¿Qué es el Reiki?** 6 de junio, del mediodía a las 12:45 p. m., evento virtual
- ▶ **Presión arterial, Pulso, Oximetría de pulso y Programa CEED (Educación y detección temprana del cáncer)** 7 de junio, de 9 a 11 a. m., North Bergen Nutrition Senior Center, 1441 45th St., North Bergen
- ▶ **Presión arterial, Pulso, Oximetría de pulso y Programa CEED (Educación y detección temprana del cáncer)** 19 de julio, de 10 a. m. al mediodía, Holy Redeemer Community Church, 569 65th St., West New York
- ▶ **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Para encontrar un seminario cerca de su casa, visite [HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss](http://HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss).
- ▶ **Grupos de apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en [HackensackMeridianHealth.org/SupportGroups](http://HackensackMeridianHealth.org/SupportGroups).



# Cadena de favores

*La receptora de dos trasplantes de riñón, Marilyn Moulton, realiza una donación generosa para apoyar a los futuros pacientes.*



Marilyn Moulton estaba trabajando como una analista exitosa de Wall Street cuando de repente se desmayó. “Fui al médico de mi padre, y me dijo que tenía insuficiencia renal y necesitaba una internación”, cuenta.

Durante los días siguientes, Marilyn debió someterse a análisis de sangre y largas horas de hemodiálisis tres veces por semana. Un trabajador social la alentó a hablar con el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** acerca de un trasplante de riñón, y en el 2015 le realizaron su primer trasplante.

El riñón funcionó bien durante algunos años, pero luego comenzó a deteriorarse. Comenzó a tener problemas de salud y debió regresar a diálisis. Debido a su ADN y los altos niveles de anticuerpos en sangre provenientes del primer trasplante, las probabilidades de hallar otro donante compatible eran pocas.

Luego, el 13 de noviembre de 2021, Marilyn recibió un llamado de Hackensack. Habían encontrado un órgano compatible. Un equipo médico liderado por **Michael J. Goldstein, M.D., FACS**, director de Trasplante de órganos, realizó la cirugía esa misma tarde.

Fue un éxito, y Marilyn fue dada de alta cuatro días más tarde.

Incluso antes de su segundo trasplante de riñón, Marilyn tomó la decisión de donar una parte de su patrimonio a Hackensack. “Estaba tan agradecida con todos en Hackensack por haberme ayudado dos veces”, afirma.

Marilyn donó más de \$1 millón a través de un legado a la fundación del centro médico Hackensack Meridian Hackensack University Medical Center Foundation para apoyar la investigación de la División de Trasplante de Órganos del hospital a través de la fundación **The Marilyn and Albert Roland Moulton Foundation**, nombre que rinde homenaje a su padre. “Quiero que usen esta donación para la investigación renal con el objetivo de ayudar a otras personas, para que no tengan que someterse a diálisis”, afirma Marilyn.

Añade Courtney Klein, director de desarrollo de la Fundación: “Marilyn está invirtiendo genuinamente en hacer una diferencia”. Su donación es un testimonio extraordinario para el Dr. Goldstein y la confianza que ella tiene en él para mejorar las vidas de los receptores de trasplantes de órganos, hoy y en el futuro”.

El Dr. Goldstein y su equipo están involucrados en actividades de investigación para mejorar la calidad de la recuperación y preservación de órganos. “A través de mejorar estas técnicas, podremos ayudar a muchos más pacientes con trasplantes que salven vidas”, afirma.

Añade Jacqueline M. Bartley, vicepresidenta de planificación de donaciones: “Es un honor para nosotros celebrar la extraordinaria generosidad de Marilyn, sabiendo que su legado impactará sobre muchísimos pacientes en las próximas generaciones”.

Comience hoy mismo su recaudación de fondos virtual en [Give.HackensackMeridianHealth.org/HostYourOwn](https://Give.HackensackMeridianHealth.org/HostYourOwn)

*Seleccione su tipo de recaudación de fondos e inscribese*

*Personalice su página: Cuente su historia y agregue una fotografía personal*

*Comience a recaudar fondos: Envíe por correo electrónico y comparta su página con familia y amigos*

*Siéntase bien por hacer la diferencia*

**¿Necesita ayuda para comenzar?** Escriba un correo electrónico a [giving@hmmhn.org](mailto:giving@hmmhn.org)



Use la cámara de su teléfono inteligente o tableta para escanear



# Tómese un descanso mental

Cada mes de mayo, en todo el mundo se celebra el Mes de Concientización sobre la Salud Mental. Este año, tómese un tiempo para recordar que la salud mental es esencial para la salud general.

El término enfermedad mental hace referencia a todos los trastornos mentales. Esto incluye una variedad de afecciones, tales como ansiedad, depresión, trastornos alimenticios, trastornos obsesivo-compulsivo y mucho más. La enfermedad mental puede impactar sobre su estado emocional, los procesos de pensamiento y las conductas.

## Los números de la Salud Mental

**1 de 5**  
**ADULTOS**

en los EE. UU. sufre una enfermedad mental

**1 de 20**  
**ADULTOS**

en los EE. UU. sufre una enfermedad mental grave

**1 de 6**  
**JÓVENES**

de entre 6 y 17 años sufre un trastorno de salud mental al año

**46.4%**

de las personas en los EE. UU. sufrirá una enfermedad mental durante su vida

**57%**

sufrirá una adversidad o trauma de salud mental relacionado con el COVID-19

## El ABC de 4-7-8

Los ejercicios de respiración son formas simples de relajarse y aclarar su espacio mental. Un ejercicio de respiración que puede intentar es la técnica 4-7-8.

Cierre la boca e inhale a través de la nariz durante un **CONTEO DE 4**

Mantenga la respiración durante un **CONTEO DE 7**

Exhale a través de la boca, haciendo un sonido "whoosh" durante un **CONTEO DE 8**

## Hágase tiempo para usted

Realizar rompecabezas y jugar a cualquier tipo de juego puede ayudar a la salud mental al:

**Producir dopamina**, responsable de mejorar la concentración, la motivación y el optimismo

**Promover la relajación y reducir el estrés**

**Practicar el método de atención plena (mindfulness)**

**Construir vínculos sociales**, cuando juega con otros

## En línea

Obtenga más información sobre los servicios de salud conductual de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/MentalHealth](https://www.HMHforU.org/MentalHealth).



Hackensack  
Meridian *Health*

FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO

PRSR STD  
Hackensack  
Meridian *Health*

343 Thornall St.  
Edison, NJ 08837-2206

HMH-036\_NMP

# Historias detrás del COVID-19

Acceda a historias honestas y personales de los miembros del equipo de Hackensack Meridian *Health* al frente de la batalla contra la pandemia del COVID-19 en nuestra nueva serie de videos UNMASKED.

Observe a los miembros del equipo de toda la red abrirse y contar sus batallas, momentos de frustración y lazos intensos formados mientras trabajaban en estos tiempos sin precedentes.

Obtenga más información o vea los últimos episodios en [HMHforU.org/Unmasked](https://www.HMHforU.org/Unmasked).



**¡Estamos  
contratando!**

Estamos buscando personas que sientan pasión por la atención médica para que se unan a nuestro creciente equipo, donde ofrecemos grandes beneficios, un sólido aprendizaje y programas de desarrollo, y muchas más ventajas. En nuestras instalaciones de atención médica en toda Nueva Jersey hay puestos vacantes, tanto clínicos como no clínicos.

Consulte los puestos vacantes en [jobs.hackensackmeridianhealth.org](https://jobs.hackensackmeridianhealth.org) o escanee el código QR.



Hackensack  
Meridian *Health*  
KEEP GETTING BETTER

Como la red de atención médica más grande y abarcadora del estado, HackensackMeridian *Health* cuenta con 7,000 médicos, 17 hospitales y más de 500 sedes. Para obtener una lista completa de nuestros hospitales, servicios y sedes, visite [HackensackMeridianHealth.org/Locations](https://HackensackMeridianHealth.org/Locations).