

HEALTH U

**¿ES GRAVE SU
DOLOR DE PECHO?**

Página 12

**CONOZCA LOS SIGNOS DE LA
INSUFICIENCIA CARDÍACA**

Página 14



Hackensack
Meridian Health

**RESPONDA NUESTRO CUESTIONARIO PARA
VER SI ESTÁ CONSUMIENDO ALIMENTOS
SALUDABLES PARA SU CORAZÓN**

Página 27

Corazón Contento



Desprenda una lista de verificación para su visita anual y una receta adicional. *Página 14*



Contenido *Invierno 2024*



22

Innovación transformar la investigación médica en tratamientos
Una nueva esperanza

Una innovadora cirugía cerebral mínimamente invasiva brinda esperanza a los pacientes que sufren de convulsiones debilitantes.

HEALTH
U

INFORMACIÓN
EXCLUSIVA EN
LÍNEA



¿Qué significa el color de su orina?
Nuestro experto en urología nos informa en
HMHforU.org/PeeColor.



¿El estreñimiento puede ser un signo temprano
de la enfermedad de Parkinson? Averíguelo en
HMHforU.org/Constipation.



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 **El vínculo entre el cáncer colorrectal y la carne**
Además: ■ Consejos para reducir la ansiedad ■ Tendencias de ejercicios en TikTok ■ Receta de guiso de frijoles blancos y camarones ■ ¿Qué está de moda?

Enfoque del médico

10 **Conozca a Asad Ahmed, D.O.**
Médico de medicina primaria en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care — North Brunswick.

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

12 **¿Es grave mi dolor de pecho?**
Cómo saber si el dolor de pecho es una señal de infarto de otra afección grave. Además: Síntomas del infarto en hombres y mujeres.

14 **Ponga un freno a la insuficiencia cardíaca**
La insuficiencia cardíaca puede revertirse si se trata de forma adecuada.

15 **¡Oídos atentos!**
Sepa en qué momento las infecciones de oído pueden justificar una cirugía de colocación de tubos de ventilación en los oídos y qué esperar de ella.

16 **Examínese**
La detección temprana es clave cuando se trata del cáncer de cuello uterino. Además: Cinco formas de prevenir el cáncer de cuello uterino.

18 **Rumbo tranquilo**
Consejos para retomar el ejercicio de forma segura luego de un reemplazo de articulaciones. Además: Padre e hija se someten a un reemplazo de cadera exitoso en el mismo día.

20 **Antes de someterse a una prueba**
Todo lo que debe saber sobre la prueba genética para la enfermedad de Alzheimer. Además: Cómo apoyar a un ser querido con la enfermedad de Alzheimer.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

24 **Su calendario para la temporada de invierno 2024**
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

26 **Un regalo para abrir una y otra vez**
Una recaudación de fondos organizada por el equipo del centro de recuperación Blake Recovery Center ofrece libros que cambian la vida de los pacientes.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

27 **Inteligencia cardíaca**
¿Está eligiendo los alimentos más saludables para el corazón? Complete nuestro cuestionario y averíguelo.

En la portada: iStock.com/mylilo



Nuestro nutricionista nos revela seis alimentos que pueden ayudarlo a tener una piel sana y brillante: [HMHforU.org/HealthySkin](https://www.HMHforU.org/HealthySkin).

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



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

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



Un corazón fuerte

En Hackensack Meridian *Health*, estamos comprometidos con su salud, no solo para curarlo cuando esté enfermo, sino también para ayudarlo a llevar una vida saludable y mantenerse alejado de nuestros hospitales.

La clave para una buena salud es una buena nutrición. Pero solo uno de cada 10 estadounidenses ingiere la cantidad recomendada de frutas y verduras, con tasas aún más bajas entre los estadounidenses de bajos ingresos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. El costo es uno de los principales obstáculos para el consumo de alimentos saludables.

Estamos comprometidos a formar parte de la solución y desarrollar comunidades más saludables. Hemos lanzado el programa Fresh Match que hará que los productos frescos sean más accesibles para las familias necesitadas. Con el apoyo de una subvención de \$3 millones de Nueva Jersey, una subvención de \$500,000 del Departamento de Agricultura de los EE. UU. y un aporte de \$500,000 de donantes a la fundación Hackensack Meridian *Health* Foundation, nos estamos asociando con tiendas minoristas en siete condados para lanzar un programa de incentivo nutricional.

Con el programa Fresh Match, las familias que reciben beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (SNAP) pueden ir a una tienda de comestibles participante y duplicar su dinero para la compra de productos frescos. Eso significa que si usa su tarjeta del SNAP para comprar \$10 en frutas o verduras en una tienda participante, recibirá otros \$10 para comprar más productos frescos en su próxima visita. Obtenga más información en HMHforU.org/FreshMatch.



Bob Garrett con la asambleísta de Nueva Jersey Yvonne López (izquierda) y Nicole Harris-Hollingsworth, Ed.D., MCHES, vicepresidenta de Determinantes Sociales de la Salud en Hackensack Meridian *Health* (derecha)



Una nutrición adecuada afecta muchas áreas de la salud, entre ellas la salud del corazón. Este febrero, celebraremos nuevamente el Mes del Corazón y llevaremos a cabo una concientización sobre las enfermedades cardíacas. Una dieta rica en frutas y verduras, así como proteínas magras y cereales integrales, puede mejorar la salud del corazón al reducir el colesterol “malo”, aumentar el colesterol “bueno” y mantener un peso saludable.

Consulte la última hoja de esta edición para poner a prueba sus conocimientos acerca de las opciones de alimentos saludables para el corazón. También ofrecemos clases de nutrición gratuitas en línea y en persona a lo largo de todo el estado. Visite HMHforU.org/Events para encontrar una clase cerca de su casa.

Otro componente clave de la salud del corazón es comprender cuáles son los factores personales de riesgo de enfermedad cardíaca. Los exámenes cardíacos, como el AngioScreen y la Tomografía computarizada para la cuantificación del calcio, pueden revelar el nivel de riesgo de una persona de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular; lo que ayuda a su médico a determinar qué opciones de prevención o tratamiento se deben utilizar. Programe un examen de control en HMHforU.org/HeartScreening.

En este Mes del Corazón, tome el compromiso de tener un corazón fuerte. Intente una forma nueva de ejercicio, agregue más productos frescos a su dieta o programe un examen de control cardíaco. Comprometiéndose hoy con la salud de su corazón, puede evitar verse obligado a ocuparse de ella más adelante. 🧠

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



Presidente Keith Banks **director general** Robert C. Garrett, FACHE
Asesor médico William Oser, M.D.
Equipo de producción Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón, Katie Woehner
Editorial y servicios creativos Donovan Foote, Michelle Jackson, GLC

Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de *marketing* y comunicaciones de Hackensack Meridian *Health*. Envíe todas sus consultas e ideas a HealthU@hmn.org. © 2024 Hackensack Meridian *Health*. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

EN ESTA SECCIÓN

- 6 Consejos para reducir la ansiedad
- 6 Tendencias de ejercicios en TikTok
- 7 Receta de guiso de frijoles blancos y camarones

El vínculo entre el cáncer colorrectal y la carne

Por mucho que nos guste comer una buena hamburguesa o un buen bistec, las investigaciones han demostrado una conexión entre el cáncer colorrectal y un alto consumo de carne roja y carne procesada.

El Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer catalogó a la carne roja como "probablemente cancerígena" y sugiere limitar su consumo a 12-18 onzas por semana. El hierro hemo, presente en la carne roja y la carne procesada, puede conducir a la producción de radicales libres que dañan el ADN y promueven la formación de compuestos nitrosos, que pueden causar daños en el intestino que conducen al cáncer.

Factores de riesgo de cáncer colorrectal relacionados con la alimentación

Una gran cantidad de alimentos pueden aumentar el riesgo de cáncer colorrectal:

- ▶ Carne roja
- ▶ Carne procesada
- ▶ Alimentos grasos y fritos
- ▶ Azúcares añadidos y carbohidratos simples
- ▶ Cocinar carne a altas temperaturas
- ▶ Dieta baja en fibra
- ▶ Bajo consumo de vitamina B6
- ▶ Bajo consumo de calcio

Qué comer para reducir el riesgo de cáncer colorrectal

"La mejor manera de disminuir el riesgo de cáncer colorrectal es consumir alimentos ricos en nutrientes como verduras sin almidón, frijoles, frutas, nueces, cereales integrales, tofu y pescados como el salmón", dice Geanella Vera-Avellan, nutricionista del centro de salud y bienestar Hackensack Meridian Health & Wellness en Eatontown.

Sepa cuándo debería realizarse un examen de detección del cáncer colorrectal. Escanee el código QR para realizar nuestra evaluación de riesgos para la salud.



Cómo reducir las preocupaciones



Nuestro experto ofrece tres hábitos prácticos que lo ayudarán a disminuir la ansiedad.

La ansiedad es uno de los trastornos de salud mental más frecuentes en los Estados Unidos. Afortunadamente, existen varias estrategias efectivas que pueden ayudarlo a controlar su ansiedad.

Algunas personas que sufren de ansiedad pueden beneficiarse de estos hábitos, con o sin terapia. Para reducir los efectos de la ansiedad, **Nanditha Krishnamsetty, M.D.**, psiquiatra en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, y los centros médicos **Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**, sugiere adoptar estos hábitos:

1 Adopte hábitos de vida saludables

Cuando usted se cuida, puede afrontar mejor el estrés y la ansiedad. Estos hábitos son buenos para usted y deberían ayudarlo a controlar la ansiedad:

- ▶ **Mantener una alimentación saludable y limitar el consumo de cafeína.** Los alimentos integrales saludables proporcionan los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima.
- ▶ **Estar bien hidratado.** Beba agua durante todo el día para evitar la deshidratación, que puede empeorar su estado de ánimo.
- ▶ **Hacer ejercicio de forma regular.** La actividad física ayuda a mejorar el estado de ánimo, despejar la mente y reducir la ansiedad.
- ▶ **Limitar el consumo de alcohol.** Algunas personas beben para calmarse, pero se sienten ansiosas cuando el efecto desaparece.
- ▶ **Dormir bien.** Usted se sentirá más positivo y menos ansioso luego de un buen descanso.



Nanditha Krishnamsetty, M.D.
Psiquiatra
800-822-8905
Old Bridge

Tendencias en TikTok

Cuando se trata de información sobre salud y bienestar en TikTok, abundan los malos consejos. Sin embargo, hemos encontrado tendencias que sí valen la pena.

Cristobal Beiro, M.D., cirujano ortopédico en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, **Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**, comparte las tendencias de entrenamiento en TikTok que podrían valer la pena probar.

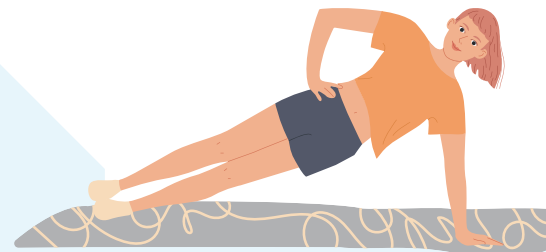


Cristobal Beiro, M.D.
Cirujano ortopédico
800-822-8905
Avenel

Entrenamiento 12-3-30 en cinta caminadora

El entrenamiento 12-3-30 en cinta caminadora apareció por primera vez en el año 2019, pero ha ganado popularidad desde entonces. Es bastante simple: Debe caminar en una cinta caminadora con una inclinación de 12 y una velocidad de 3 millas por hora durante 30 minutos.

En general, caminar es un ejercicio de bajo impacto efectivo, señala el Dr. Beiro. Pero con el entrenamiento 12-3-30, camina rápidamente en una pendiente pronunciada, lo que puede ser una actividad más intensa y puede ejercitar aún más los músculos de los glúteos y las piernas.



Entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional abarca ejercicios que imitan los movimientos que realiza en su vida diaria. Estos ejercicios pueden incluir inclinarse, torcerse, ponerse en cuclillas, subir y bajar escaleras, empujar y tirar: todos movimientos similares a los que se utilizan para levantar un objeto pesado, sacar las bolsas del mercado del automóvil o agacharse para recoger un objeto que se ha caído.

“Los ejercicios de acondicionamiento físico funcional no solo son efectivos para el entrenamiento de fuerza, sino que también pueden mejorar su capacidad para realizar las tareas cotidianas de manera segura”, dice el Dr. Beiro.

2 Quédese en el presente

Estar “en el presente” ayuda a reducir la ansiedad al limitar los pensamientos inútiles. Pruebe estas estrategias para mantenerse concentrado en el momento presente:

- ▶ **Contar hacia atrás, de 10 a uno.** Cuando necesite calmarse, cuente lentamente, concentrándose en su respiración. Este ejercicio simple puede ayudar a distraerlo de pensamientos angustiantes.
- ▶ **Interactuar con su mascota.** Abrazar o acariciar a un familiar de cuatro patas lo puede ayudar a relajarse y concentrarse en el presente. Pasar tiempo acicalando, jugando o hablando con su mascota debería mejorar su estado de ánimo.
- ▶ **Tocar un instrumento musical.** Si sabe tocar el piano, la guitarra, la flauta o la batería, toque algo de su repertorio. Se concentrará en el ritmo de la música en lugar de en pensamientos ansiosos.

3 Desafíe sus pensamientos y sentimientos

Es importante que reconozca que sus sentimientos acerca de usted mismo o sus circunstancias no son necesariamente hechos. Para desafiar los pensamientos y sentimientos que lo hacen sentir ansioso:

- ▶ **Reflexione acerca de si sus percepciones son precisas,** basándose en lo que otros ven y dicen.
- ▶ **Reemplace los pensamientos negativos con pensamientos positivos.**
- ▶ **Lleve un diario de gratitud,** anotando tres pensamientos positivos por día.
- ▶ **Lea su diario de gratitud** cuando necesite recordar los aspectos positivos de su vida.
- ▶ **Concéntrese en su respiración.** Si entran en su mente pensamientos que lo angustian, concéntrese en respirar profundamente.

Si aún necesita ayuda para disminuir la ansiedad, pida una cita con un terapeuta o psiquiatra. La psicoterapia o los medicamentos pueden contribuir a controlar un trastorno de ansiedad.

La Dra. Krishnamsetty señala que puede ser difícil desafiar los pensamientos internos sin ayuda. Pero un terapeuta puede ayudarlo a desafiar cualquier creencia negativa arraigada que pueda tener.

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

Reto del baile de la plancha

El reto del baile de la plancha consiste en mantener la posición de plancha alta (boca abajo con las piernas extendidas, los dedos de los pies doblados hacia el suelo y los brazos paralelos y extendidos) mientras realiza una serie de movimientos al ritmo de una canción. Esos movimientos pueden incluir levantar los brazos hacia arriba y hacia abajo y saltar con las piernas hacia adentro y hacia afuera.

El reto del baile de la plancha apunta a los grupos musculares del tronco y también involucra los músculos de los brazos, las piernas y la espalda. Es un ejercicio de alta intensidad efectivo, pero la música también puede hacerlo divertido.

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

iStock.com/undrey/agny_illustration/ANGUYEN THI NHI



Guiso de frijoles blancos y camarones

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 lata de 15 onzas de frijoles cannellini bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 libra de camarones pequeños congelados, descongelados y pelados
- 1 cucharadita de orégano, albahaca y romero
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 libra de camarones pequeños congelados, descongelados y pelados
- ½ taza de perejil, picado

- ➊ Añadir el caldo de pollo y dejar hervir a fuego alto. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que el guiso espese un poco, aproximadamente por 15 minutos.
- ➋ Agregar los camarones y cocinar a fuego lento hasta que estén bien cocidos, aproximadamente por 2 minutos.
- ➌ Añadir el perejil y servir.

Información nutricional

Por ración: 377 calorías, 37 g de proteína, 35g de carbohidratos (8g de fibra), 11g de grasas (2 g saturadas, 9g monoinsaturadas/ poliinsaturadas), 234mg de sodio

Preparación

- ➊ Calentar el aceite de oliva en una olla grande. Agregar la cebolla y el ajo y cocinar, revolviendo frecuentemente hasta que la cebolla se ablande, aproximadamente por 3 minutos.
- ➋ Agregar los frijoles cannellini, el tomate, el orégano, la albahaca y el romero.

Cocina condimentada

La mayoría de los pescados blancos, como el bacalao, pueden sustituir los camarones. Solo habría que ajustar el tiempo de cocción.

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

¿Los latidos irregulares son peligrosos?

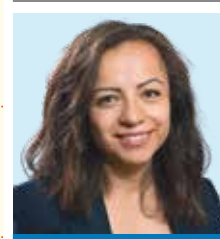
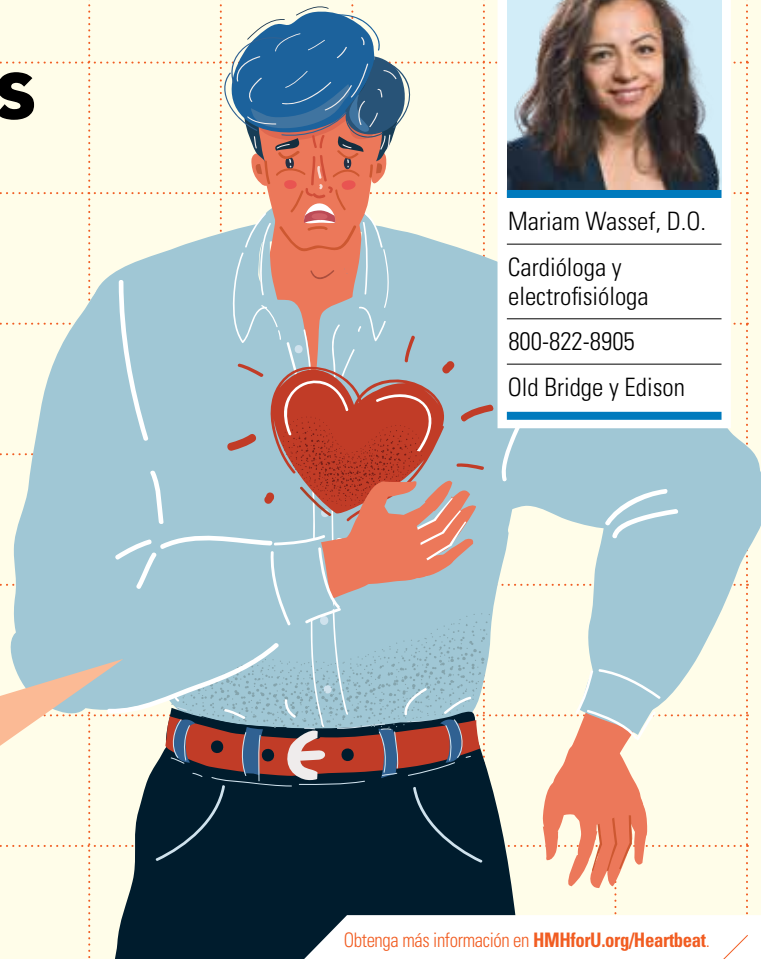
Mariam Wassef, D.O., informa:

Las palpitaciones o los latidos cardíacos irregulares pueden deberse a demasiada caféina o estrés, pero a veces no tienen un desencadenante claro. Sin embargo, si los latidos cardíacos irregulares persisten o están asociados con otros síntomas, debería buscar atención médica.

Un latido cardíaco irregular, también conocido como arritmia cardíaca, puede variar desde ser algo inofensivo hasta poner en peligro su vida. Se desencadena cuando las señales eléctricas que dirigen los latidos del corazón no funcionan de forma correcta, provocando latidos demasiado rápidos (taquicardia), demasiado lentos (bradicardia) o irregulares.

Si tiene alguno de estos síntomas, llame a su médico o busque atención médica:

- ▶ Dolor de pecho
- ▶ Aturdimiento
- ▶ Aleteo en el pecho o palpitaciones
- ▶ Ansiedad
- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Desmayo, sensación de desmayo o mareos
- ▶ Latidos cardíacos acelerados
- ▶ Golpeteo en el pecho
- ▶ Latidos cardíacos lentos



Mariam Wassef, D.O.

Cardióloga y electrofisióloga

800-822-8905

Old Bridge y Edison

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

¿Son seguros los comestibles elaborados con marihuana?

Eric Alcera, M.D., opina:

La verdad es que existen muchas incógnitas sobre los productos comestibles elaborados con marihuana. No hay forma de saber la potencia de estos productos comestibles, por lo que recomiendo extremar la precaución al considerar ingerirlos. **Antes de consumir un producto comestible elaborado con marihuana, tenga en cuenta estos puntos:**

Estos productos no están regulados a nivel federal, por lo que los fabricantes no están obligados a proporcionar ingredientes, advertencias o información nutricional. Si bien Nueva Jersey exige que las etiquetas de los productos comestibles elaborados con marihuana indiquen los ingredientes, la potencia puede variar mucho.

Estos productos tienen un efecto retardado, por lo que la gente suele consumirlos en cantidad y, para cuando sienten el efecto, es posible que hayan consumido demasiados.

Al igual que el vapeo, los productos comestibles elaborados con marihuana (especialmente las gomitas) son atractivos para los niños por su color, formas divertidas y olor dulce.

Estos productos deben almacenarse de forma segura para proteger tanto a los niños como a las mascotas de ingerirlos accidentalmente y enfermarse.

Las visitas a la sala de emergencias debido al consumo de productos comestibles elaborados con marihuana están en aumento. Estas visitas suelen ser el resultado de síntomas psiquiátricos y problemas cardiovasculares.



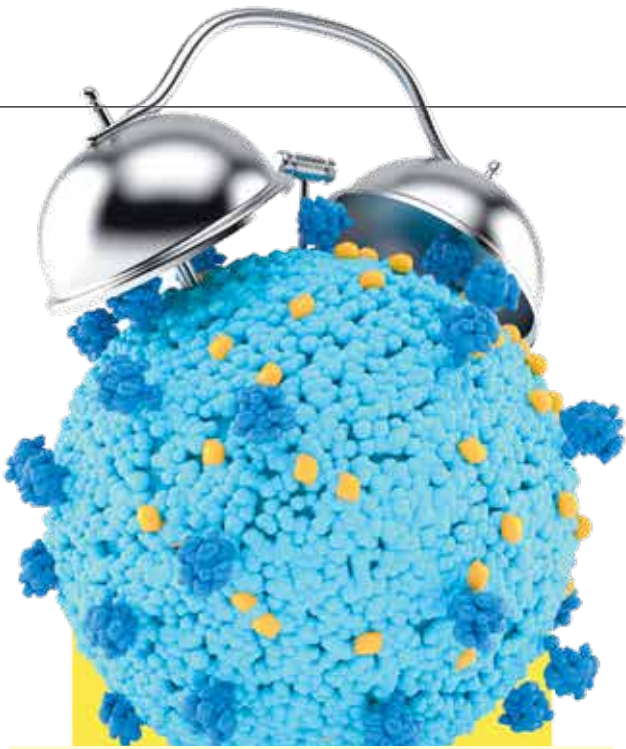
Eric Alcera, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Brick y Shrewsbury

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



¿Qué tan rápido puede contraer COVID-19 después una exposición?

Pooja Shah, M.D., informa:

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el COVID-19 tiene un extenso período de incubación de hasta 10 días. Sin embargo, con las cepas más nuevas, las investigaciones han demostrado que el tiempo de exposición es cada vez menor.

Pero incluso con períodos de incubación más cortos, los CDC aún recomiendan el uso de una mascarilla durante 10 días completos a partir del momento en que descubra que estuvo expuesto al virus, incluso si no tiene síntomas. Comience a contar desde el día uno, que se define como el primer día completo después de su última exposición.

- ▶ **Si en cualquier momento desarrolla síntomas:** Aíslese inmediatamente y hágase la prueba.
- ▶ **Si estuvo expuesto, pero no tiene síntomas:** Hágase la prueba al menos cinco días después de la última exposición, porque una prueba realizada demasiado pronto puede generar un resultado falso negativo.



Pooja Shah, M.D.
Especialista en enfermedades infecciosas
800-822-8905
Edison

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

¿Quién debería vacunarse contra el VRS?

Nazar Raof, M.D., informa:

Los adultos mayores tienen más probabilidades de desarrollar un virus respiratorio sincitial (VRS) grave y requerir hospitalización. Por ese motivo, **los adultos mayores de 60 años deben hablar con su médico acerca de recibir la vacuna contra el VRS.** Esta vacuna de dosis única es más eficaz cuando se administra al comienzo de la temporada del VRS, generalmente en el otoño o principios del invierno.

Las mujeres embarazadas también deben hablar con su médico acerca de recibir esta vacuna para ayudar a proteger a sus bebés de la enfermedad grave por el VRS.



Nazar Raof, M.D.

Especialista en enfermedades infecciosas

800-822-8905

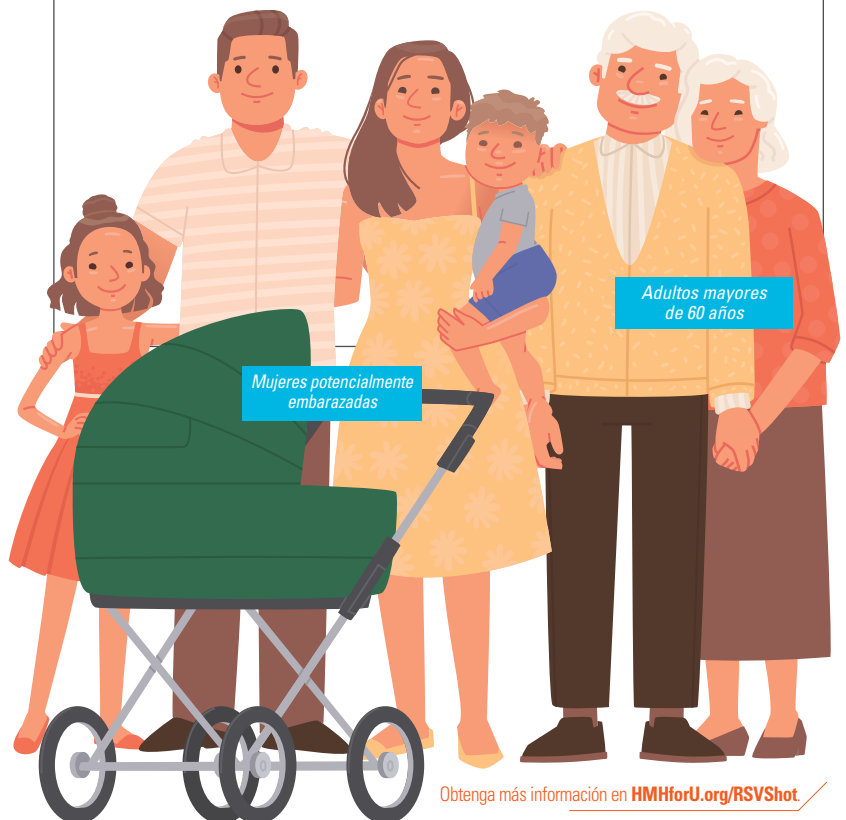
Old Bridge y Hillsborough

Entre los síntomas leves del VRS se incluyen:

- ▶ Congestión o goteo nasal
- ▶ Tos seca
- ▶ Fiebre baja
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Estornudos
- ▶ Dolor de cabeza

Entre los síntomas graves del VRS se incluyen:

- ▶ Fiebre
- ▶ Tos grave
- ▶ Sibilancias
- ▶ Respiración rápida o dificultad para respirar
- ▶ Color azulado en la piel debido a la falta de oxígeno



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

Enfoque del médico

ASAD AHMED, D.O.

Médico de atención primaria

Hackensack Meridian Medical Group
Primary Care—North Brunswick

Ser un médico nuevo tiene muchas cosas positivas para Asad Ahmed, D.O., quien dice que su carrera es todo lo que esperaba, y más.

“Creo que los pacientes acuden a un médico de atención primaria como yo para resumir todos sus problemas de salud en un solo lugar”, dice el Dr. Ahmed. “Quiero ser ese recurso porque creo que es muy importante para los pacientes. Creo que la atención preventiva puede desempeñar un papel aún mayor en la salud general de las personas”.

El Dr. Ahmed obtiene la mayor satisfacción cuando ve que la vida de sus pacientes mejora gracias a los consejos o tratamientos que les brinda. Y si los pacientes deciden no seguir sus sugerencias, él los atenderá y cuidará de todos modos.

“Respeto que sea su vida y que puedan elegir vivirla como quieran, pero estoy aquí para ayudarlos”, dice.

El Dr. Ahmed nació en Pakistán y se mudó con su familia a los Estados Unidos cuando tenía 2 años. Habla urdu, hindi e inglés.

“En la escuela secundaria decidí que quería ser médico y me convencí aún más en la universidad cuando tomé cursos de premedicina, que sí, pueden ser estresantes y desafiantes, por lo que estamos muy bien preparados”, dice.

¿Qué deportes le gustan?

Durante el verano, juego mucho más voleibol, ya que el clima ayuda. Juego baloncesto una o dos veces por semana (generalmente los martes por la noche y los sábados a la mañana) y de vez en cuando me gusta jugar tenis. Y suelo jugar con otras personas que trabajan en la atención médica.



En su tiempo libre, a Asad Ahmed, D.O., le encanta mantenerse activo y juega baloncesto dos veces por semana.

También vuela drones. Cuéntenos sobre eso.

Cuando fui por primera vez a la facultad de medicina, compré un dron con cámara (un dron con una cámara montada) y comencé a grabar algunos videos de eventos familiares. También hago algunas carreras recreativas de drones, en las que controlo la cámara del dron mientras uso gafas que muestran una transmisión en vivo de la cámara. Me gusta “volar” entre los árboles y hacer algunas piruetas en el parque local.

Cuéntenos sobre su vida como padre.

Tenemos un niño de 2 años y, con suerte, en enero nacerá un bebé sano. Son muchos cambios: un trabajo nuevo y un hijo nuevo, todo al mismo tiempo. Cada uno tiene sus propios desafíos, pero definitivamente no me puedo quejar. 🧠

Para programar una cita con el Dr. Ahmed o un médico cerca de su casa, llame al 800-822-8905 o visite [HMHforU.org/FindADoc](https://www.hmhforu.org/FindADoc).

Enfoque en Usted

Temas de salud que más le interesan

Recorte el desorden

¿Por qué se siente bien después de limpiar un armario u ordenar un cajón lleno de chucherías inútiles en su casa? Ordenar su espacio vital u organizar su hogar puede brindar una serie de beneficios para la salud mental.

Disminuye el estrés y la ansiedad. El desorden puede causar estrés y ansiedad. Al ordenar su espacio, usted crea un ambiente más relajante que puede mejorar su estado de ánimo general.

Aumenta la concentración. Es posible que le resulte difícil concentrarse cuando hay desorden a su alrededor. Al ordenar y organizar su espacio, usted crea un ambiente más tranquilo que lo ayuda a mantenerse concentrado y productivo.

Impulsa la creatividad. Cuando tiene demasiadas cosas, es posible que se sienta abrumado y reprima su creatividad. Al ordenar y limpiar, usted puede abrir un espacio para nuevas ideas y expresiones creativas.

Mejora la calidad del sueño. Un dormitorio lleno de ropa y objetos puede confundirlo y afectar negativamente su capacidad para relajarse y dormir bien.

Potencia la autoestima. Cuando ordena su espacio vital, usted puede obtener una sensación de logro y control sobre su entorno, lo que puede tener un impacto positivo sobre su autoestima.

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

¿Es grave mi dolor de pecho?

El dolor de pecho puede estar asociado con una gran variedad de afecciones médicas distintas del infarto. ¿Cómo saber cuando se trata de algo grave?

Sentir dolor en el pecho es algo alarmante, pero frecuente. Según los Institutos Nacionales de Salud, en los Estados Unidos, el dolor de pecho es responsable de más de 8 millones de visitas anuales a la sala de emergencias, convirtiéndola en la segunda causa más frecuente por la que las personas acuden a la sala de emergencias.

El dolor de pecho puede estar asociado con muchas otras afecciones además de un infarto, explica **Aaron Van Hise, D.O.**, cardiólogo en los centros médicos **Raritan Bay Medical Center** y **Old Bridge Medical Center**. ¿Cómo saber cuándo el dolor de pecho es grave?



Aaron Van Hise, D.O.

Cardiólogo

800-822-8905

Manalapan, Old Bridge
y Jackson

Causas del dolor de pecho

Si bien el dolor de pecho puede ser un indicio de infarto, también puede ser un síntoma de otros problemas, entre ellos:

- ▶ Reflujo ácido
- ▶ Cálculos biliares
- ▶ Contractura muscular
- ▶ Ataque de pánico
- ▶ Asma
- ▶ COVID-19
- ▶ Úlceras pépticas
- ▶ Embolia pulmonar

El dolor de pecho también puede ser un signo de afecciones cardíacas graves distintas del infarto, que incluyen:

- ▶ Miocarditis
- ▶ Disección aórtica

Dolor torácico no cardíaco

El dolor de pecho difiere de persona a persona, por lo que puede ser difícil para una persona no capacitada determinar si la situación es grave basándose únicamente en el dolor de pecho.

Sin embargo, lo más probable es que NO sienta dolor de pecho debido a un problema cardíaco si:

- ▶ El dolor cede después de un rato
- ▶ El dolor ocurre cuando realiza determinados movimientos
- ▶ El dolor se localiza en un solo lugar
- ▶ El dolor ocurre al respirar profundamente o al toser

Si con frecuencia siente dolor de pecho, aunque sea pasajero, el Dr. Van Hise sugiere consultar con su médico. Es posible que necesite atención médica incluso aunque no implique un riesgo para su vida.

Cuándo acudir a la sala de emergencias o llamar al 911

Busque atención médica de inmediato si experimenta dolor de pecho prolongado o intenso. También debe recibir atención de emergencia si tiene alguno de los siguientes síntomas junto con dolor en el pecho:

- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Dolor en los brazos, hombros, cuello, espalda o mandíbula
- ▶ Latidos irregulares
- ▶ Sensación de opresión o aplastamiento
- ▶ Sudor
- ▶ Aturdimiento, mareos o confusión
- ▶ Náuseas o vómitos
- ▶ Debilidad

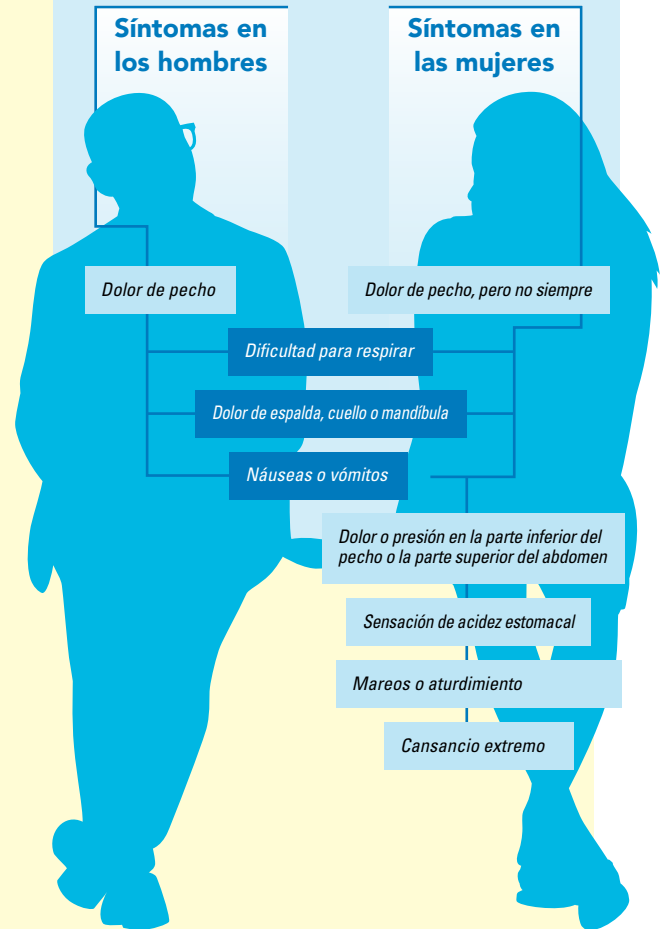
Si bien el dolor de pecho puede no significar que está teniendo un infarto, podría tratarse de otra afección grave con consecuencias negativas. Por lo tanto, si el dolor en el pecho es agudo o presenta algún otro síntoma, busque ayuda.

Además, las personas experimentan los infartos de maneras distintas. El hecho de que no esté teniendo todos los síntomas aquí enumerados, o que sus síntomas sean distintos de los que experimentó otra persona que tuvo un infarto, no significa que no esté sufriendo un evento cardíaco.

Encuentre la diferencia

Conozca las diferencias entre cómo hombres y mujeres pueden experimentar un infarto.

Cuando se trata de infartos, existe la idea equivocada de que todos tenemos los mismos síntomas. Si bien muchos de los síntomas más frecuentes de un infarto son iguales en hombres y mujeres, las mujeres suelen experimentar señales de advertencia adicionales y menos obvias.



En caso de duda

Si tiene dolor de pecho y no está seguro de la causa, no lo ignore. Aunque no se trate de nada grave, siempre es mejor ser precavido. Es posible que sea necesario abordar incluso las causas del dolor torácico no cardíaco antes de que se conviertan en problemas más graves. 🌀



Escanee el código QR para programar un examen de control cardíaco cerca de su casa.

Ponga un freno a la insuficiencia cardíaca

En realidad, la insuficiencia cardíaca puede revertirse si se trata de forma adecuada. Nuestra experta informa acerca de las señales de advertencia y cómo ayudar.

Si bien muchas personas creen que la insuficiencia cardíaca significa que el corazón deja de latir, en realidad significa que el corazón no puede bombear sangre y oxígeno de manera efectiva a todo el cuerpo.

La enfermedad puede comenzar repentinamente después de una lesión, enfermedad o debido a una afección médica que daña al corazón. Sin embargo, la mayoría de las veces se desarrolla con el paso del tiempo y puede ser una enfermedad debilitante si no se trata de forma adecuada.

Kanika Mody, M.D., cardióloga especializada en insuficiencia cardíaca avanzada en los centros médicos universitarios **Hackensack University Medical Center** y **JFK University Medical Center**, informa qué es la insuficiencia cardíaca y cómo se puede tratar.

Descripción de la insuficiencia cardíaca

Los síntomas de la insuficiencia cardíaca son muchos e incluyen:

- ▶ Dificultad para respirar en reposo o durante una actividad
- ▶ Fatiga o incapacidad para gastar energía
- ▶ Tos o sibilancias
- ▶ Hinchazón y aumento de peso debido a la retención de líquido en los tobillos, la parte inferior de las piernas o el abdomen
- ▶ Náuseas o pérdida del apetito
- ▶ Dificultad para dormir boca arriba
- ▶ Hinchazón en las venas del cuello
- ▶ Necesidad frecuente de orinar

Si usted o un ser querido tiene alguno de estos síntomas, consulte a su médico de inmediato.

No dude en llamar al 911 si usted o un ser querido está experimentando:

- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Dolor de pecho
- ▶ Desmayos, mareos repentinos o pérdida del conocimiento

Estos pueden ser síntomas de un infarto y requieren atención de emergencia inmediata.

Tratamiento y consejos para la insuficiencia cardíaca

La buena noticia es que la insuficiencia cardíaca no siempre empeora e incluso puede revertirse.

Su médico puede recetarle varios medicamentos para tratar la insuficiencia cardíaca, pero usted también puede adoptar varias medidas para ayudar a combatir la enfermedad, entre ellas:

- ▶ Dejar de fumar
- ▶ Reducir el consumo de sodio (sal)
- ▶ Incrementar la actividad física (especialmente el ejercicio aeróbico)
- ▶ Controlar el estrés
- ▶ Perder peso

Durante el tratamiento, mantenga informado a su médico acerca de sus avances y cómo se siente. Juntos pueden desarrollar un plan para asegurarse de contar con el mejor protocolo para combatir la enfermedad cardíaca. ⚙️



Kanika Mody, M.D.

Cardióloga especializada en insuficiencia cardíaca avanzada

800-822-8905

Hackensack

En línea

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



¡Oídos atentos!

Sepa en qué momento las infecciones de oído pueden justificar una cirugía de colocación de tubos de ventilación en los oídos y qué esperar de ella.



Michael Chee, M.D.

Otorrinolaringólogo pediátrico

800-822-8905

Hackensack, North Bergen y Edison

Las infecciones de oído son una de las infecciones más frecuentes en los niños. Son dolorosas, pueden provocar días y noches de insomnio y, en general, no son nada divertidas para los niños ni para los padres.

“Cuando las infecciones de oído son crónicas, se tornan especialmente difíciles de controlar”, afirma **Michael Chee, M.D.**, otorrinolaringólogo pediátrico del Consultorio de Especialidades Pediátricas en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Una opción a considerar en estos casos es la cirugía de colocación de tubos de ventilación en los oídos”.

El Dr. Chee explica qué se logra con la cirugía de colocación de tubos de ventilación y en qué casos se recomienda.

¿Qué son los tubos de ventilación para los oídos?

Los tubos de ventilación para los oídos, también conocidos como tubos de timpanostomía, son pequeños dispositivos cilíndricos y huecos que se colocan quirúrgicamente en el tímpano para ayudar a drenar el líquido acumulado detrás del tímpano. El tubo debe permanecer colocado de unos meses hasta un par de años, dependiendo de la persona y el motivo de su colocación.

Si bien los tubos de ventilación para los oídos reducen el riesgo de infecciones de oído, no previenen por completo que ocurran. “Sin embargo, cuando se colocan los tubos, una infección de oído puede tratarse con gotas antibióticas en lugar de con antibióticos orales”, explica el Dr. Chee. “Las gotas tienen menos efectos secundarios, lo cual es un beneficio”.

Señales de que su hijo podría necesitar tubos de ventilación para los oídos

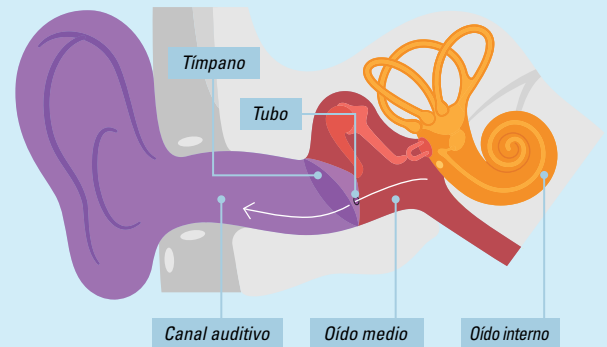
La colocación de tubos de ventilación se recomienda cuando un niño tiene infecciones recurrentes del oído medio, cuando hay una acumulación persistente de líquido detrás del tímpano o si un niño desarrolla una complicación debido a una infección del oído medio.

Su médico podría recomendarle una cirugía de colocación de tubos de ventilación en el oído si su hijo tiene:

- ▶ Tres o más infecciones de oído en seis meses
- ▶ Cuatro o más infecciones en un año
- ▶ Pérdida de la audición debido a la acumulación de líquido
- ▶ Problemas del habla debido a la acumulación de líquido

Los tubos de ventilación para los oídos no suelen ser una emergencia médica, y por ese motivo algunos padres pueden

Los tubos de ventilación para los oídos son pequeños dispositivos cilíndricos y huecos que se colocan quirúrgicamente en el tímpano para ayudar a drenar el líquido acumulado detrás de él.



optar por no ponérselos. “Si un niño no tiene factores de riesgo adicionales, los padres pueden optar por esperar y permitir que el niño supere la etapa de infecciones en el oído”, explica el Dr. Chee. “Sin embargo, la recomendamos enérgicamente para aquellos niños que tengan una pérdida de la audición o problemas del habla, o un mayor riesgo de sufrir dificultades de desarrollo”.

Qué esperar de la cirugía de colocación de tubos de ventilación

La cirugía de colocación de tubos de ventilación para oídos suele ser un procedimiento ambulatorio que dura entre 10 y 15 minutos. Se utiliza anestesia general y el niño no estará despierto durante el procedimiento. Se hace una pequeña incisión en el tímpano y se inserta el tubo de ventilación.

“Después del procedimiento, el niño deberá descansar y tomarse las cosas con calma durante el resto del día”, dice el Dr. Chee. “La mayoría de los niños pueden volver a sus actividades normales al día siguiente”.

Después de la cirugía, su hijo puede experimentar algunas molestias o dolor leve. Los analgésicos de venta libre pueden aliviar cualquier malestar. Su hijo también deberá mantener los oídos secos durante un par de días después de la cirugía para prevenir infecciones.

“Los tubos para los oídos en general permanecen colocados entre seis y 18 meses antes de caerse por sí solos”, explica el Dr. Chee. “Es posible que en algún momento un niño necesite la colocación de un segundo par si persisten los mismos problemas de oído”. 🌀



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

Examínese

La detección temprana es clave cuando se trata del cáncer de cuello uterino. Conozca cuáles son los exámenes de detección del cáncer de cuello uterino, incluidas las pruebas de Papanicolaou y VPH, y cuándo debería realizarlos.

El cáncer de cuello uterino es un cáncer del cuello del útero, que conecta la vagina con el útero. Aunque se presenta con mayor frecuencia en personas de entre 35 y 60 años, cualquier persona puede contraer cáncer de cuello uterino. Una de las principales causas del cáncer de cuello uterino es un caso prolongado de ciertos tipos de virus del papiloma humano (VPH).

“La detección temprana es buena para cualquier cáncer, especialmente en el caso del cáncer de cuello uterino, ya que las células precancerosas de alto grado son más fáciles de tratar y necesitan una cirugía menor cuando se detectan temprano” explica **Neeti Misra, M.D.**, ginecóloga en los centros médicos **Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**. “No todas las células precancerosas necesitan tratamiento quirúrgico. A algunas personas se les puede realizar un seguimiento con



Escanee el código QR para programar un examen de detección de cáncer de cuello uterino.

pruebas de Papanicolaou periódicas para comprobar la progresión de la enfermedad, que la mayoría de las veces puede ser de cinco a 15 años. Depende de la edad de la paciente, el tipo de infección por VPH y el grado patológico de la lesión”.

Tipos de exámenes

Hay dos tipos principales de exámenes de detección del cáncer de cuello uterino que brindan un diagnóstico temprano y conducen a mejores resultados del tratamiento:

Prueba del VPH: Comprueba si hay infección por tipos del VPH de alto riesgo asociados con el cáncer de cuello uterino.

- ▶ El virus del VPH puede provocar cambios en el cuello uterino.

Papanicolaou : También conocida como Pap, esta prueba se utiliza para examinar las células del cuello uterino en busca de cambios provocados por el VPH que pueden dar lugar al desarrollo de cáncer de cuello uterino si no se tratan.

- ▶ Se pueden hallar células precancerosas y células de cáncer de cuello uterino.
- ▶ Puede ser útil para descubrir afecciones no cancerosas como infecciones o inflamación.

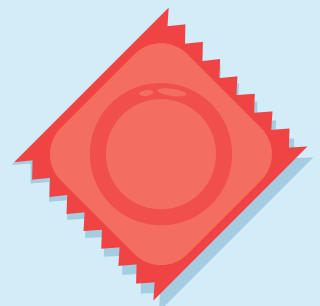
Cinco formas de prevenir el cáncer de cuello uterino

El cáncer de cuello uterino puede prevenirse, pero solo si se mantiene proactiva. Aquí brindamos cinco consejos clave para la prevención.



- 1 Vacúnese:** Dado que el VPH es la causa más frecuente de cáncer de cuello uterino, vacunarse contra este virus es una de las principales maneras de contribuir a prevenir la enfermedad. Se recomienda que las mujeres y los hombres (que pueden tener el VPH) se vacunen contra el VPH antes de la adolescencia. Específicamente, lo habitual es administrar la vacuna contra el VPH a adolescentes de entre 11 y 12 años. Si usted es una mujer de 45 años o menos y nunca recibió la vacuna contra el VPH, hable con su médico acerca de recibir la vacuna para contribuir a prevenir el cáncer de cuello uterino.

- 2 Uso de preservativo:** El VPH se contrae por tener relaciones sexuales sin protección, por lo que es importante que use protección al tener relaciones sexuales, especialmente si no recibió la vacuna contra el VPH.



¿Cuándo debo hacerme la prueba?

La frecuencia de sus exámenes de detección puede depender de muchos factores, incluida su edad y sus antecedentes médicos. Estas son las recomendaciones por grupo de edad:

de 21 a 29 años: Debería realizarse su primera prueba de Papanicolau a los 21 años. Si los resultados son normales, el médico puede recomendarle que espere tres años antes de realizarse la próxima prueba de Papanicolau.

- ▶ Incluso si es sexualmente activa, no necesita realizarse una prueba de Papanicolau antes de los 21 años.
- ▶ Para este grupo de edad, lo normal es hacerse la prueba aproximadamente cada tres años.

de 30 a 64 años: Hable con su proveedor de atención médica para determinar qué método de prueba es mejor para usted, ya que existen varios métodos recomendados para este grupo de edad.

- ▶ Prueba de VPH cada cinco años
- ▶ Prueba conjunta de VPH y prueba de Papanicolau cada cinco años
- ▶ Papanicolau cada tres años

65 años y más: Hable con su médico acerca de sus opciones y vea si aún debe realizarse las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino.

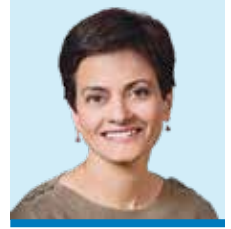
- ▶ Para aquellas que se han hecho pruebas de detección de forma regular y obtuvieron resultados normales, es posible que su médico les diga que ya no necesitan hacerse más pruebas de detección regulares.
- ▶ Si no se ha realizado exámenes de detección con regularidad o recibió resultados anormales, es posible que su médico le recomiende que continúe con los exámenes.

Muchas mujeres tal vez recuerden haberse hecho una prueba de Papanicolau todos los años, pero las investigaciones recientes han demostrado que ya no se recomienda una prueba anual. Los estudios demostraron que, dado que el cáncer de cuello uterino se desarrolla con el tiempo, a menudo con años de desarrollo, puede transcurrir más tiempo entre las pruebas de detección.

¿Cómo funcionan estas pruebas?

Tanto la prueba del VPH como la prueba de Papanicolau pueden realizarse en el consultorio del médico o en una clínica, a menudo durante un examen pélvico. Se pueden realizar al mismo tiempo (lo que se conoce como prueba conjunta) o de forma individual según las recomendaciones, disponibilidad o preferencia de su médico. Cada prueba es eficaz para detectar al cáncer y precáncer.

Lo más importante que debe recordar acerca de los exámenes de detección del cáncer de cuello uterino es que debe realizarse las pruebas de detección con regularidad, sin importar qué prueba se haga. ⚙️

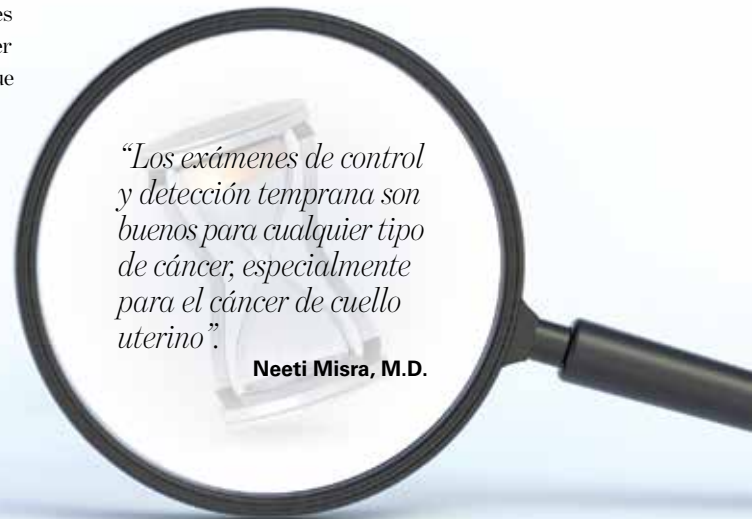


Neeti Misra, M.D.

Ginecóloga

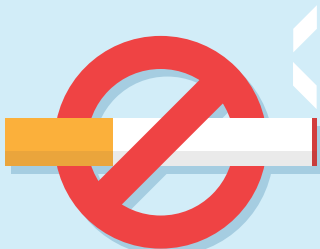
800-822-8905

Perth Amboy



Neeti Misra, M.D.

3 No fume: Los estudios demuestran que las mujeres que fuman tienen más probabilidades de desarrollar cáncer de cuello uterino en comparación con sus contrapartes no fumadoras. Es más, este riesgo se eleva a medida que aumenta el número de cigarrillos que fuma por día.



4 Mantenga una alimentación saludable y una rutina de ejercicios: Los estudios demostraron que existe una conexión entre una dieta baja en frutas y verduras y una mayor probabilidad de desarrollar cáncer de cuello uterino. Mantenerse activa y tener un peso saludable puede reducir sus probabilidades de desarrollar cáncer de cuello uterino.



5 No saltee sus exámenes regulares: Las mujeres mayores de 21 años deben visitar a su ginecólogo una vez al año para realizarse los exámenes y pruebas de detección adecuados.



Rumbo tranquilo



Nuestro experto brinda consejos para comenzar a hacer ejercicio de forma segura después de un reemplazo de articulación.



Craig Van Dien, M.D.

Especialista en
medicina física y
rehabilitación

800-822-8905

Edison

Los reemplazos de articulaciones, en los que las articulaciones dañadas se reemplazan por otras artificiales, a veces pueden requerir tiempos de recuperación prolongados. La fisioterapia y el ejercicio son los componentes clave para una recuperación exitosa.

“La cirugía puede ser agotadora y afectar el equilibrio y la fuerza, los cuales pueden obstaculizar el deseo de comenzar un plan de ejercicios posoperatorio. Esto es especialmente cierto si el ejercicio se ha visto previamente limitado por el dolor en las articulaciones”, afirma **Craig Van Dien, M.D.**, especialista en medicina física y rehabilitación en el instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**. “No obstante, este es un motivo más para empezar a hacer ejercicio, porque la reconstrucción de las articulaciones y la salud general solo pueden mejorar a partir de este momento”.

Ejercicios para intentar después del reemplazo de articulaciones

El ejercicio regular puede ayudar a la recuperación porque aumenta la movilidad y restaura la fuerza. Desarrollar músculos alrededor de la nueva articulación es esencial para la recuperación, y esto se puede lograr con una combinación de fisioterapia y ejercicio.

“El plan de ejercicios adecuado debe incluir actividades para el equilibrio, la fuerza y flexibilidad, y estas actividades deben apuntar a afectar la articulación”, explica el Dr. Van Dien.

En las primeras semanas, cualquier tipo de actividad cardiovascular puede resultar difícil y probablemente necesitará ayuda. Sin embargo, después de unas seis semanas, podrá comenzar a realizar una actividad un poco más intensa.

Actividad aeróbica

Las actividades aeróbicas aumentan la frecuencia cardíaca.

Algunas opciones buenas de ejercicios incluyen:

- ▶ Caminar
- ▶ Nadar
- ▶ Usar una máquina elíptica
- ▶ Andar en bicicleta

Si tiene problemas de equilibrio y estabilidad, se pueden utilizar bastones de *trekking* para ayudar con la actividad cardiovascular.

Entrenamiento de fuerza

Después de un reemplazo de articulación, las actividades de fuerza pueden apuntar a áreas específicas del cuerpo:

- ▶ Cuádriceps (los cuatro músculos en la parte delantera del muslo)
- ▶ Glúteos (tres músculos de las nalgas)
- ▶ Abductores de cadera (músculos que permiten que el muslo se mueva hacia un lado)

Estos ejercicios incluyen levantamiento de piernas estiradas, flexión de tobillos, estiramiento de rodillas y flexión de rodillas. Los estiramientos de los isquiotibiales y del tendón de Aquiles son ejercicios útiles para mejorar la flexibilidad y el equilibrio.

Ejercicios combinados

Algunos ejercicios abarcan actividades aeróbicas, de flexibilidad, fuerza y equilibrio, como la natación, la danza y el yoga. Estos ejercicios pueden ser divertidos y una buena opción para las personas a las que no les gusta el ejercicio tradicional.

Consideraciones de seguridad posteriores al reemplazo de articulaciones

No se recomienda correr hasta estar completamente recuperado del reemplazo de articulaciones. En general, se debe consultar a un médico o fisioterapeuta antes de intentar una actividad de alto impacto. Es posible que se realicen modificaciones según el criterio y la experiencia del profesional médico.

Si siente dolor o hinchazón después del ejercicio, como en la rodilla o la cadera, eleve y coloque hielo sobre la parte del cuerpo afectada.

La fisioterapia y el ejercicio son partes clave de la recuperación. Si no está seguro de qué actividades son apropiadas para usted, su fisioterapeuta puede ayudarlo a elaborar un plan de ejercicios adecuado para su cuerpo. ⚙️



¿Están saludables sus caderas y rodillas? Para averiguarlo, realice nuestra evaluación de riesgos para la salud.



De tal palo, tal astilla

Ann Kushmick viajó a Irlanda un par de meses luego de su reemplazo de cadera, y su padre, Eugene McAnuff, ya no depende de su andador o bastón para moverse.

Ann Kushmick y su padre, Eugene McAnuff, se sometieron a reemplazos de cadera con abordaje anterior el mismo día y obtuvieron buenos resultados y recuperaciones sorprendentemente rápidas.

La frase “todo en familia” tiene un significado especial para Ann Kushmick, de unos 50 años, y para su padre, Eugene McAnuff, de 82 años. Ambos se sometieron a reemplazos de cadera exitosos realizados por el cirujano ortopédico **William A. Baione, M.D.**, el mismo día en los centros médicos **Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**.

Un largo camino hacia el reemplazo de cadera

El recorrido ortopédico de Ann comenzó en el año 2020. Gracias a la cirugía de pérdida de peso a la que se sometió en agosto de 2020 y a su propia determinación, había bajado más de 100 libras.

Trabajó desde casa durante la pandemia de COVID-19. “Simplemente no tenía mucha movilidad y no debía viajar al trabajo, por lo que no caminaba demasiado”, dice.

Ann, que vive en Matawan, Nueva Jersey, buscó un entrenador físico en su gimnasio en octubre de 2020. La natación de bajo impacto funcionó bien, pero Ann quería ser una madre más activa para su hija adolescente.

Eugene también tenía problemas de movilidad y tenía que usar un bastón o un andador la mayor parte del tiempo. Fue entonces cuando, en el año 2021, comenzaron juntos fisioterapia para mejorar la fuerza y la movilidad de la cadera.

“Había considerado el reemplazo de cadera antes, pero pensaba que era demasiado joven”, explica Ann. “Controlaba mi dolor crónico a través de estiramientos, respiración y otras técnicas”.

Buenos candidatos para la cirugía

En enero de 2023, el dolor de cadera de Ann era lo suficientemente intenso como para considerar un reemplazo de cadera. Su fisioterapeuta recomendó que ella y su padre consultaran al Dr. Baione. Después de conocerlo, Ann y Eugene programaron una cirugía para marzo de 2023.

“Ann tenía artritis grave en ambas caderas (hueso sobre hueso) y su padre tenía una cadera gravemente artrítica”, recuerda el Dr. Baione. “Ambos habían desarrollado osteoartritis”.

El Dr. Baione determinó que tanto padre como hija serían excelentes candidatos para el reemplazo

de cadera con abordaje anterior directo, que preserva los músculos y se realiza a través de la parte frontal de la cadera.

“El abordaje posterior lateral tradicional requiere que los cirujanos corten parte de los músculos que estabilizan la cadera y, a veces, a los pacientes se les pide que no se muevan (no giren ni se doblen) de cierta manera durante la recuperación”, explica el Dr. Baione. “El abordaje anterior es menos invasivo, causa menos daño y resulta menos doloroso en la etapa postoperatoria inicial con un menor riesgo de luxación”.

Resultados sorprendentes después del reemplazo de cadera

Ann, a quien le reemplazaron ambas caderas durante la misma cirugía, se sorprendió felizmente cuando fue capaz de subir las escaleras seis semanas después de la cirugía. Tres meses después viajó a Irlanda y pudo caminar durante horas mientras estuvo allí. Como si fuera poco, bajó otras 15 libras.

Su padre, Eugene, ya no depende del andador ni del bastón y puede hacer mucho más por sí solo.

“Al principio, mi cerebro me decía ‘Ten cuidado’”, recuerda Ann. “A veces, como en este caso, el cerebro es más lento que el cuerpo, y eso fue maravilloso”.

Antes de someterse a una prueba

A medida que la población envejece, más personas consideran someterse a pruebas genéticas para la enfermedad de Alzheimer. ¿Cómo saber si debería someterse a una prueba genética?



Según la Asociación de Alzheimer, la enfermedad de Alzheimer afecta a más del 10 por ciento de los estadounidenses mayores de 65 años. A medida que la población envejece, más personas consideran someterse a pruebas genéticas para la enfermedad de Alzheimer.

Si bien esta prueba puede proporcionar información sobre los factores de riesgo de una persona, puede tener aspectos positivos y negativos. ¿Cómo saber si las pruebas genéticas para la enfermedad de Alzheimer son adecuadas para usted?

Martín Herman, M.D., neurólogo del instituto de neurociencia de Hackensack Meridian en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, informa:

¿Quién podría considerar realizarse pruebas genéticas?

Si bien una persona puede desarrollar la enfermedad de Alzheimer sin ningún antecedente familiar, las personas que tienen uno de los padres o hermanos con Alzheimer tienen más probabilidades de desarrollarla. “Pero en la distancia, el inicio temprano (antes de los 60 años) es la señal de alerta más importante para considerar las pruebas genéticas, especialmente si hay más de un miembro de la familia con Alzheimer”, explica el Dr. Herman.

Cuando el Alzheimer es hereditario, la genética puede tener un papel importante. Si un paciente tiene una alta incidencia de la enfermedad de Alzheimer en su familia, es posible que lo deriven a un asesor genético, afirma el Dr. Herman. Una persona puede tener un primo o un padre que padece la enfermedad, o un abuelo al que le diagnosticaron la enfermedad cuando tenía entre 80 y 90 años. Este caso ocasional probablemente no sea un caso de mutaciones genéticas, sino más bien de riesgo genético.

Aquí explicamos lo que significa:

- ▶ **Riesgo genético:** Una persona puede tener una forma de un gen que es relativamente común y puede contribuir a la presencia de la enfermedad, pero no es suficiente para causarla por sí solo. A diferencia de lo que ocurre con la mutación, quienes portan el factor de riesgo genético no necesariamente desarrollan la enfermedad.
- ▶ **Mutación genética:** Las mutaciones genéticas son raras y ocurren cuando hay un error en el ADN. Estas mutaciones ocurren en situaciones en las que aproximadamente el 50 por ciento de la familia se ve afectada. La presencia del gen es suficiente para diagnosticar la presencia o el riesgo de la enfermedad.

8 formas de ayudar a un ser querido con Alzheimer

Quando un ser querido padece la enfermedad de Alzheimer, es posible que usted no sepa qué hacer. Si bien no existe cura y hay pocos tratamientos, aún puede ayudarlo a mejorar su vida.

1 **Infórmese.** Obtenga información sobre el Alzheimer para saber qué esperar a medida que avance la enfermedad. Únase a grupos de apoyo para obtener información sobre los recursos locales que pueda necesitar.

2 **Haga de su hogar un espacio habitable seguro.** Camine por la casa para buscar peligros potenciales. Las alfombras pueden representar un riesgo de tropezones y el alcohol o las armas deben guardarse bajo llave.

3 **Espere que las cosas tomen más tiempo.** Es posible que su ser querido con Alzheimer se mueva más lento mientras realiza sus actividades. Cuando deba ir a algún lugar, reserve tiempo suficiente para no estresarse.

4 **Sienta compasión en lugar de enojo.** Es posible que se sienta frustrado cuando su familiar olvide cosas, no lo entienda o imagine cosas. Recuerde, el Alzheimer provocó estos cambios, por lo tanto, sea paciente y amable, no se enoje.

5 **Mantenga conversaciones.** Es posible que su ser querido no recuerde todo, pero aún necesita tener conexiones emocionales. Concéntrese en sus sentimientos, no en hechos que se haya olvidado; sea una presencia tranquilizadora.

6 **Simplifique las cosas.** Hagan actividades juntos que no requieran esfuerzo, como doblar la ropa o escuchar música. Trate de no discutir y utilice el humor para calmar las situaciones cuando sea posible.

7 **Priorice sus necesidades básicas.** Asegúrese de dormir lo suficiente, comer bien y realizar ejercicio a diario. Esto debería ayudarlo a estar bien para apoyar a su ser querido.

8 **Tome descansos del cuidado.** Lea libros o realice pasatiempos cuando tenga momentos libres. Encuentre formas de seguir siendo usted mismo mientras controla la salud de su ser querido.

Cuidar a una persona con Alzheimer puede ser un desafío, pero la amabilidad y la paciencia ayudan. Recuerde, su ser querido es la misma persona que usted conoció y amó, así que trátela de ese modo.



Riesgos de las pruebas genéticas para la enfermedad de Alzheimer

Antes de someterse a cualquier tipo de prueba genética, es importante que comprenda los posibles riesgos que conlleva.

El Dr. Herman no siempre recomienda el análisis genético: En ausencia de un inicio temprano o de más de una generación afectada, rara vez solicita pruebas genéticas o deriva al paciente a un genetista. Dice que las pruebas no proporcionan información concluyente para la mayoría de las personas.

Algunas personas experimentan angustia psicológica relacionada con el conocimiento acerca de sus propios riesgos de salud, así como de los potenciales riesgos de salud de los miembros de su familia. Por este motivo, siempre se debe considerar recibir servicios de consejería junto con cualquier tipo de prueba genética. Un consejero especializado en genética puede ayudarlo a comprender el posible impacto emocional de los resultados de la prueba, así como las posibles consecuencias de la misma.

Si cree que puede estar en riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer, comparta sus inquietudes con su médico, quien podrá aconsejarle cómo proceder: 🧠



Martin Herman, M.D.
Neurólogo
800-822-8905
Edison

En línea
Para obtener más información, visite HMHforU.org/MemoryCare.



Después de una exitosa cirugía cerebral mínimamente invasiva, Srinivas Rao puede disfrutar cada día con su esposa, Sushma, y su hijo de 8 años.

Una nueva esperanza

La innovadora cirugía cerebral mínimamente invasiva brinda esperanza a los pacientes que sufren de convulsiones debilitantes.



Vanessa C. Milano, M.D.

Neurocirujana funcional

800-822-8905

Edison y Holmdel

Para las personas que tienen ataques epilépticos diarios, la vida se ve constantemente alterada. Sin embargo, un innovador tratamiento mínimamente invasivo para la epilepsia en el Instituto de Neurociencia Hackensack Meridian en el centro médico universitario **JFK University Medical Center** está cambiando su realidad.

Ese fue el caso de Srinivas Rao, de 52 años, quien durante la última década había tenido ataques epilépticos diarios que le impedían trabajar, conducir, ducharse, usar el horno o quedarse solo. Desde su cirugía en febrero de 2023, y tomando dos medicamentos anticonvulsivos al día, hasta ahora no ha tenido más convulsiones.

“Probé todo tipo de medicamentos para controlar mis convulsiones, pero ninguno me ayudó”, recuerda Srinivas, que tomaba tres medicamentos anticonvulsivos al momento de la cirugía. “Incluso cuando no tenía convulsiones, nunca me sentía completamente normal. Fue muy duro para mí y para mi familia, especialmente para mi esposa, un ángel que ha estado a mi lado desde que comenzaron las convulsiones en el año 2013, y también para mi hijo”.

La esposa de Srinivas, Chitra, a quien la mayoría de la gente conoce como Sushma, dice que sus convulsiones eran tan frecuentes y graves que la familia vivía con una ansiedad casi constante acerca de cuándo ocurriría otra convulsión.

“Literalmente no teníamos idea de lo que sucedería en los próximos 30 minutos, así que no podíamos planificar nada. Teníamos que vigilarlo todo el tiempo”, recuerda Sushma. “Una vez, Srinivas se cayó durante un ataque y tuvieron que darle nueve puntos en la cabeza”.

Opción mínimamente invasiva para el tratamiento de la epilepsia

Como los medicamentos no podían controlar las convulsiones de Srinivas, su equipo de neurología lo envió a ver a la neurocirujana funcional **Vanessa C. Milano, M.D.**, quien se especializa en tratamientos neuroquirúrgicos mínimamente invasivos para la epilepsia, los trastornos del movimiento y los tumores cerebrales. “Srinivas estaba teniendo un tipo específico de convulsión llamada convulsión del lóbulo temporal mesial, y tenía múltiples convulsiones a diario a pesar de tomar tres medicamentos”, explica la Dra. Milano. “A través de las investigaciones sabemos que agregar un cuarto medicamento para las convulsiones tendría una probabilidad mínima de causar una reducción significativa en las convulsiones de Srinivas y podría provocar efectos secundarios adicionales. Por lo tanto, nuestro siguiente paso fue analizar el tratamiento quirúrgico”.

Una de las opciones de tratamiento quirúrgico de Srinivas era un procedimiento llamado lobectomía temporal, que consiste en una cirugía para extirpar el lóbulo temporal donde se originaban las convulsiones. “Esta es una operación importante que tiene como resultado una cicatriz grande y un tiempo de recuperación más largo”, explica la Dra. Milano.

Sin embargo, la Dra. Milano pudo ofrecer a Srinivas una alternativa mínimamente invasiva a la lobectomía temporal: un procedimiento llamado Terapia térmica intersticial con láser (LITT). “La LITT implica insertar una sonda delgada con punta láser en el cerebro a través de una pequeña incisión y usarla para calentar y destruir el tejido en la parte del cerebro que está causando las convulsiones”, explica la Dra. Milano, quien añade que la LITT también se puede utilizar para tratar tumores profundos en el cerebro que antes se consideraban imposibles de operar. “Los pacientes que se someten a la LITT tienen un 55 por ciento de posibilidades de no tener convulsiones después del procedimiento, pero algunos aún requieren medicamentos anticonvulsivos”.

Precisión y exactitud

Antes de que Srinivas pudiera continuar con la LITT, debía someterse a un procedimiento llamado prueba Wada para asegurarse de que el procedimiento de la LITT no afectara los centros del lenguaje y la memoria en su cerebro.

Después de que Srinivas recibió el visto bueno de la prueba Wada, la Dra. Milano programó la LITT, la primera en llevarse a cabo en el JFK, para el 7 de febrero de 2023.

El día de la cirugía, la Dra. Milano siguió un plan detallado para apuntar al área precisa del cerebro de Srinivas que estaba causando las convulsiones y evitar al mismo tiempo los vasos sanguíneos críticos. Realizó el procedimiento utilizando resonancia magnética intraoperatoria y tecnología termográfica en tiempo real, lo que le permitió monitorear constantemente la temperatura dentro del cerebro de Srinivas, asegurando que el láser estuviera lo suficientemente caliente como para destruir el tejido cerebral, pero no tanto como para dañar las áreas circundantes.

Durante el procedimiento de Srinivas, el equipo se comunicó con Sushma, quien no pudo estar con Srinivas porque tenía COVID-19, cada 45 minutos para brindarle actualizaciones acerca de su estado.

“Cuando me desperté después de la cirugía, no sentía ningún dolor”, recuerda Srinivas. “Tuve que pasar una noche en el hospital por precaución, pero me sentí lo suficientemente bien como para volver a casa”.

Una mejor calidad de vida

En su visita de seguimiento de dos meses con la Dra. Milano, Srinivas no tenía convulsiones, aunque todavía no puede conducir, trabajar ni viajar en avión debido al riesgo de sufrir otra convulsión. Ha podido dejar de tomar uno de sus tres medicamentos anticonvulsivos, pero continúa teniendo efectos secundarios de los medicamentos que incluyen visión doble y dificultad para enfocar la vista, problemas de equilibrio y fatiga.

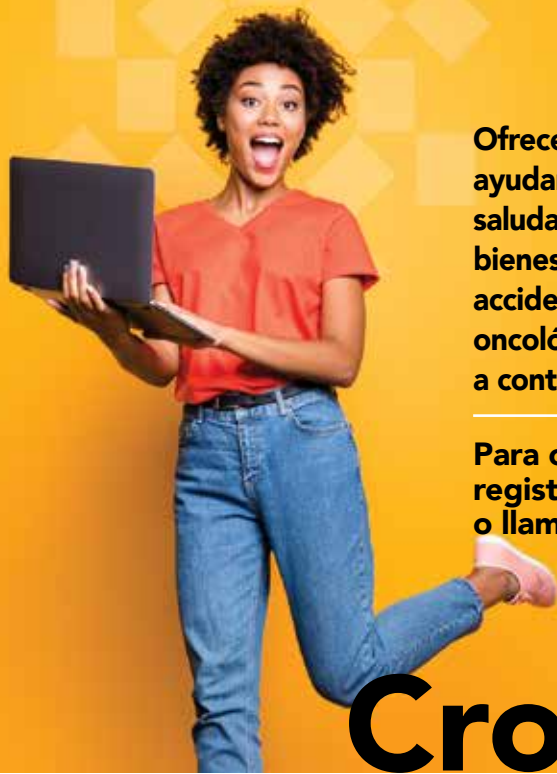
Después de ver todo lo que ha pasado Srinivas durante los últimos 10 años, su mujer y su hijo de 8 años están muy contentos de que el procedimiento haya mejorado su calidad de vida. “Srinivas siempre está muy preocupado por cuidarnos. Merece ser feliz”, dice Sushma. “La Dra. Milano no solo salvó a Srinivas, sino que nos salvó a los tres”.

Tener acceso a la LITT es un enorme beneficio para la comunidad. “Cuando la gente escucha el término ‘cirugía cerebral’, tiende a asustarse”, afirma la Dra. Milano. “Nuestro objetivo es hacer que la cirugía cerebral, ya sea para la epilepsia, tumores cerebrales, trastornos del movimiento u otras afecciones, sea lo menos disruptiva posible, y contamos con el equipo colaborativo y la tecnología innovadora para que eso suceda”.

Srinivas añade: “La Dra. Milano llegó a mi vida y la cambió por completo. Recuperé mi calidad de vida y haría cualquier cosa por la Dra. Milano si ella me lo pidiera”. 🌟

En línea

Si usted o un ser querido sufre de convulsiones, obtenga información sobre el Programa de trastornos del movimiento en JFK: [HMHforU.org/MovementDisorders](https://www.hackensackmeridianhealth.org/Programa-de-trastornos-del-movimiento).



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

Para obtener la lista completa o para registrarse, visite HMHforU.org/Events o llame al 800-560-9990.

Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y clases desde enero a abril de 2024

Centro médico
Bayshore
Medical Center
727 North Beers St.
Holmdel

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

Salud conductual

Depresión: Ya vendrán días mejores Únase a nosotros para obtener una descripción general de la depresión, incluidos los signos, síntomas, opciones de tratamiento y los diferentes tipos de depresión.

Oradora: Vedavani Tiruveedhula, M.D.,
7 de febrero, de 6 a 7 p. m., evento virtual

Oradora: Stacy Doumas, M.D.
11 de abril, de 1 a 2 p. m., evento virtual

► **Liberar el estrés y la ansiedad**
12 de febrero, de 2 a 3 p. m., Cullen
Recreation Center, 1776 Union Ave.,
Hazlet

Eventos especiales

Celebre el Mes del Corazón
Febrero es el mes del corazón
¡Únase a nosotros en una serie
de seminarios web que se centran
en la salud cardíaca y vascular!

¿Puede vivir una vida normal si tiene insuficiencia cardíaca congestiva?

Kanika Mody, M.D., analizará cómo vivir bien con insuficiencia cardíaca.

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

Derribando 6 mitos sobre la salud del corazón de las mujeres Únase a Sheila Sahni, M.D., mientras derriba los mitos más frecuentes sobre la salud del corazón de las mujeres y brinda estrategias para el manejo proactivo de la salud del corazón.

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

Estrés, Alimentación y Corazón Brett Sealove, M.D., analizará de qué forma el estrés y la alimentación pueden afectar su corazón y qué puede hacer para asegurarse de llevar un estilo de vida saludable para el corazón.

20 de febrero, de 6:30 a 7:30 p. m., evento virtual

Cuándo preocuparse por las venas varicosas y el dolor en las piernas Únase a Scott Cluley, M.D., mientras habla sobre las venas varicosas y aprenda si son un problema estético, necesitan tratamiento médico o podrían estar relacionadas con otra afección.

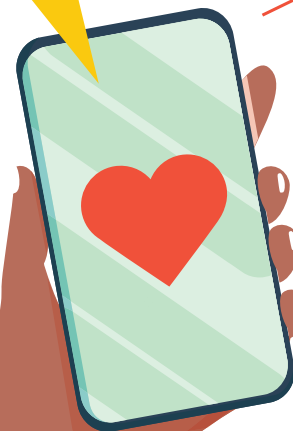
21 de febrero, de 6 a 7 p. m., evento virtual

Salud del corazón

Infarto y Accidente cerebrovascular ¿Cuándo llamar al 911?

Conozca los signos y síntomas del infarto y el accidente cerebrovascular y por qué no debería esperar para llamar al 911.

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



Angioscreen Tarifa especial: \$49.95 Se requiere inscripción. Llame para conocer las fechas, horas y ubicaciones.

► Para obtener una lista completa de los eventos del Mes del Corazón, visite HMHforU.org/HeartEvents.

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

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

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

Centro médico Old Bridge Medical Center
 1 Hospital Plaza
 Old Bridge

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

UBICACIONES DE HOSPITALES

Centro médico Riverview Medical Center
 1 Riverview Plaza
 Red Bank

Centro médico Southern Ocean Medical Center
 1140 Route 72 West
 Manahawkin



Atención oncológica

El poder del tenedor Aprenda estrategias basadas en evidencia para elegir alimentos que potencien su salud. Nuestros nutricionistas integrativos lo guiarán a través de la lectura de etiquetas y la planificación de comidas, y le ofrecerán formas prácticas y eficientes de aumentar su consumo de frutas y verduras sin comprometer el sabor.

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

- ▶ **¿Qué pasa con el cáncer colorrectal?** Orador: Michael L. Caparelli, M.D., 13 de marzo, de 1 a 2 p. m., evento virtual
- ▶ **Dejar de fumar con hipnosis** 13 de marzo, de 7 a 8 p. m., evento virtual



Pediatría

Charlas para padres, madres o tutores

Cómo afrontar una pérdida Los niños pueden tener que afrontar diferentes pérdidas en la vida: divorcio, amistades, mudanzas, lesiones deportivas, muerte de un familiar o amigo. Únase a Heather Grossman, M.D., y Sonali Tatapudy, M.D., mientras analizan los diferentes tipos de pérdida, el impacto que pueden tener y cómo apoyar al niño.

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

- ▶ **Mi hijo no puede concentrarse** Oradores: Harshasu Barot, D.O., y Natalie Riggio, Ed.M, BCBA, 25 de enero, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual
- ▶ **Niño seguro** 16 de febrero, de 9 a. m. a 3:30 p. m., James J. Cullen Community Center, 1776 Union Ave., Hazlet. Visite [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events) para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a COeventinquiries@hmhn.org para obtener más información. Tarifa: \$40.
- ▶ **Seguridad en casa con un niño seguro** Visite [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events) para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a COeventinquiries@hmhn.org para obtener más información. Tarifa \$15, evento virtual.

Neurociencia

Viva lo mejor posible con la enfermedad de Parkinson Únase a Tasneem Peeraully, M.D., y Vanessa C. Milano, M.D., mientras hablan sobre las opciones de control y tratamiento para vivir con la enfermedad de Parkinson.

25 de enero, de 1 a 2 p. m., Woodbridge Library, 1 George Frederick Plaza



Bienestar general

Coma bien para sentirse bien Únase a nuestro nutricionista y aprenda cómo vivir una vida mejor con una buena nutrición.

21 de febrero, del mediodía a la 1 p. m., Old Bridge Family YMCA, 1 Mannino Park Dr.

- ▶ **Exámenes de salud gratuitos**, 8 de marzo, de 10 a. m. a 1 p. m., East Brunswick Public Library, 2 Jean Walling, Civic Center Dr., East Brunswick. Llame al 732-390-6953 para inscribirse.
- ▶ **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Encuentre un seminario cerca de su casa en [HMHforU.org/WeightLoss](https://www.hmhforu.org/WeightLoss).
- ▶ **Grupos de Apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en [HMHforU.org/SupportGroups](https://www.hmhforu.org/SupportGroups).





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

Al difundir el mensaje a través de las redes sociales, folletos y eventos, el equipo del centro de recuperación Blake Recovery Center ha recaudado \$1,000 para comprar libros y apoyar a sus pacientes.

Un regalo para abrir una y otra vez

Una recaudación de fondos organizada por el equipo del centro de recuperación Blake Recovery Center ofrece libros que cambian la vida de los pacientes que están recuperándose de una adicción.

Como dijo una vez el conocido autor estadounidense Garrison Keillor: "Un libro es un regalo que puedes abrir una y otra vez". Un regalo así pocas veces cambia más la vida que cuando apunta a la recuperación de un trastorno por abuso de sustancias.

Ese es el objetivo de una recaudación de fondos única y continua encabezada por Michele Scasserra, directora de servicios de asesoramiento sobre el uso de sustancias en el centro de recuperación Blake Recovery Center. El centro de recuperación Blake Recovery Center, que forma parte de la clínica **Carrier Clinic**, especializada en salud mental y trastornos por uso de sustancias, trata a unas 1,400 personas por año en su programa para pacientes hospitalizados y fue reconocido entre los mejores centros para el tratamiento de adicciones en Nueva Jersey por tercera vez en cuatro años.

Michele y sus colegas notaron que los pacientes a menudo piden información y libros sobre recuperación para leer durante el tratamiento y poder llevar a casa después. Durante el Mes Nacional de la Recuperación en septiembre de 2023, el equipo del centro de recuperación Blake Recovery Center decidió hacer algo al respecto.

"La mayoría de los pacientes tendrá acceso a al menos uno de estos libros mientras esté con nosotros, y si alguien está interesado en un libro de recuperación que está leyendo, nunca queremos decirle que no se lo puede llevar cuando reciba el alta", explica Michele. "Pero es difícil satisfacer la demanda. Esto me impulsó a pensar en qué podríamos hacer para recaudar fondos no solo para libros para el centro de

recuperación Blake Recovery Center, sino también para otras unidades de la clínica Carrier Clinic".

Con la ayuda de Michael Loch, director de desarrollo de Salud Conductual de la fundación Hackensack Meridian Health Foundation, cuyo equipo creó un sitio web para facilitar las donaciones en línea, Michele y sus colegas hicieron correr la voz en las redes sociales, a través de folletos y en eventos de pacientes exalumnos. Hasta ahora, hemos recaudado alrededor de \$1,000, una cantidad pequeña, pero considerable que ha permitido la compra de al menos 55 libros sobre recuperación.

"Con solo cientos de dólares, esta recaudación de fondos podría tener un impacto inmediato. Son 55 personas a las que esperamos brindarles un recurso que las ayude a mantenerse en recuperación", explica Michael.

El amplio impacto que la adicción tiene en la sociedad significa que muchas personas comprenden los efectos devastadores que tiene sobre las personas y las familias. "Esperamos que el esfuerzo de recaudación de fondos siga ganando fuerza en los próximos meses, porque la necesidad de algo como esto nunca termina", dice Michele. 🌟

Haga una donación para la recaudación de fondos para la compra de libros del centro de recuperación Blake Recovery Center en [HMHforU.org/GiveBooks](https://www.HMHforU.org/GiveBooks).

Inteligencia cardíaca

¿Está eligiendo los alimentos más saludables para el corazón? Complete nuestro cuestionario y averigüelo:



1 ¿Qué tipo de grasas se consideran saludables para el corazón?

- Grasas saturadas Grasas trans Grasas monoinsaturadas

2 ¿Cuál es el límite diario recomendado de sodio que debe consumir por día?

- 1,500 mg 2,500 mg 3,000 mg

3 ¿Qué tipo de proteína es la más saludable para el corazón?

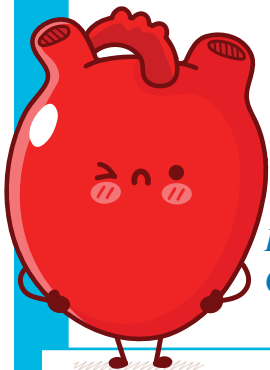
- Carnes rojas Pollo con piel Pescado

4 ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debe consumir por día para la salud del corazón?

- 1-2 porciones 4-5 porciones 7-8 porciones

5 ¿Qué método de cocción es más saludable para el corazón?

- Fritura Horneado Fritura profunda



*Respuestas
(¡no haga trampa!)*

1. Grasas monoinsaturadas

Las grasas saturadas y trans aumentan los niveles del colesterol "malo", mientras que las grasas monoinsaturadas son buenas para el corazón.

2. 1,500 mg

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda no más de 2,300 mg al día, pero lo ideal es un límite de 1,500 mg de sodio al día.

3. Pescado

El pescado, especialmente el atún y el salmón, es una de las mejores proteínas para ayudar a prevenir enfermedades cardíacas.

4. 4-5 porciones

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda consumir de cuatro a cinco porciones de frutas y verduras al día para mejorar la salud del corazón.

5. Horneado

Para freír se suele utilizar harina, sal y grasas, que no son buenas para el corazón. En su lugar, intente hornear, asar o cocinar al vapor.

Escanee el código QR para programar un examen de control cardíaco cerca de su casa.





Hackensack
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-070_C



Atención médica centrada en usted

El centro de salud y bienestar Hackensack Meridian Health & Wellness Center en Clark es un lugar conveniente y de fácil acceso para obtener servicios de salud centrados en usted. La atención primaria, la atención de urgencia, las pruebas de laboratorio y todo tipo de especialistas, desde cardiología hasta neurología y rehabilitación, se encuentran todos bajo un mismo techo, listos para cuando usted los necesite.

Convenientemente ubicado en 1180 Raritan Road en Clark.

Obtenga más información y conozca a nuestros médicos en HMHforU.org/Clark.



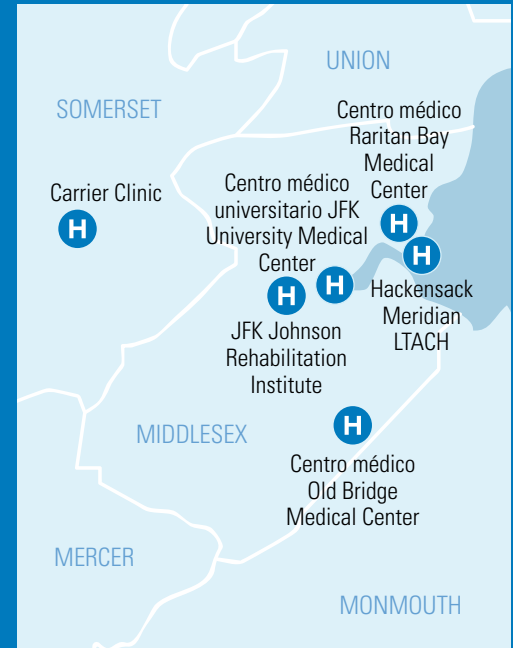
¿Qué tanto sabe acerca de la salud del corazón? Responda nuestro cuestionario interactivo para poner a prueba sus conocimientos acerca de la salud del corazón: HMHforU.org/HeartQuiz.



5 pasos simples para recordar la RCP Esté preparado para responder en caso de emergencia con estos cinco pasos para recordar la RCP: HMHforU.org/CPR.

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

Nuestros hospitales cerca de su casa:



Para obtener una lista completa de nuestros hospitales, servicios y ubicaciones, visite HMHforU.org/Locations.



Hackensack
Meridian Health

Seguimos mejorando