

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 35

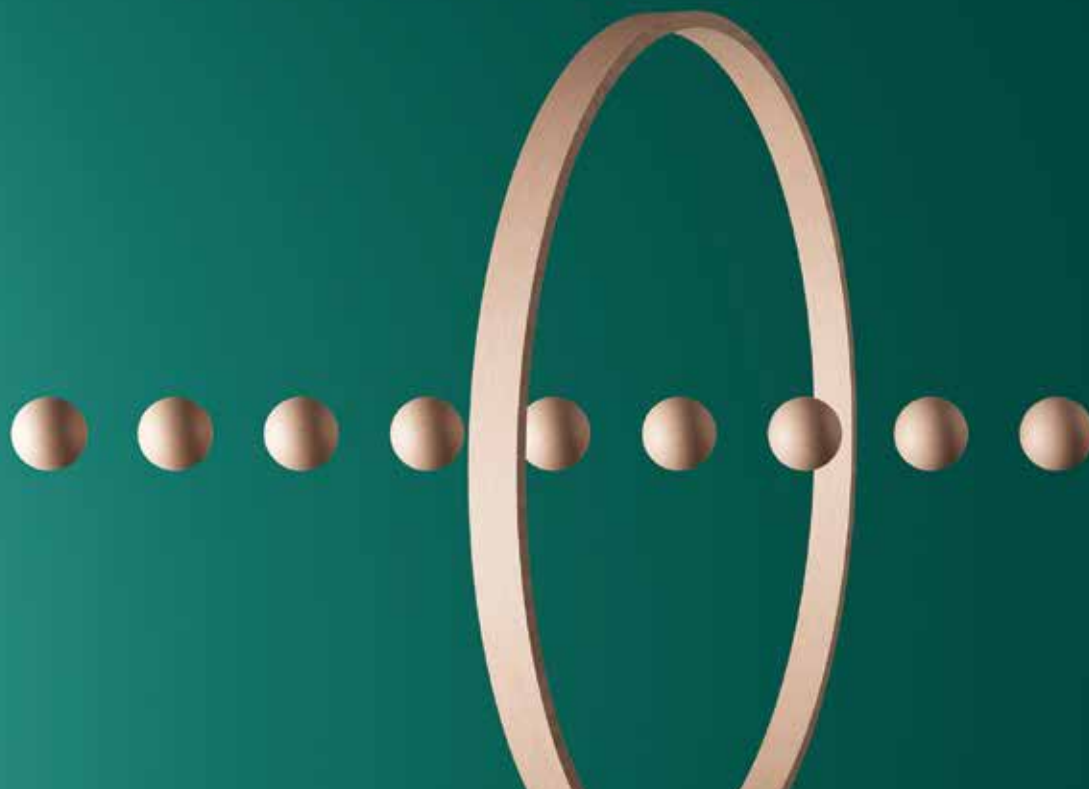
Corazón contento



Desprenda una lista de verificación para su visita anual y una receta adicional. *Página 18*



Contenido *Invierno 2024*



30 **Innovación** *transformar la investigación médica en tratamientos*
Justo en el blanco
Conozca las últimas y más innovadoras terapias de radiación que apuntan a los tumores con mayor precisión y eficacia.

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 Daniel Khan, M.D.**
Médico de atención primaria en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—Hackensack.

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 o 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. Además: Un residente de Jersey City regresa al gimnasio después de una angioplastia y colocación de stent.

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 **Paletear los problemas**
Consejos para evitar lesiones en la cancha de pickleball. Además: ¿Un manguito rotador desgarrado se puede curar de forma natural?

20 **Volver el tiempo atrás**
No existe una cura para la osteoartritis, pero nuestro experto nos informa acerca de formas para eludirla y prevenir mayores daños en las articulaciones.

22 **¡Oídos atentos!**
Sepa en qué momento las infecciones de oído pueden justificar una cirugía de colocación de tubos de ventilación en los oídos. Además: Una niña de dos años escucha por primera vez gracias a los implantes cocleares.

24 **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.

26 **Presente una petición de divorcio del sueño**
Cada vez más parejas están optando por dormir separadas para mejorar su salud. Además: Cómo conciliar el sueño sin ayuda.

28 **Abandonar hábitos**
Nuestro experto revela seis cosas que debería dejar de hacer después de una cirugía de pérdida de peso, y es posible que no sean las que usted piensa.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

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

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

34 **Cultivar un espíritu de generosidad**
A través de su contribución al programa de salud materna en el centro médico Palisades Medical Center, Ann Liu y Ashish Singh esperan garantizar que todas las familias tengan acceso a la atención médica.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

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



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](https://www.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 a 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](https://www.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](https://www.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 Elliot Frank, 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@hmhn.org.

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” dice Tricia Scott-Sahler, nutricionista en el centro oncológico John Theurer Cancer Center en Totowa. “Sugieren que un mecanismo puede ser que el hierro hemo, presente en la carne roja y la carne procesada, puede provocar la producción de radicales libres que dañan el ADN y promueven la formación de compuestos nitrosos. Esto puede crear un daño dentro del intestino que conduce 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 dieta para disminuir el riesgo de cáncer colorrectal es una dieta a base de plantas que incluya una variedad de verduras, frijoles, frutas, frutos secos, cereales integrales, alimentos a base de soja y pescados como el salmón”, afirma Tricia.

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



Yeraz N. Markarian, Ph.D.
Psicóloga
800-822-8905
Hackensack y Maywood

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 prácticos, con o sin terapia, afirma **Yeraz N. Markarian, Ph.D.**, psicóloga en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

Para disminuir los efectos de la ansiedad, la Dra. Markarian sugiere poner en práctica estos hábitos:

1 Adopte hábitos de vida saludables

Cuando usted cuida su cuerpo, su mente en general puede afrontar mejor el estrés y la ansiedad. Estos hábitos pueden ayudarlo a controlar la ansiedad:

- ▶ **Regular el sueño.** Los adultos necesitan dormir al menos siete horas cada noche. Regular el sueño garantiza que todos los procesos biológicos funcionen de la mejor manera.
- ▶ **Mantener una alimentación saludable.** Las hormonas del estrés lo instan a comer alimentos ricos en grasas y azúcar, por lo que resistir la tentación y seguir con alimentos más saludables durante los momentos de estrés puede actuar a su favor.
- ▶ **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 estimula el sistema inmunológico, regula el sueño, aclara la mente y reduce la depresión y la ansiedad.
- ▶ **Limitar el consumo de alcohol.** Algunas personas beben para sentirse más tranquilas, pero a la larga no ayuda porque a menudo se sienten ansiosas cuando el efecto pasa.

Tendencias en TikTok

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

Patrick Roth, M.D., neurocirujano en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, comparte tres tendencias de entrenamiento en TikTok que podrían valer la pena probar.



Patrick Roth, M.D.
Neurocirujano
800-822-8905
Hackensack y North Bergen

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.

“Caminar en general es un ejercicio de bajo impacto muy efectivo” afirma el Dr. Roth. “Pero caminar rápidamente en una pendiente pronunciada, como con el entrenamiento 12-3-30, 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, 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 del entrenamiento funcional son buenos para el entrenamiento de fuerza y también pueden mejorar su capacidad para realizar las tareas cotidianas como levantar o transportar objetos de manera segura.

2

Quédese en el presente

Estar “en el presente” puede reducir la ansiedad porque limita los pensamientos angustiantes inútiles. “La mayoría de las preocupaciones son acerca del futuro y ‘¿qué pasaría si?’”, explica la Dra. Markarian. “Pero el futuro aún no ha llegado y no podemos predecirlo”. Pruebe estas estrategias para mantenerse concentrado en el momento presente:

- ▶ **Concéntrese en su respiración cuando necesite calmarse** y cuente hacia atrás del 10 al 1 para despejar la mente. La respiración profunda desactiva la respuesta del cuerpo al estrés.
- ▶ **Interactuar con un ser querido o su mascota.** Abrazar a un familiar o acariciar a una mascota lo puede ayudar a relajarse y concentrarse en el presente. Pasar tiempo hablando o jugando con un ser querido o su mascota puede mejorar su estado de ánimo.
- ▶ **Tocar un instrumento musical.** Tocar un instrumento puede ayudarlo a concentrarse 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 siempre están basados en hechos. Para desafiar los pensamientos y sentimientos que lo hacen sentir ansioso:

- ▶ **Vuelva al momento presente** y no intente predecir el futuro; es prácticamente imposible.
- ▶ **Verifique los hechos** y revise si sus percepciones son precisas en función de lo que ve.
- ▶ **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.

Si aún necesita ayuda para disminuir la ansiedad, pida una cita con un terapeuta. Los métodos científicos para ayudar a controlar un trastorno de ansiedad, como la psicoterapia y la medicación, pueden ser muy eficaces. La Dra. Markarian señala que puede ser difícil desafiar los pensamientos internos sin ayuda. Pero un terapeuta puede ayudarlo a desafiar sus creencias negativas de larga data.

Encuentre un especialista en salud conductual cerca de su casa en 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, pero la música también puede hacerlo divertido.

Obtenga más consejos para ejercitarse en HMHforU.org/Exercise.

iStock.com/undrey/agny_illustration/NGUYEN THI NHI

Buena
alimentación

Recetas saludables en cinco pasos o menos



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 lata de 14 onzas de tomates picados bajos en sodio, escurridos
- 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

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.

¿Los latidos irregulares son peligrosos?

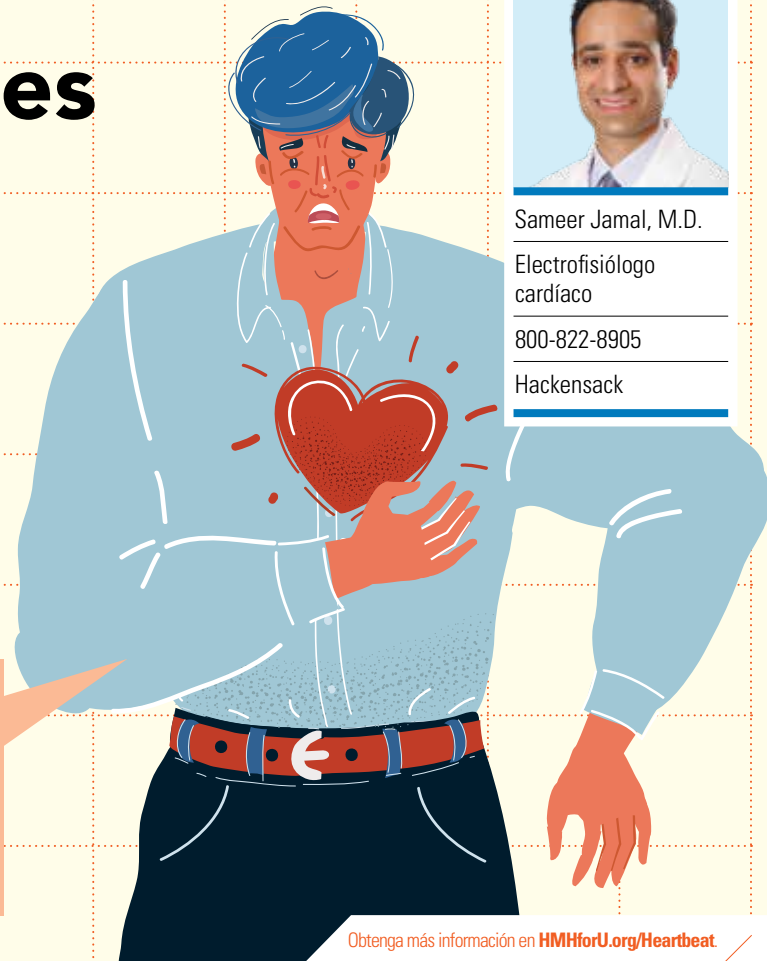
Sameer Jamal, M.D., informa:

Las palpitaciones o los latidos cardíacos irregulares pueden deberse a demasiada cafeína 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 debido a una anomalía eléctrica del corazón, 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 anormales demasiado rápidos (taquicardia), demasiado lentos (bradicardia) o irregulares.

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

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



Sameer Jamal, M.D.

Electrofisiólogo cardíaco

800-822-8905

Hackensack

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.



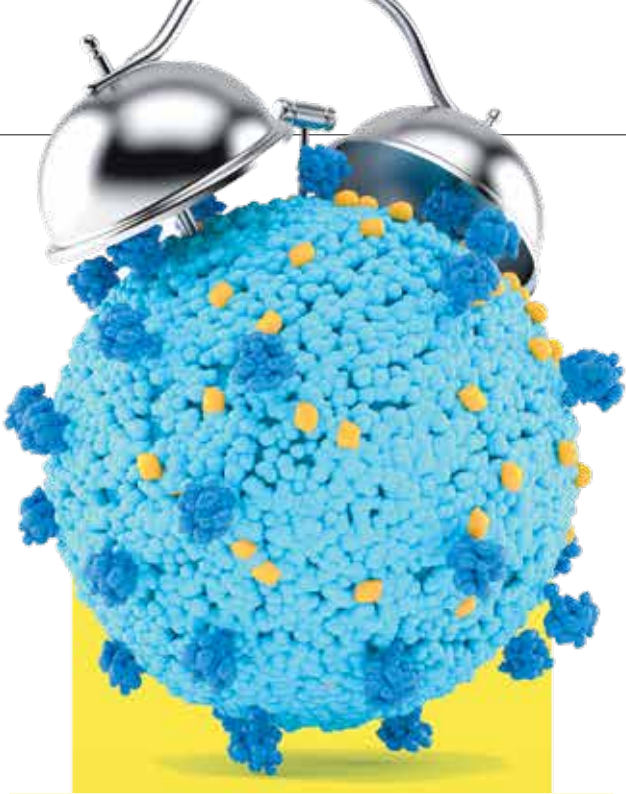
Eric Alcera, M.D.

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 después de una exposición?

Cristina Cicogna, M.D., informa:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) informaron originalmente que el COVID tenía un período de incubación que podía durar entre 10 y 14 días. Sin embargo, con las cepas más nuevas, las investigaciones han demostrado que la ventana de exposición a los síntomas se ha vuelto mucho más corta, con un período de incubación estimado de dos a tres días.

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: Considere realizarse la prueba al menos cinco días después de la última exposición, porque una prueba realizada demasiado pronto puede generar un resultado falso negativo.



Cristina Cicogna, M.D.

Especialista en enfermedades infecciosas

800-822-8905

Hackensack

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

¿Cómo saber si mi hijo tiene síntomas de resfrío o VRS?

Shilpa Patel, M.D., informa:

El VRS (o virus respiratorio sincitial) es un virus contagioso y frecuente que causa síntomas similares a los del resfrío. Casi todos los niños están expuestos al germen antes de los 2 años.

Para la mayoría de los niños sanos, el VRS puede sentirse como un resfrío típico y se recuperan en aproximadamente una semana o dos. Sin embargo, algunos niños pueden enfermarse gravemente y requerir ser hospitalizados para ayudar a tratar el virus.

Los síntomas del VSR suelen ser peores entre el tercer y quinto día de la enfermedad.

Los síntomas del VSR incluyen:



Shilpa Patel, M.D.

Pediatra

800-822-8905

Rockleigh



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

Enfoque del médico

DANIEL KHAN, M.D.

Médico de atención primaria

Hackensack Meridian Medical Group
Atención primaria—Hackensack

Daniel Khan, M.D., nombrado como el “Educador del año” en su clase de residencia en el centro médico universitario Ocean University Medical Center, cree que la medicina es un deporte de equipo en el que todos están concentrados en el objetivo de brindar una excelente atención al paciente.

“Cuando era un residente, me aseguré de acercarme a cada residente nuevo para hablar; es un momento muy formativo”, dice. “En la residencia, todos pueden enseñarte algo, desde los que trabajan en la recepción hasta los asistentes médicos, enfermeros y otros residentes”.

Nacido en el Bronx, de madre hondureña y padre pakistaní, el Dr. Khan aporta una perspectiva global a su práctica de atención primaria. Decidió convertirse en médico a los 3 años, cuando un caso de osteomielitis requirió hospitalización y antibióticos durante un mes. Desarrolló una infección en el hueso, provocada por una infección por estafilococos.

“Recuerdo lo atento que fue mi pediatra y lo bien que se comunicaba con mis padres”, dice el Dr. Khan. “Quería convertirme en un médico que pudiera ocuparse de todo por sus pacientes”.

¿Qué hace todos los días para sentirse mejor?

Escribo un diario durante cinco minutos para plasmar mis pensamientos en papel y uso una pluma estilográfica. Puedo inspirarme en algunas ideas, noticias o buenas citas. Llevar un diario también me ayuda a ser más consciente y poner en práctica lo que predico cuando sugiero a los pacientes que sean más conscientes. Debemos ser conscientes a cada momento de los pensamientos y sentimientos, estar plenamente presentes.

¿Cómo le gusta divertirse fuera del trabajo?

Me gusta esquiar, especialmente en Poconos, estar al aire libre y en la naturaleza. También juego al fútbol en un equipo comunitario una vez por semana. Hago jardinería y me gusta cultivar y podar mis propios

En su tiempo libre, al Dr. Daniel Khan le gusta mantenerse activo y juega en un equipo de fútbol comunitario una vez a la semana.



Bonsái. También toco la ocarina, un instrumento de viento, un tipo de flauta de vasija. Me inspiré al escucharlos en los videojuegos cuando era niño.

¿Qué quiere que sus pacientes digan de usted dentro de 10 años?

Quiero que digan que los comprendo. Todos tenemos “caídas” en la vida y es posible que en este momento no tengan ningún problema, pero en el futuro quiero que sepan que estaré ahí para ayudarlos en todo lo que pueda.

Por ahora, les digo a mis pacientes que aumenten el consumo de frutas y verduras frescas, reduzcan el consumo de alimentos procesados y hagan del ejercicio una parte constante de su rutina diaria.

¿Algo más que quiera compartir con nosotros?

¡Mi esposa y yo tendremos un bebé en febrero y estamos muy ansiosos por conocerlo! 🌟

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

Enfoque en Usted

Temas de salud que más le interesan

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 **Baback Adibi, M.D.**, cardiólogo del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. ¿Cómo saber cuándo el dolor de pecho es grave?



Baback Adibi, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Teaneck



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.

El Dr. Alcera dice que si con frecuencia siente dolor de pecho, aunque sea pasajero, debería consultar a su médico porque es posible que necesite atención médica aunque no implique un riesgo para su vida.

Cuándo acudir al hospital 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

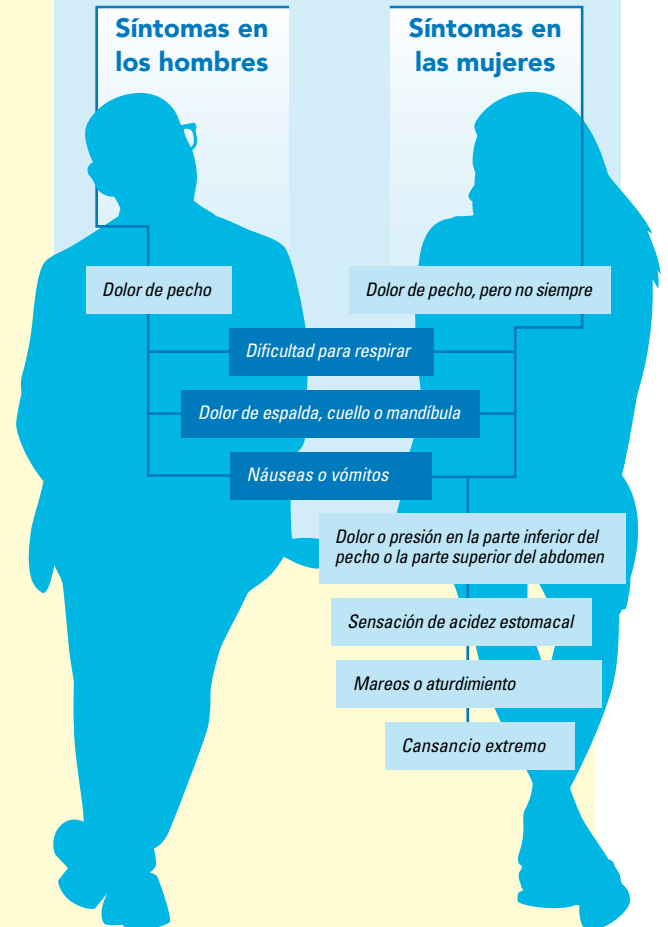
Si bien el dolor de pecho puede no significar que está teniendo un infarto, podría tratarse de otra afección grave con consecuencias negativas. Por lo tanto, si el dolor en el pecho es agudo o presenta algún otro síntoma, busque ayuda.

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 en [HMHforU.org/HeartDoc](https://www.HMHforU.org/HeartDoc).





Hoy, Carlos Mercado disfruta del tiempo con sus seres queridos y trabaja como voluntario en la florería de su familia.

Dar vuelta a la hoja

Luego de sufrir un infarto y padecer una enfermedad cardíaca, los procedimientos cardíacos de Carlos Mercado transcurrieron sin problemas con la ayuda de una bomba cardíaca temporal y mínimamente invasiva.

Carlos Mercado, de Jersey City, estaba sentado cómodamente en el sofá de su sala una tarde de 2010 cuando de repente sintió como si le estuvieran dando un puñetazo en el cuello. Mientras conducía de manera precaria hasta el hospital, recuerda lo que su médico le dijo durante un examen: “Estás en problemas, amigo”.

Y de hecho, lo estaba. Finalmente, Carlos debió someterse a una cirugía de revascularización coronaria (CABG, por sus siglas en inglés) para desviar el flujo sanguíneo y evitar las arterias estrechas o bloqueadas.

Ese procedimiento fue exitoso. Carlos se jubiló del trabajo y tuvo una vida relativamente normal durante 12 años. Aun así, su peso lo acosaba, y en un momento llegó a pesar 330 libras. También desarrolló diabetes tipo 2, para la cual todavía toma medicamentos.

Un pequeño dispositivo aliviana la carga de trabajo del corazón

En el año 2022, 10 años después de su cirugía de bypass, Carlos, que ahora tiene 55 años, comenzó a sentir dolor de pecho esporádico y dificultad para respirar. Él atribuyó estos síntomas a su aumento de peso. Se comprometió firmemente a hacer ejercicio, pero descubrió que hacerlo solo empeoraba los síntomas.

En un momento, sus piernas comenzaron a hincharse y empezó a tener dolores en el pecho por el esfuerzo, lo que lo llevó a acudir a un hospital local. Los exámenes revelaron que había sufrido un infarto leve y tenía múltiples bloqueos.

A Carlos le diagnosticaron enfermedad coronaria de múltiples vasos, que contribuyó a una función de bombeo gravemente comprometida de su corazón. Fue derivado al equipo quirúrgico y de cardiología intervencionista avanzada del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** para que le realizaran una mayor evaluación y tratamiento.

El equipo, dirigido por el director de Cardiología Intervencionista **Haroon Faraz, M.D., Pranaychan Vaidya, M.D., y Ankitkumar Patel, M.D.**, determinó que Carlos necesitaba una angioplastia o colocación de stent, que consiste en la colocación de pequeños tubos de malla, como andamios, para ayudar a limpiar las arterias. Debido a la debilidad de bombeo de su músculo cardíaco, a Carlos lo invitaron a participar en un ensayo clínico de vanguardia llamado Protect 4.

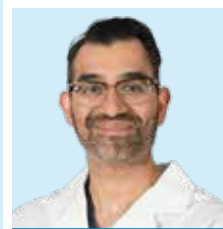
Este ensayo clínico está evaluando el uso de una bomba mecánica llamada Impella CP, que se usa de forma temporal durante la reparación de obstrucciones para apoyar el bombeo del músculo cardíaco. La bomba, la más pequeña del mundo, aliviana la carga de trabajo del corazón, manteniendo la presión arterial y el flujo cardíaco de los pacientes durante la reparación de obstrucciones complejas. Al final del procedimiento, la bomba se retira del cuerpo.

Compromiso inquebrantable con la salud

Dos días después del procedimiento, Carlos ya estaba en su casa con su familia. Hoy siente que la vida le dio una nueva oportunidad y ya perdió más de 60 libras. Realiza un seguimiento de su estado físico en una aplicación y bebe mucha agua. También está alimentándose de manera más inteligente, controlando las porciones y vigilando sus niveles de sodio.

Con los medicamentos adecuados para su débil músculo cardíaco, además de solucionar las obstrucciones y modificar su dieta y estilo de vida, su función cardíaca ha mejorado significativamente.

Carlos valora el tiempo que pasa con su familia y trabaja como voluntario en la florería familiar, llevando a cabo varias tareas de atención al cliente. También está comprometido con las organizaciones de beneficencia local en su comunidad. “Quiero vivir una vida feliz y auténtica”, afirma Carlos, quien tiene planes futuros de viajar por el mundo.



Haroon Faraz, M.D.

Cardiólogo
intervencionista

800-822-8905

Teaneck y
North Bergen



Escanee el código QR para programar un examen de control cardíaco 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 afecta el área que conecta la vagina con el útero. Aunque se presenta con mayor frecuencia en personas mayores de 30 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 mejor manera de prevenir el cáncer de cuello uterino es mediante la vacuna contra el VPH, especialmente en niños pequeños y preadolescentes. Hable con el médico de su hijo o su ginecólogo sobre esta vacuna que potencialmente puede prevenir el cáncer”, dice **Ami Vaidya, M.D.**, oncóloga ginecológica quirúrgica en el centro oncológico **John Theurer Cancer Center** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Además, los exámenes de control periódicos pueden ayudar a adelantarse al diagnóstico de cáncer de cuello uterino. La mayoría de los casos detectados de forma temprana responden con eficacia al tratamiento”.



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

Tipos de exámenes

Es importante que se haga el examen de forma temprana porque una vez que comienzan los síntomas, es posible que el cáncer de cuello uterino ya haya comenzado a propagarse, y esto complica el tratamiento. El cáncer de cuello uterino detectado a tiempo suele ser más fácil de tratar.

Hay dos tipos principales de exámenes de detección del cáncer de cuello uterino que pueden brindar un diagnóstico temprano y conducir 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.

Prueba de 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.
- ▶ También puede ser útil para descubrir afecciones no cancerosas como infecciones o inflamación.

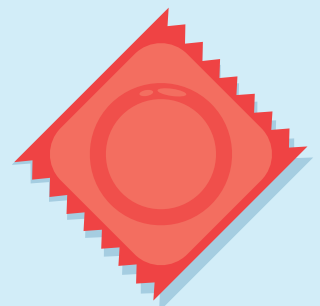
Cinco formas de prevenir el cáncer de cuello uterino

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 formas de 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 muy importante usar protección al tener relaciones sexuales, especialmente si no recibió la vacuna contra el VPH.



Cuándo realizar la prueba de detección

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. Sin embargo, las investigaciones más recientes han demostrado que ya no se recomienda la detección 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. ⚙️

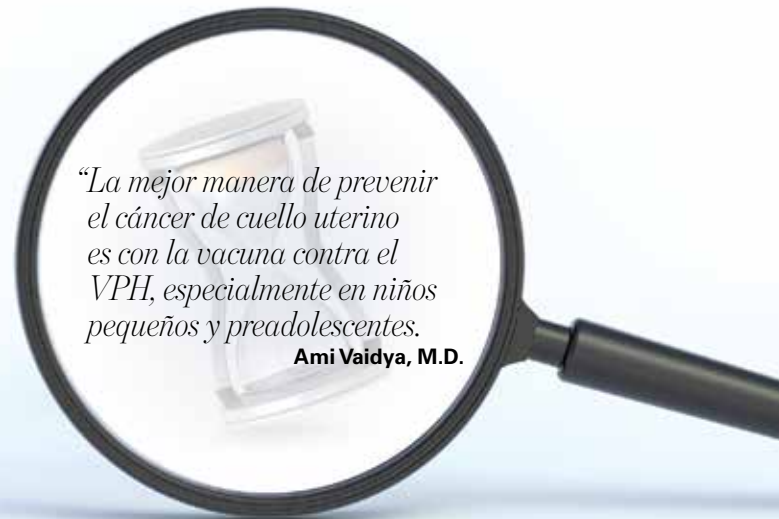


Ami Vaidya, M.D.

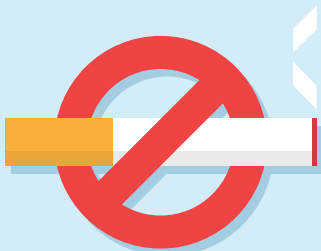
Oncóloga ginecológica
quirúrgica

800-822-8905

Hackensack



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.



Paletear los Problemas

Cinco consejos para evitar lesiones en la cancha de pickleball.



El pickleball, una combinación dinámica de tenis, bádminton y ping pong, ha conquistado el mundo del deporte y se ha convertido en el deporte de más rápido crecimiento a nivel mundial. Es un juego inclusivo adecuado para personas de todas las edades y niveles de habilidad, que ofrece una forma divertida de mantenerse activo y comprometido. No obstante, su euforia conlleva la necesidad de ser cuidadosos, ya que el pickleball puede conducir a lesiones frecuentes.

Eitan Kohan, M.D., cirujano ortopédico especializado en cirugía de hombro y codo en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, dice que algunos de los problemas más frecuentes que enfrentan los jugadores son lesiones en las extremidades inferiores y los hombros, tendinitis del codo, esguinces de tobillo y tirones de músculos y ligamentos.

Para garantizar que su tiempo en la cancha esté libre de lesiones, siga estas cinco medidas proactivas:

1

Comience a jugar de a poco.

Evite arrancar con un nivel de juego intenso. En cambio, haga avances en el deporte de forma progresiva. El avance gradual ayuda a que su cuerpo se adapte a las demandas físicas del pickleball, reduciendo así el riesgo de lesiones.

2

Priorice la aptitud física.

Prepare su cuerpo manteniéndose en forma antes de salir a la cancha. Realice entrenamientos regulares para mejorar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, que son cruciales para prevenir lesiones.



Eitan Kohan, M.D.
Cirujano ortopédico de hombro y codo
800-822-8905
Paramus, Franklin Lakes y
North Bergen

3

Incluya calentamientos dinámicos.

Realice calentamientos para preparar sus músculos y articulaciones, haciéndolos menos susceptibles a torceduras y esguinces durante el juego.

4

Juegue con moderación.

Si bien el entusiasmo es algo admirable, un esfuerzo excesivo puede causar problemas. Logre un equilibrio entre la intensidad y el descanso para evitar lesiones por sobreesfuerzo y fatiga.

5

Escuche a su cuerpo.

Preste mucha atención a cualquier molestia o tensión durante el juego. Si siente un malestar que empeora y limita sus capacidades físicas, consulte a su médico para recibir la atención y orientación adecuadas.

Sepa cuándo buscar ayuda

El Dr. Kohan enfatiza: “Con la creciente popularidad del pickleball en todos los grupos de edad, hemos estado atendiendo a pacientes con lesiones relacionadas con este deporte con mayor frecuencia. Un malestar leve puede ser simplemente un dolor que desaparecerá en unos días. Sin embargo, si observa que el malestar no desaparece, empeora con el tiempo o está limitando sus capacidades, es aconsejable que consulte a un profesional de la salud”.

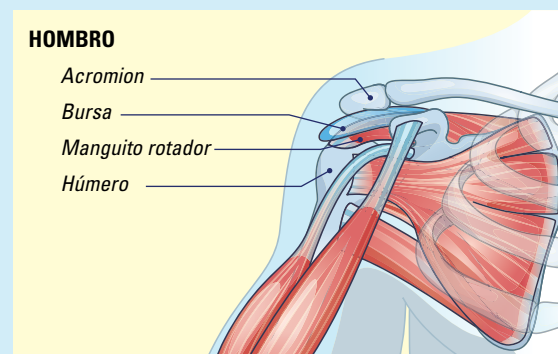
El mundo del pickleball brinda alegría, competencia y comunidad, pero es vital que priorice su seguridad y bienestar. A través de adoptar un enfoque equilibrado, escuchar a su cuerpo y buscar ayuda cuando sea necesario, podrá disfrutar plenamente del emocionante deporte del pickleball mientras protege su salud para los próximos partidos. 🧊

¿Un manguito rotador desgarrado se puede curar de forma natural?

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

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

Cuando estos músculos se tensan o desgarran, normalmente no se curan por sí solos. No obstante, el hecho de que tenga un manguito rotador desgarrado no significa que la cirugía sea la única solución.



Puede intentar varias cosas para reducir el dolor y la inflamación:

- ▶ **Modificación de la actividad:** Permitir que el hombro descanse y se recupere puede reducir el dolor.
- ▶ **Antiinflamatorios de venta libre:** El manejo del dolor es importante, especialmente por las noches para poder dormir.
- ▶ **Programa de ejercicios en casa:** Esto puede ayudar a estirar y fortalecer los músculos que rodean al manguito rotador.
- ▶ **Fisioterapia:** Si los ejercicios en casa no son de ayuda, las sesiones con un fisioterapeuta pueden ayudar a fortalecer de manera segura los músculos alrededor del hombro para aliviar la carga sobre los músculos del manguito rotador.
- ▶ **Inyecciones de cortisona:** Esto ayuda a reducir la respuesta inflamatoria y proporciona un alivio del dolor.

Si estas medidas no tienen éxito y usted continúa teniendo dolor y debilidad, es posible que necesite una cirugía, generalmente como último recurso cuando las personas no ven una mejoría con otros métodos. Las personas con desgarros completos (cuando el tendón está completamente separado del hueso) también necesitan cirugía. Estos casos solo empeoran con el tiempo y requieren un tratamiento más agresivo.

En línea

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

Volver el tiempo atrás

Si bien no existe una cura para la osteoartritis, nuestro experto nos informa acerca de formas para eludirla y prevenir mayores daños y deterioro en las articulaciones.

La osteoartritis afecta aproximadamente a 32.5 millones de adultos en los Estados Unidos y es el tipo más frecuente de artritis. Ocurre cuando el cartílago (el tejido flexible de la articulación) se desgasta, haciendo que los huesos se rocen directamente. Esto provoca inflamación, dolor e hinchazón.

Actualmente, no existe cura para la osteoartritis y puede empeorar con el tiempo. Si bien es más frecuente a medida que envejecemos, especialmente después de los 50 años, el deterioro y el dolor de las articulaciones no son necesariamente inevitables.

Thomas K. John, M.D., FAAOS, cirujano ortopédico del centro médico **Mountainside Medical Center** y del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, informa cómo evitar la osteoartritis y prevenir un mayor daño y deterioro de las articulaciones.

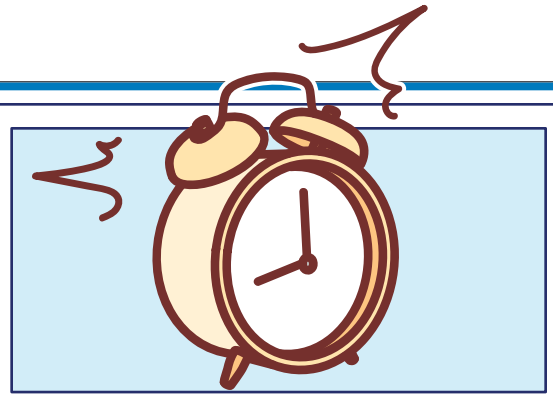
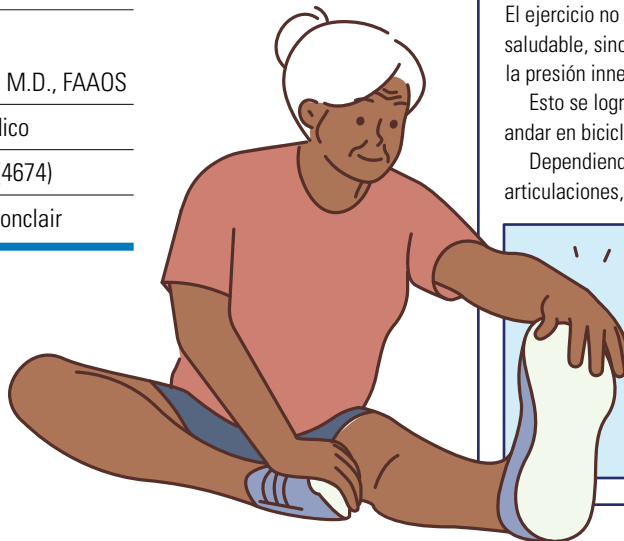


Thomas K. John, M.D., FAAOS

Cirujano ortopédico

888-973-4MSH (4674)

Hackensack y Monclair



1. No ignore los síntomas tempranos

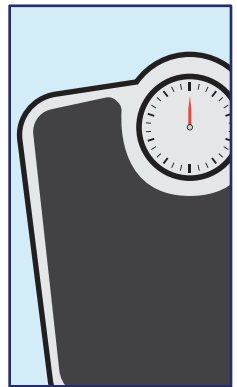
Es fácil suponer que los dolores y molestias son pasajeros y no son un signo de un problema progresivo, pero un diagnóstico temprano puede permitirle a usted y a su médico reducir los factores de riesgo y retardar los efectos de la osteoartritis. Esto es especialmente importante para quienes tienen antecedentes familiares, ya que corren un mayor riesgo.

“Es importante identificar de forma temprana a la osteoartritis. No ignore los síntomas”, recomienda el Dr. John.

2. Reduzca el índice de masa corporal (IMC)

Según la Arthritis Foundation, cada libra de peso adicional añade casi cuatro libras de estrés sobre las rodillas y seis libras sobre las caderas.

El peso extra también puede promover la inflamación en el cuerpo, lo que destruye las células del cartílago. “Reducir el IMC reducirá la carga sobre sus articulaciones”, afirma el Dr. John.



3. Haga ejercicio de forma regular

El ejercicio no solo lo ayudará a mantener un peso corporal saludable, sino que también fortalecerá sus músculos y aliviará la presión innecesaria sobre sus articulaciones.

Esto se logra mejor con actividades de bajo impacto como andar en bicicleta o nadar.

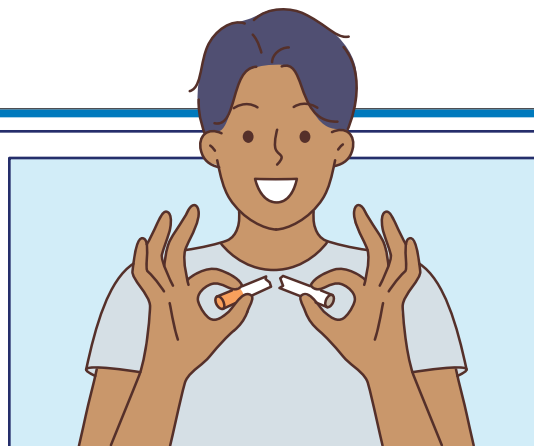
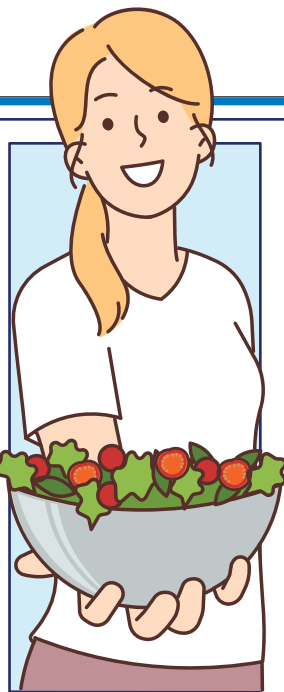
Dependiendo de su estado físico y la condición de sus articulaciones, si participa en ejercicios de mayor impacto como correr, es posible que deba considerar actividades de menor impacto.

“Para aquellos que realmente nunca hicieron ejercicio, la fisioterapia es excelente para comenzar”, dice el Dr. John. La fisioterapia puede enseñar cómo fortalecer los músculos de manera segura y eficiente, pero solo es efectiva si usted continúa los ejercicios en casa.

4. Lleve una alimentación adecuada

Además de ayudarlo a mantener un peso saludable, una alimentación adecuada ayuda a mantener el nivel de azúcar en sangre y obtener los nutrientes necesarios para reducir la inflamación.

Algunas investigaciones preliminares sugieren que la vitamina E, que puede encontrarse en los vegetales de hojas verdes, puede mejorar la salud de las articulaciones. El Dr. John advierte que no existe evidencia científica sólida que lo demuestre, pero la vitamina E en general es segura en cantidades moderadas.



7. Deje de fumar

Se sabe que fumar tiene una amplia gama de efectos negativos sobre la salud, incluida la salud de las articulaciones. Puede provocar cambios en el flujo sanguíneo, que pueden afectar el cartílago en las articulaciones al impedir su reparación. Esto finalmente contribuye a la pérdida de cartílago.

Fumar también puede dificultar el ejercicio, lo que contribuye aún más al deterioro de las articulaciones.



5. Manténgase bien hidratado

“El agua es un componente principal del cartílago”, explica el Dr. John, y agrega que mantenerse hidratado puede reducir la fricción y, por lo tanto, reducir el dolor en las articulaciones. Mantenerse hidratado también puede eliminar toxinas y disminuir la inflamación.

6. Utilice dispositivos de apoyo

“En las primeras etapas de la osteoartritis, no recomiendo el uso de dispositivos”, explica el Dr. John. “Lo mejor es que el cuerpo se adapte y reaccione por sí solo. Sin embargo, las rodillas artríticas más avanzadas con deformidades pueden beneficiarse del uso de rodilleras de descarga especializadas”.

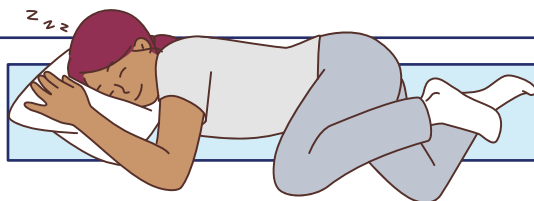
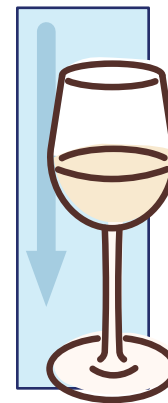
Para quienes se encuentren en etapas más avanzadas de la osteoartritis, los dispositivos como plantillas y rodilleras pueden reducir la tensión en las articulaciones y prevenir un deterioro mayor.



8. Reduzca el consumo de alcohol

Si bien no hay evidencia directa que demuestre que el alcohol causa o contribuye al daño de las articulaciones (algunos estudios incluso muestran que las propiedades antiinflamatorias del vino tinto pueden ayudar), la moderación es clave.

Beber en exceso puede anular cualquier efecto antiinflamatorio positivo que pueda tener el vino tinto. Por lo general, también inhibirá otras buenas conductas. “El alcohol puede reducir la actividad, lo que probablemente aumentará el IMC. También puede afectar negativamente a la hidratación”, explica el Dr. John.



9. Descanse y reduzca el estrés

“El sueño y el estrés afectan el bienestar general, por lo que tienen un efecto indirecto sobre la salud de las articulaciones”, explica el Dr. John.

Dormir bien puede brindarle el impulso de energía necesario para hacer ejercicio y tomar mejores decisiones a medida que avanza en su día a día.

Reducir el estrés ayuda a mantener niveles adecuados de azúcar en sangre y disminuir la cantidad de inflamación en el cuerpo. ⚙️

En línea

Obtenga más información sobre los servicios ortopédicos en el centro médico Mountainside Medical Center en [HMHforU.org/MountainsideOrtho](https://www.HMHforU.org/MountainsideOrtho).

¡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 (ENT) en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children’s Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack 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

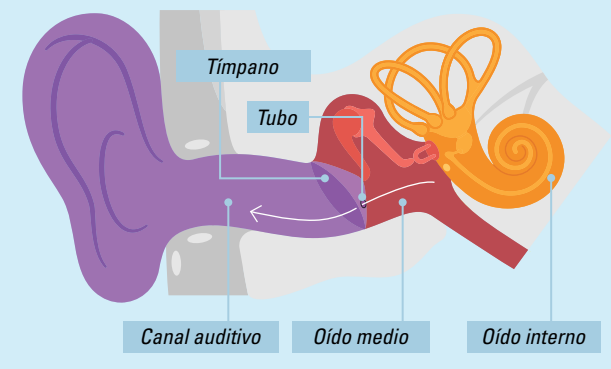
La colocación de tubos de ventilación se recomienda cuando un niño tiene infecciones recurrentes del oído medio, cuando hay una acumulación persistente de líquido detrás del tímpano o si un niño desarrolla una complicación debido a una infección del oído medio.

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 optar por no ponérselos.

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.



“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.



Escuchar por primera vez

Con implantes cocleares, Giulia recibe terapia del habla para ayudarla a desarrollar sus habilidades del habla y el lenguaje y también está aprendiendo la lengua de señas americana.

Durante dos años, los padres de Giulia sospecharon que tenía problemas de audición, pero no pudieron obtener un diagnóstico. El equipo del hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital les dio una esperanza.

Sentada en una habitación llena de gente nerviosa y emocionada, Giulia, de 3 años, estaba completamente absorta jugando con burbujas. Entonces, en ese momento, sucedió algo inusual. Ella escuchó un sonido. Por un segundo, Giulia se quedó paralizada, insegura y sorprendida. El sonido continuó y ella se asustó porque era la primera vez que escuchaba un sonido.

Tres semanas antes, a Giulia le habían colocado quirúrgicamente dos implantes cocleares en ambos lados de la cabeza. Ahora, mientras estaba sentada en el consultorio del médico con su familia, los dispositivos se encendieron.

"Comenzamos con un nivel muy bajo y silencioso, pero aun así, es algo nuevo y Giulia no sabía qué hacer con eso y no tenía ningún sentido para ella, así que esperábamos esa respuesta", recuerda Meghan Lockard, ScD, audióloga clínica en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

Como a todos los recién nacidos, a Giulia se le realizó una prueba de audición después de su nacimiento. Los resultados fueron normales. Pero cuando tenía 10 meses, sus padres notaron que algo andaba mal. Ella no parecía reaccionar a los sonidos. "El perro ladraba, la puerta se cerraba de golpe, mirábamos los fuegos artificiales y nada", recuerda Nick, el padre de Giulia.

Sus padres quedaron perplejos cuando los exámenes adicionales obtuvieron resultados normales. "Su habla no progresaba, ni siquiera comenzaba", recuerda Danielle, la madre de Giulia.

Respuestas al fin

El pediatra de Giulia recomendó a los padres que la llevaran a un audiólogo, quien confirmó que tenía problemas de audición. "El audiólogo dijo: 'Quiero que vayan a ver a Meghan Lockard en Hackensack. Ella es increíble y allí tienen mucha más tecnología que aquí. Ellos lo resolverán'", recuerda Danielle.

Meghan le realizó una serie de pruebas a Giulia, incluida una prueba de respuesta del tronco encefálico auditivo, que mide la respuesta del nervio auditivo. Bajo una ligera sedación, se colocaron electrodos en la cabeza de Giulia y se reprodujeron sonidos en sus oídos. "En ese momento determinamos que no tenía audición utilizable", explica Meghan.

Enterarse de esta noticia no fue algo devastador para los padres de Giulia. "Nos sentimos aliviados", recuerda Nick. "Sabíamos que ella no oía, así que cuando los médicos finalmente lo confirmaron, dijimos: 'Por supuesto, ¿cuál es el tratamiento? Hagámoslo'".

Meghan recomendó que Giulia consultara al otorrinolaringólogo pediátrico **Michael Chee, M.D.**, para que analice la posibilidad de colocar implantes cocleares. "Los implantes cocleares abrirían una vía completamente nueva para que Giulia se comunique, exprese y mejore el desarrollo de su habla", explica el Dr. Chee.

Antes de colocar los implantes, el Dr. Chee hizo que Giulia usara audífonos durante un par de semanas para ver si producían algún efecto. Como esperaba, los audífonos no surtieron efecto, por lo que ordenó una tomografía computarizada para asegurarse de que la estructura de sus oídos permitiera los implantes.

Un futuro brillante por delante

Con los implantes puestos, ahora es cuestión de que Giulia se acostumbre a ellos y aprenda a asimilar el sonido. Asiste a una escuela para niños sordos y con problemas de audición, donde recibe terapia del habla para ayudarla a desarrollar sus habilidades del habla y el lenguaje. También está aprendiendo la Lengua de señas americana.

Poder darle a su hija la oportunidad de experimentar el sonido es algo emocionante, cuenta Danielle. "Giulia no tiene idea de todo lo que se viene", dice.

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 este tipo de prueba puede brindar información sobre los factores de riesgo de una persona, es importante comprender tanto los aspectos positivos como los negativos que dicha prueba conlleva. ¿Cómo saber si las pruebas genéticas para la enfermedad de Alzheimer son adecuadas para usted? Nuestro experto **Gary Small, M.D.**, jefe de Psiquiatría en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, informa.

¿Quién podría considerar realizarse pruebas genéticas?

Si bien una persona puede desarrollar la enfermedad de Alzheimer sin ningún antecedente familiar de la enfermedad, las personas que tienen uno de los padres o hermanos con Alzheimer tienen más probabilidades de desarrollarla. Tener más de un pariente de primer grado con Alzheimer aumenta aún más ese riesgo. 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. Small. “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”, explica. “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 muy raras y ocurren cuando hay un error en el ADN. Estas mutaciones ocurren en situaciones en las que alrededor del 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

Cuando 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 avanza la enfermedad. Únase a grupos de apoyo para obtener información sobre los recursos locales que puede 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. Small no siempre recomienda la prueba de riesgo genético. “Siento que no proporciona información mucho más concluyente para las personas”, explica. “También existe el riesgo de que algunas personas se sientan ansiosas”.

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. 🌱



Gary Small, M.D.
Psiquiatra
800-822-8905
Hackensack

En línea

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

Presente una petición d

El divorcio del sueño (cuando una pareja decide dormir separados para mejorar su salud) se está volviendo cada vez más popular. Aquí está todo lo que debe saber.

Con el auge de la tecnología y los estilos de vida cada vez más ocupados, no dormimos tan bien como antes. Muchas parejas están explorando nuevas opciones para tener un buen descanso por la noche, incluido el divorcio del sueño. “Al dormir separados, las parejas pueden mantener una relación íntima al mismo tiempo que toman control de su propio nivel de comodidad”, explica **John Villa, D.O.**, especialista en medicina del sueño en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

Beneficios del divorcio del sueño

El Dr. Villa afirma que el divorcio del sueño puede brindar numerosos beneficios a las parejas, entre ellos:

Mayor comodidad: Cuando las parejas duermen en habitaciones separadas, pueden controlar la temperatura y el ambiente de su propio espacio para dormir, lo que puede generar una mayor comodidad general y un mejor descanso por las noches.

Menos interrupciones del sueño: Si uno de los miembros de la pareja ronca o tiene patrones de sueño distintos de los del otro, dormir en camas o habitaciones separadas puede reducir las alteraciones durante los ciclos de sueño. El Dr. Villa dice que el sueño ininterrumpido es importante porque permite que nuestro cuerpo descanse y se recargue, dándonos la energía y la concentración que necesitamos para afrontar el día. Tener una buena calidad de sueño puede estimular el sistema inmunológico y reducir el riesgo de ciertas enfermedades.

Cómo conciliar el sueño sin ayuda

Si tiene problemas para conciliar el sueño, es posible que instintivamente recurra a un medicamento para dormir. Sin embargo, las pastillas para dormir solo deben utilizarse de forma ocasional, y no como una solución permanente.

Si está cansado de dar vueltas en la cama, intente adoptar alguno o todos estos hábitos:

- ▶ Despiértese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- ▶ Realice al menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada todos los días.
- ▶ Evite las siestas, aunque se sienta bien en ese momento.
- ▶ Manténgase alejado del alcohol si tiene problemas para dormir, ya que el alcohol altera los ritmos del sueño.
- ▶ Termine de cenar de dos a tres horas antes de irse a dormir.
- ▶ Deje de usar el celular, la tableta u otras pantallas de una a dos horas antes de acostarse.
- ▶ Justo antes de acostarse, escuche música relajante y tranquila o lea un libro en papel (no a través del celular o la tableta) alumbrándose con una lámpara.

Si ninguna de estas soluciones funciona, busque un especialista en medicina del sueño. Un especialista puede diagnosticarle un trastorno del sueño o ayudarlo a tratar su insomnio.

e divorcio del sueño



John Villa, D.O.

Pulmonólogo y
especialista del sueño

800-822-8905

Lodi

Mejor salud mental: Un sueño reparador está relacionado con una mejor salud mental, reducción del estrés y mejora del estado de ánimo.

El Dr. Villa afirma que cuando una pareja obtiene una cantidad suficiente de horas de sueño reparador e ininterrumpido, les resulta más fácil sentirse conectados emocional y físicamente.

Mejor intimidad: Dormir en camas separadas no tiene por qué afectar negativamente la intimidad de la pareja. De hecho, el divorcio del sueño puede hacer que las parejas sientan una mayor intimidad al permitir que cada persona tenga un espacio y libertad individual mientras que al mismo tiempo se apoyan mutuamente. Sin embargo, una comunicación clara es fundamental para garantizar que ambas partes comprendan los motivos y objetivos detrás de la decisión de dormir separados y mantengan una fuerte conexión emocional y física.

Señales de que el divorcio del sueño puede ser adecuado para usted

Si bien la decisión de dormir separados es personal, el Dr. Villa brinda varias razones por las que las parejas podrían considerarlo:

- ▶ Un miembro de la pareja ronca muy fuerte y perturba el sueño del otro.
- ▶ La pareja se acuesta y despierta a horarios muy diferentes.
- ▶ Una persona necesita un espacio tranquilo para dormir, mientras que la otra necesita ruido blanco.
- ▶ Cada miembro de la pareja tiene distintas preferencias en cuanto a la temperatura ambiente para dormir.

- ▶ Cada miembro de la pareja tiene distintas preferencias en cuanto a la suavidad/firmeza del colchón o el tipo de manta o sábanas.
- ▶ La pareja tiene diferentes ritmos de sueño que resultan perjudiciales al intentar descansar lo suficiente en la misma cama.

Antes de decidir divorciarse al dormir

Mantener una comunicación abierta y una conexión emocional son claves para que el divorcio del sueño funcione. A menudo, las parejas que eligen dormir por separado necesitan crear una rutina constante para pasar tiempo juntos fuera del lugar donde duermen. Esto podría incluir planificar una cita nocturna regular, cocinar juntos o compartir el café de la mañana, por ejemplo.

El Dr. Villa recomienda que las parejas establezcan motivos claros para el divorcio del sueño, hablen acerca de sus necesidades y preferencias individuales de sueño y trabajen juntos para elaborar un plan que funcione para ambas partes. Es importante que exprese sus intenciones y se asegure de que su pareja comprenda que el objetivo es crear un mejor ambiente para descansar y no distanciarse emocionalmente. 🌟

Encuentre un especialista del sueño cerca de su casa en [HMHforU.org/SleepDoc](https://www.HMHforU.org/SleepDoc).

En línea

BARIATRÍA

Abandonar hábitos

Nuestro experto revela seis cosas que debería dejar de hacer después de una cirugía de pérdida de peso, y es posible que no sean las que usted piensa.

La cirugía de pérdida de peso cambia la vida. Les brinda a las personas una nueva oportunidad de vivir y de hacer todo tipo de cosas que nunca antes habían soñado.

Sin embargo, para tener éxito, hay algunas cosas que no debe hacer y no son las que usted piensa.

Nuestro experto, **Amit Trivedi, M.D.**, presidente del Departamento de Cirugía del centro médico **Pascack Valley Medical Center**, revela seis cosas que debe dejar de hacer después de una cirugía de pérdida de peso.

Deje de saltarse las comidas

Al principio, después de la cirugía de pérdida de peso, deberá seguir una dieta rigurosa y consumir pequeñas cantidades de alimento cada hora para evitar la deshidratación. A medida que continúe recuperándose, comenzará a agregar alimentos a su dieta de forma gradual y regresará a un horario de alimentación más normal.

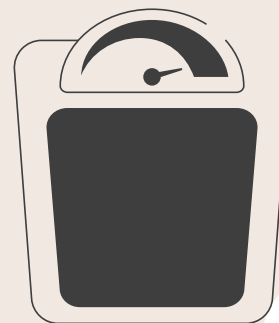
Debido al nuevo tamaño de su estómago mucho más pequeño, es posible que se olvide de comer o quiera acelerar la pérdida de peso, pero nunca debe saltarse las comidas.

“Las comidas mantienen su metabolismo en funcionamiento”, explica el Dr. Trivedi. “Piénselo de esta manera: Cuando usted se saltea comidas, el metabolismo comienza a apagarse, lo que significa que el cuerpo comenzará a conservar cualquier alimento que reciba, ya que no cree que tenga una fuente confiable de energía”.



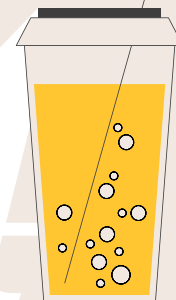
Deje de presionarse

No se sienta presionado a pesarse constantemente. El Dr. Trivedi dice que depende de cada persona decidir si quiere pesarse. Algunas personas necesitan ver avances, por lo que pesarse los ayuda a seguir adelante. Otros no quieren tener estrés adicional de ver los cambios diarios en casa. La elección es suya, pero no debe presionarse de una forma u otra. Descubra qué funciona mejor para usted y hágalo.



Deje de consumir bebidas carbonatadas

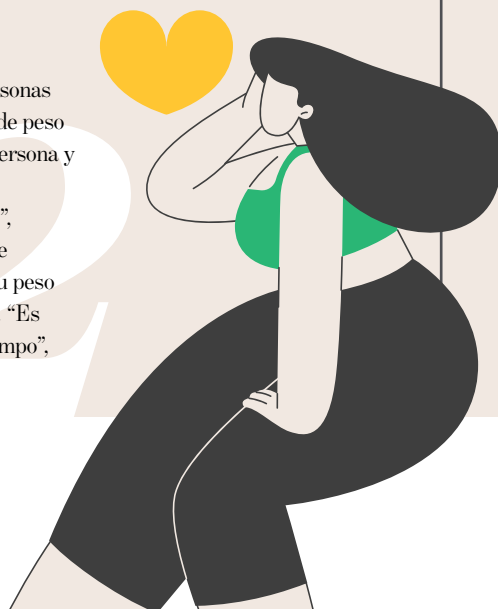
Al principio, deberá seguir una dieta restrictiva. Pero con el tiempo podrá volver a agregar alimentos. “Consuma proteínas en primer lugar y todo lo demás con moderación, excepto las bebidas carbonatadas”, dice el Dr. Trivedi. Las bebidas carbonatadas hacen que se acumule presión de gas en el estómago y, debido al tamaño reducido, se sentirá incómodo. El gas también puede aumentar la acidez del estómago, que le provocará malestar.



Deje de compararse con otros

Es fácil ver los resultados positivos de otras personas y frustrarse si usted no tiene la misma pérdida de peso significativa. Pero recuerde, el cuerpo de cada persona y su proceso de pérdida de peso son diferentes.

“Sea la versión más saludable de usted mismo”, dice el Dr. Trivedi. Él les pide a los pacientes que piensen cuándo fue la última vez que tuvieron su peso actual y se concentren en lo bien que se sienten. “Es posible que esté retrocediendo décadas en el tiempo”, añade. “Eso es en lo que debería concentrarse”.

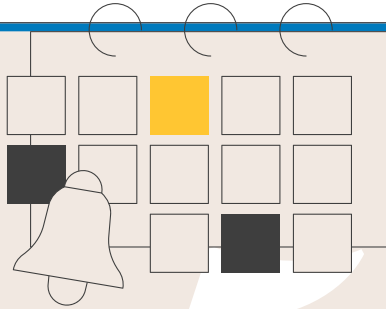


No deje de ir a las visitas de seguimiento

El Dr. Trivedi compara la pérdida de peso con aprender a tocar un instrumento musical: Si tiene un violín y toma clases de violín, podrá llegar a hacer música. Si se somete a una cirugía de pérdida de peso y mantiene un seguimiento adecuado, podrá perder peso. Si deja de practicar y tomar clases de violín, la música que haga no será muy buena; lo mismo puede suceder con la pérdida de peso.

“Desafortunadamente, la obesidad mórbida no tiene cura en este momento. Mantener el peso es un trabajo de toda la vida”, explica el Dr. Trivedi. “El seguimiento con su médico es la clave para obtener resultados a largo plazo en la pérdida de peso”.

Los grupos de apoyo pueden ser un recurso útil para mantenerse encaminado. “Usted no está solo en esto”, afirma el Dr. Trivedi.

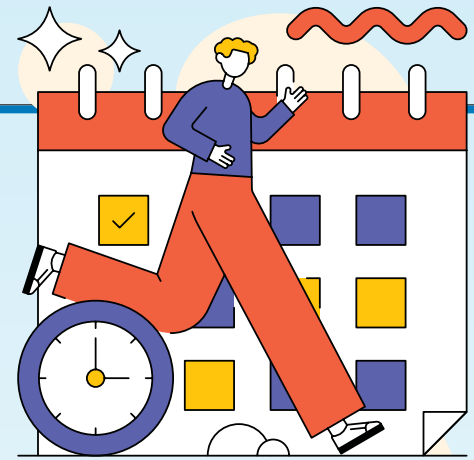


Amit Trivedi, M.D.

Cirujana bariátrica

877-848-WELL (9355)

Paramus



Qué esperar durante la recuperación de la cirugía de pérdida de peso

El Dr. Trivedi detalla lo que puede esperar razonablemente durante el primer año después de la cirugía de pérdida de peso:

Luego de 1 mes

- ▶ La incisión cicatriza
- ▶ Puede volver al trabajo
- ▶ Inicia o reanuda el ejercicio
- ▶ Pierde entre 15 y 25 libras
- ▶ Está autorizado a viajar

Luego de 3 meses

- ▶ Reduce los medicamentos como para la presión arterial, el colesterol, etc.
- ▶ Disminuye la dificultad para respirar
- ▶ Tiene una mayor resistencia
- ▶ Tiene una pérdida de peso notable
- ▶ Disminuye el dolor a causa de la artritis

Luego de 6 meses

- ▶ Mayor resolución de comorbilidades
- ▶ Necesita comprar ropa nueva
- ▶ Es capaz de hacer más cosas, incluso cosas que nunca antes pensó que podría hacer
- ▶ Alcanza un peso que no ha tenido en años

Luego de 12 meses

- ▶ Está en o cerca del peso ideal
- ▶ Mejor salud general
- ▶ Transición a un estilo de vida saludable a largo plazo para lograr el éxito continuo

Deje de buscar excusas para no hacer ejercicio

Al principio, después de la cirugía, deberá evitar el ejercicio extenuante y el levantamiento de pesas. Sin embargo, el ejercicio es muy importante para mantener la masa muscular y una buena salud. Es fácil creer que si está perdiendo peso no necesita hacer ejercicio. Pero el ejercicio tiene muchos beneficios además de simplemente mantener el peso. Es un hábito importante que se debe cultivar para alcanzar el éxito en la pérdida de peso a largo plazo. 🌀



En línea

Obtenga más información sobre la cirugía bariátrica en el centro médico Pascack Valley Medical Center en [HMForU.org/PascackValleyWeightLoss](https://www.HMForU.org/PascackValleyWeightLoss).

Justo en el blanco



Conozca las últimas y más innovadoras terapias de radiación que apuntan a los tumores con mayor precisión y eficacia.

Perder a un ser querido a causa del cáncer puede tener un impacto profundo en cualquier persona. Para los hermanos gemelos **Shabbar F. Danish, M.D.**, presidente del Departamento de Neurocirugía del Instituto de Neurociencia de Hackensack Meridian en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, y **Adnan Danish, M.D.**, médico tratante del centro oncológico John Theurer Cancer Center y jefe de Radiación Oncológica en St. Joseph's. Health, en asociación con Hackensack Meridian Health, la devastadora pérdida de su padre a causa de la leucemia cuando estaban en la escuela secundaria los inspiró a seguir una carrera dedicada a la lucha contra el cáncer.

Poco después del diagnóstico de leucemia de su padre, al Dr. Adnan Danish le diagnosticaron cáncer testicular; al que finalmente venció.

Hoy, los dos médicos están trabajando para garantizar que ninguna familia tenga que experimentar la pérdida que ellos sufrieron cuando eran adolescentes. En Hackensack Meridian Health, están utilizando las últimas y mejores tecnologías en radioterapia para tratar el cáncer y los tumores.

Aquí brindamos información sobre dos de esos avances.

Sistema ZAP-X y resonancia magnética de Synaptive: Mayor eficiencia y precisión

La precisión es primordial en el tratamiento de tumores, trastornos nerviosos y otras afecciones desafiantes y que alteran la vida dentro del cerebro. Pero es aún más extraordinario cuando el tratamiento se puede realizar de forma no invasiva, indolora y segura, permitiendo que los pacientes regresen sin problemas a su vida cotidiana. Gracias a la increíble generosidad de la Sra.

Mary Ellen Harris y la Fundación Golden Dome, Jersey Shore ahora cuenta con esta tecnología que cambia la vida: el sistema de radiocirugía giroscópica ZAP-X® con la resonancia magnética silenciosa solo para el cerebro de Synaptive.

El Centro ZAP-X de Neurocirugía No Invasiva del Dr. Robert H. y Mary Ellen Harris en el Instituto de Neurociencia de Hackensack Meridian en Jersey Shore cuenta con el primer equipo del mundo que combina la radiocirugía giroscópica ZAP-X con la resonancia magnética silenciosa solo para el cerebro de Synaptive gracias a la fe e inversión de la Sra. Harris en el inspirador trabajo del Dr. Shabbar Danish y los destacados equipos de neurociencia y oncología de Jersey Shore.

La combinación de estas tecnologías proporciona el tratamiento más preciso, exacto y rápido posible para los tumores cerebrales benignos y malignos, incluidas las metástasis cerebrales, los meningiomas, los adenomas hipofisarios y los schwannomas vestibulares. También se utilizan para otros trastornos intracraneales como la neuralgia del trigémino y las malformaciones arteriovenosas.

Cómo funciona:

- ▶ Un acelerador lineal (una máquina que utiliza electricidad para crear una corriente de partículas subatómicas que se mueven rápidamente) crea una combinación de haces y posiciones que reducen la exposición a la radiación de las células cerebrales sanas, así como de áreas sensibles como las vías ópticas, el tronco del encéfalo y, si fuera necesario, zonas previamente tratadas.
- ▶ Al integrar la resonancia magnética silenciosa solo para el cerebro de Synaptive, los médicos pueden obtener imágenes de planificación dentro de uno o dos días de tratamiento, lo que permite que el equipo de tratamiento cree el plan casi inmediatamente después de adquirir la imagen.
- ▶ Después de colocar a los pacientes en la camilla de tratamiento, se toman imágenes en tiempo real para confirmar la precisión del tratamiento.

“La combinación de estas herramientas nos permite dirigir la radiación solo al tumor o lesión objetivo, lo que evita casi todo el tejido circundante”, explica el Dr. Shabbar Danish.

Beneficios del sistema ZAP-X y la tecnología de resonancia magnética de Synaptive:

- ▶ Menor riesgo de efectos secundarios.
- ▶ Poco o nada de tiempo de recuperación en comparación con la cirugía abierta.
- ▶ Menos citas de planificación antes del tratamiento.
- ▶ Mayor comodidad, ya que los pacientes no necesitan los marcos para la cabeza que se utilizan con otros tipos de radiación cerebral.
- ▶ No se requiere anestesia, bisturís ni incisiones.

“Con esta máquina podemos sentarnos literalmente al lado del paciente. Ellos pueden verme y oírme, por lo que se sienten mucho más cómodos”, explica el Dr. Shabbar Danish. “Los pacientes incluso pueden reproducir música”.

Radioterapia guiada por la biología: Precisión y exactitud

Los oncólogos del centro oncológico **John Theurer Cancer Center** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** están utilizando una nueva forma de hacer que la radioterapia sea aún más precisa: la radioterapia guiada por la biología (BGRT).

“La BGRT es una opción de tratamiento más sofisticada y eficaz”, afirma el Dr. Adnan Danish.

La BGRT utiliza emisiones biológicas de las propias células cancerosas del paciente para guiar el tratamiento de radiación. Está aprobada para pacientes con cánceres de pulmón o de huesos, incluidas las metástasis óseas.

Cómo funciona:

- ▶ Antes de que los pacientes se acuesten para recibir el tratamiento, se les administra una pequeña cantidad de un fármaco radiactivo (compuesto principalmente de azúcar), conocido como marcador.
- ▶ Los tumores consumen rápidamente el marcador (mucho más rápido que las células sanas) y luego producen emisiones que esencialmente iluminan el cáncer y señalan su ubicación exacta.
- ▶ La tecnología puede detectar inmediatamente las emisiones y responder en tiempo real con un haz de radiación que viaja directamente a cada tumor y lo destruye.

Beneficios de la BGRT:

- ▶ Más precisión: los médicos saben exactamente dónde se encuentra el tumor canceroso dentro del cuerpo en todo momento.
 - ▶ Más comodidad para los pacientes: a menudo, durante los tratamientos para el cáncer de pulmón o de mama, se les pide a los pacientes que contengan la respiración para que el haz de radiación pueda alcanzar su objetivo, y no al tejido sano circundante, y este tratamiento evita eso.
 - ▶ Menos sesiones de tratamiento de radiación: con la tecnología anterior, se necesitan múltiples sesiones de tratamiento para atacar a unos pocos tumores.
- “Con la BGRT, el cáncer esencialmente se destruye a sí mismo”, explica el Dr. Adnan Danish. “El diferenciador clave es la radioterapia guiada por la biología y la retroalimentación continua y en vivo del propio tumor. Está diseñada para permitir la administración de una dosis de radiación rastreada a múltiples tumores en la misma sesión haciendo que los propios tumores marquen continuamente su ubicación”. 🌟

Escanee el código QR para programar una prueba de detección del cáncer cerca de su casa.



Shabbar F. Danish, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Neptune

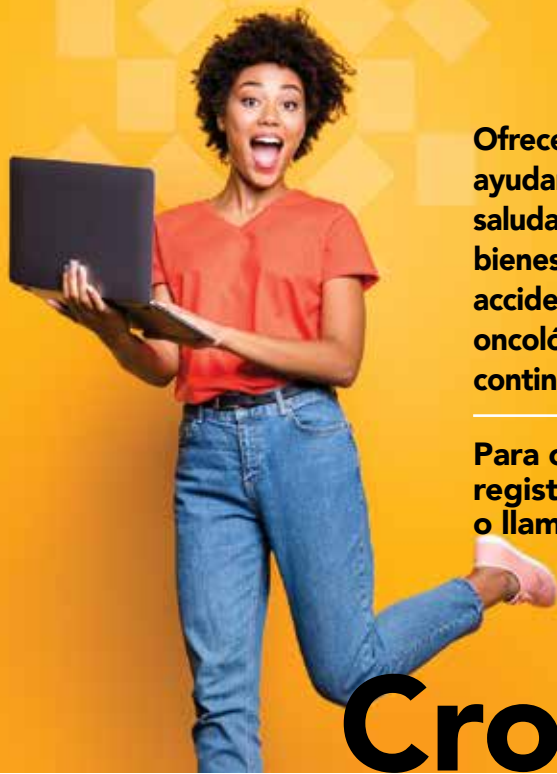


Adnan Danish, M.D.

Oncólogo radioterapeuta

800-822-8905

Hackensack



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

Eventos especiales

Celebre el mes del corazón
¡Febrero es el mes del corazón!

¿Puede vivir una vida normal si tiene insuficiencia cardíaca congestiva? Aprenda cómo vivir con insuficiencia cardíaca. Orador: Kanika Mody, M.D.

6 de febrero, del mediodía a la 1 p. m., Wyckoff Family YMCA, 819 Wyckoff Avenue

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

Cocina saludable para el corazón

Nuestros cardiólogos se asocian con nuestros nutricionistas y le muestran cómo puede comer de manera saludable para el corazón y aun así disfrutar de la comida. Se entregarán muestras y recetas.

14 de febrero, de 1 a 2 p. m., Mountainside Medical Center, 1 Bay Ave., Montclair

21 y 28 de febrero, del mediodía a la 1:30 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

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

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

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

Neurociencia

Cuestión de equilibrio: Control de las caídas Programa gratuito de prevención de caídas de ocho semanas diseñado para reducir el miedo a sufrir caídas y aumentar los niveles de actividad de los adultos mayores.

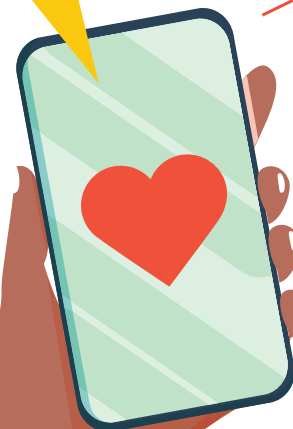
25 de enero, 1, 8 y 15 de febrero, 7, 14, 21 y 28 de marzo y 4, 11, 18 y 25 de abril; de 10 a. m. al mediodía; Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

Salud del corazón

Las mujeres y la enfermedad cardíaca Únase a Sabrina Schedev, M.D., mientras analiza cómo reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad cardíaca, así como los signos y síntomas de un infarto en mujeres.

21 de febrero, del mediodía a la 1 p. m., Mountainside Medical Center, 1 Bay Ave., Montclair

► **RCP de la AHA en cualquier momento**
7 de febrero y 2 de abril, del mediodía a la 1 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Rte. 17 North, Maywood



UBICACIONES DE HOSPITALES

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

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

Atención oncológica

Concientización sobre la nutrición y el cáncer colorrectal Aprenda cómo comer bien y reducir su riesgo de cáncer colorrectal. Obtenga algunas recetas rápidas y fáciles y reciba un kit FIT de detección gratuito para llevar a casa si es elegible.

13 de marzo, del mediodía a la 1 p. m.,
Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center,
87 Rte. 17 North, Maywood

▶ **Seguir adelante: Programa de nutrición para sobrevivientes del cáncer "Coma bien, viva bien"** Programa de cuatro sesiones para sobrevivientes del cáncer; 1, 8, 15 y 22 de febrero; 7, 14, 21 y 28 de marzo; 4, 11, 18 y 25 de abril; 2, 9, 16 y 23 de mayo y 6, 13, 20 y 27 de junio, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual

▶ **Deje de fumar tabaco y cigarrillos electrónicos: Todos amamos a los exfumadores** Llame al 551-996-2038 para coordinar una cita, Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

▶ **El poder del tenedor** 29 de febrero, del mediodía a la 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 la 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

▶ **Visita al Centro de Maternidad** 23 y 30 de enero, 6, 13 y 27 de febrero y 5, 12, 19 y 26 de marzo, de 5:30 a 6:15 p. m., Mountainside Medical Center

▶ **Clase de parto** 10 de febrero y 23 de marzo, de 9 a. m. a 4 p. m., Mountainside Medical Center

▶ **Clase sobre cuidado y seguridad infantil** 5 de febrero y 11 de marzo, de 7 a 9:30 p. m., Mountainside Medical Center

▶ **Clase sobre lactancia materna** 21 de febrero y 20 de marzo, de 7 a 10 p. m., Mountainside Medical Center

Bienestar general

La serie de clases de cocina

La miel alcanza el punto óptimo Esta celebración del Día de la Tierra incluirá recetas con miel cosechada de nuestras propias abejas del centro médico universitario Hackensack University Medical Center.

22 de abril, del mediodía a la 1 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

Exámenes de salud Exámenes de salud gratuitos: HgA1c, presión arterial, pulso y pulsioximetría.

23 de enero, 20 de febrero, 26 de marzo y 24 de abril, de 10 a. m. al mediodía; Holy Redeemer Parish, Padre Pio Center, 569 65th Street, West New York

7 de febrero, 6 de marzo y 10 de abril, de 10 a. m. a 1 p. m.; Franciscan Community Development Center, 239 Anderson Avenue Fairview

12 de febrero, 11 de marzo y 15 de abril, de 10 a. m. al mediodía; Save Latin America, 138 39th St., Union City

17 de febrero, 23 de marzo y 20 de abril, de 10 a. m. a 12:30 p. m.; Dvine Konektion, 611 56th St., West New York

13 de abril, de 8 a 11 a. m., Nazareth, 5800 Palisade Ave., West New York

▶ **La Dieta Mediterránea** Clase de dos sesiones, 17 y 24 de abril, del mediodía a la 1:30 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

▶ **Mente, cuerpo y espíritu** 21 de marzo, de 1 a 3 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

▶ **¡Año nuevo, vida nueva!** Oradora: Lina Kleyn, D.O., 31 de enero, del mediodía a la 1 p. m., Mountainside Medical Center, 1 Bay Ave., Montclair, y evento virtual.

▶ **Cocina de vanguardia** Último miércoles de cada mes, de 1 a 2 p. m., John Theurer Cancer Center, 92 2nd St. (1 ° piso detrás del Market Cafe), Hackensack

▶ **Tome el control de su salud: Control y prevención de la diabetes** 5 de marzo, del mediodía a la 1 p. m., Wyckoff Family YMCA, 819 Wyckoff Avenue, Wyckoff



▶ **El Plan Pareja: Apoye a su pareja durante el embarazo** 12 de marzo, de 6:30 a 7:30 p. m., evento virtual

▶ **¡Tiempo boca abajo!** Para coordinar citas, llame al 201-520-4773, 4to martes de cada mes, del mediodía a la 1 p. m., Palisades Medical Center

▶ **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@hmn.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@hmn.org para obtener más información. Tarifa \$15, evento virtual.



Ann Liu y Ashish Singh esperan que su donación inspire a sus dos hijos a contribuir algún día para su comunidad.

Cultivar un espíritu de generosidad

A través de su contribución al programa de salud materna en el centro médico Palisades Medical Center, Ann Liu y Ashish Singh esperan garantizar que todas las personas de su comunidad tengan acceso a una atención centrada en la familia.

Para Ann Liu y Ashish Singh, pacientes agradecidos y amigos del centro médico **Palisades Medical Center**, la decisión de retribuir a través de una generosa donación en apoyo de la salud materna fue fácil de tomar, especialmente después de que los dos hijos de la pareja nacieron en el hospital.

“Tuvinos una experiencia tan maravillosa con el parto de nuestro hijo que no había dudas de que volveríamos a Palisades cuando llegara el momento de dar a luz a nuestra hija”, dice Ann. “Todo salió de maravillas y todo el equipo fue muy considerado, profesional y cálido”.

Además del cuidado que la pareja recibió al momento del nacimiento de sus hijos, Ann y Ashish estuvieron increíblemente satisfechos con las demás experiencias que tuvieron con la atención médica.

Una conexión mutua y su gran aprecio por Palisades abrió la puerta para que Ann y Ashish se involucraran en el Consejo de Asesoramiento para Pacientes y Familiares (PFAC) del hospital, un grupo formado por pacientes actuales y anteriores que colaboran con los miembros del equipo del hospital para mejorar la experiencia de atención de los pacientes y sus seres queridos.

Cuando Ann y Ashish comenzaron a participar en el PFAC, y después de un recorrido oficial por la Sala de Maternidad de Palisades, se sintieron inspirados a apoyar el galardonado programa de Salud Materna del hospital. Al retribuir por la atención que recibieron y el nacimiento de sus hijos, Ann y Ashish esperan garantizar que todas las personas de su comunidad tengan acceso a la misma atención médica centrada en la familia que ellos siguen recibiendo.

Cultivar un espíritu de filantropía es una parte integral de la pareja y su familia, pero también de la empresa de construcción y desarrollo inmobiliario de Ashish. Ashish, que se crió en la India, y Ann, que se crió en China, llegaron a los Estados Unidos para recibir educación.

“Uno de los motivos por los que tenemos un negocio es para poder retribuirle a nuestra comunidad, porque estamos muy agradecidos por las oportunidades que nos dieron y el entorno que nos permite hacer crecer nuestro negocio y nuestra familia”, explica Ann.

La pareja también espera que su participación en la comunidad inspire a sus hijos a contribuir algún día.

“Cuando los padres se involucran, les dan el ejemplo a sus hijos y los convierten en personas integrales”, dice Ann. “Retribuir y ser agradecidos también refuerza la importancia de cuidar a los demás y a la comunidad a largo plazo. Cuando trabajamos juntos para hacer del hospital un lugar mejor, la comunidad se convierte en un lugar mejor”. 🌟

Toda donación ayuda. Para obtener más información, comuníquese con la fundación de Hackensack Meridian Health por correo electrónico a giving@hmhn.org o llame al 848-308-5000.



Inteligencia cardíaca

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

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

FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO

PRSR STD
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-070_NMP



Atención médica centrada en usted

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

Convenientemente ubicado en 650 From Road en Paramus.

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



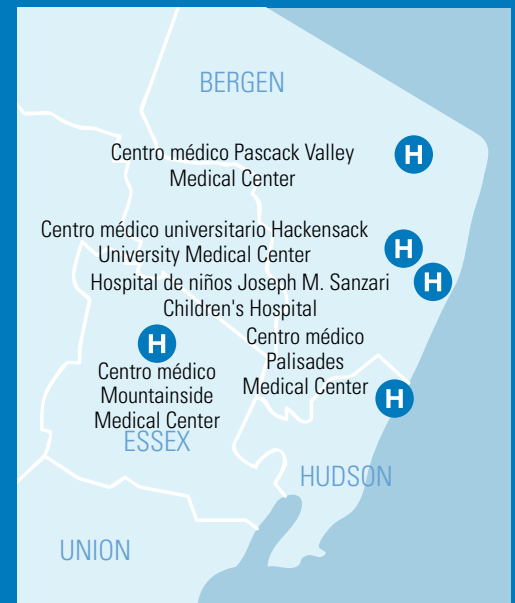
¿Qué tanto sabe acerca de la salud del corazón? Responda nuestro cuestionario interactivo para poner a prueba sus conocimientos acerca de la salud del corazón: HMHforU.org/HeartQuiz.



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