

HEALTH  
**U**



Hackensack  
Meridian Health



LA CACERÍA  
DE  
VARIANTES  
DEL COVID

*Página 30*

INTENTE  
UN MINI  
EJERCICIO

*Página 5*

# Zambúllase de lleno <sup>en su</sup> salud



¿Los  
infartos son  
hereditarios?

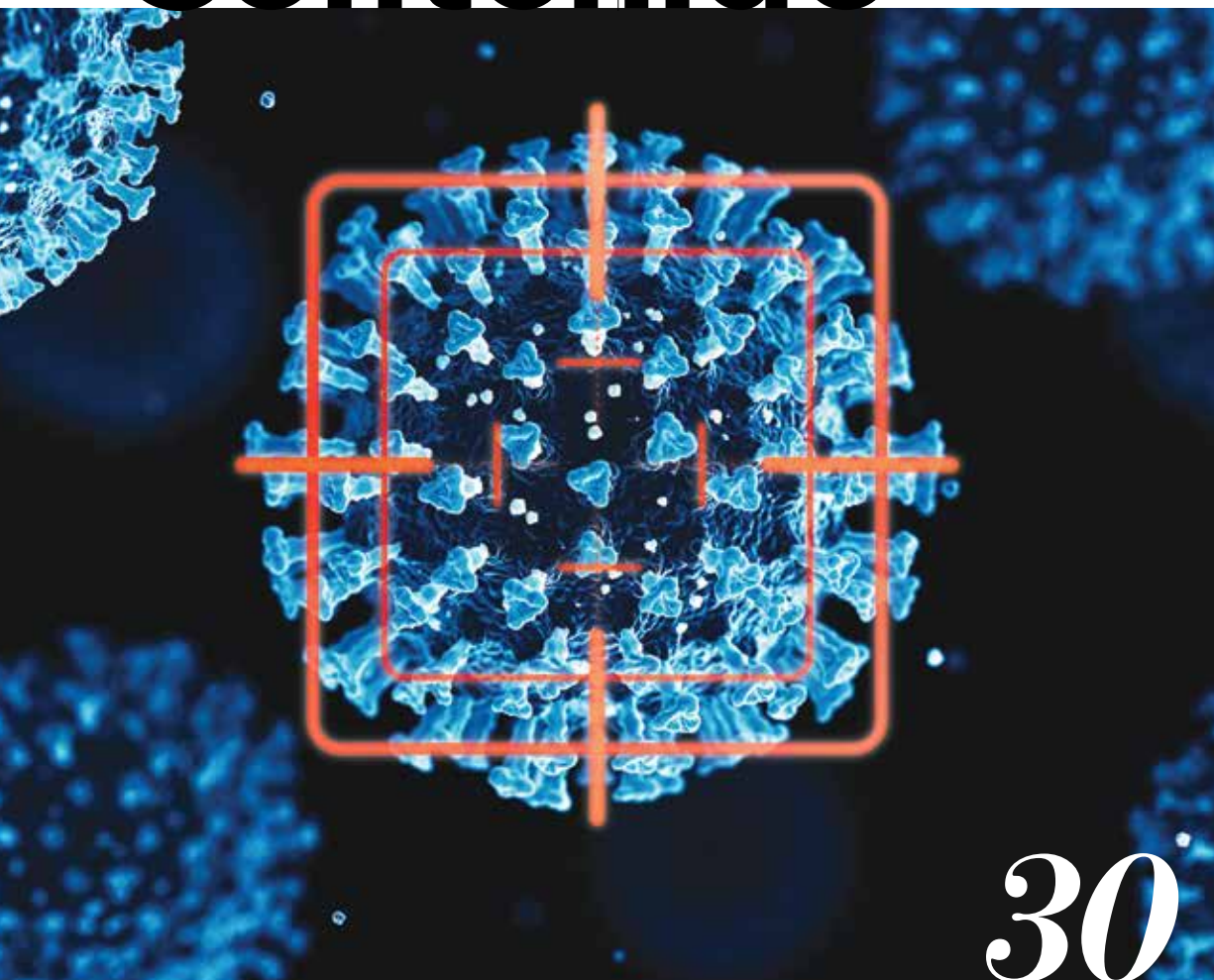
*Página 10*

LAS MEJORES  
DIETAS PARA  
PROBAR

*Página 7*

PARA LEER ESTA REVISTA EN ESPAÑOL,  
VISITE [HMHforU.org/Spanish1](https://www.HMHforU.org/Spanish1).

# Contenido Verano 2022



# 30

**Innovación** transformar la investigación médica en tratamientos

## Cazadores de variantes

Conozca de qué forma el Centro de Descubrimiento e Innovación rastrea las idas y vueltas del COVID-19 y las variantes emergentes.



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



¡Llegó el calor! Cinco formas de permanecer a salvo y cómodos con este clima extremo en [HMHforU.org/HeatWave](https://HMHforU.org/HeatWave).

**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** **¿Tiene 10 minutos? Intente un mini ejercicio**  
Además: ■ Todo lo que debe saber sobre el ciberacoso  
■ Las mejores dietas para probar  
■ Receta de ensalada primavera con lentejas  
■ ¿Qué está de moda?

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

**10** **¿Los infartos son hereditarios?**  
Aquí está todo lo que debe saber sobre los exámenes de detección y cómo reducir el riesgo. Además: El padre de dos hijos goza de buena salud luego de una afección cardíaca que puso en peligro su vida.

**12** **Conozca las cifras**  
¿Cuánto debe pesar para poder someterse a una cirugía de pérdida de peso? Además: Un oficial de policía pierde casi 100 libras después de una cirugía para perder peso.

**14** **Esté atento**  
No ignore estos posible signos de cáncer. Además: Un profesor jubilado recibe ayuda de un exestudiante al enfrentar al cáncer de vejiga.

**16** **El ABC contra la deshidratación en H2O**  
Le contamos qué cantidad de agua necesita consumir para permanecer saludable y consejos para evitar la deshidratación. Además: Un preadolescente que necesita un trasplante de riñón encuentra a una donante dispuesta en la abuela de su medio hermana.

**18** **¿El COVID-19 puede provocar la caída del cabello?**  
Los médicos observan un influxo de pacientes que experimentan caída del cabello después del COVID-19.

**20** **¿Por qué no quedo embarazada?**  
Enumeramos algunas posibles causas por las que aún no tuvo éxito en quedar embarazada. Además: Con un 3 por ciento de probabilidades de éxito, una pareja ahora tiene una hija sana.

**22** **Estimule la salud de su cerebro**  
Entrene el cerebro para que funcione mejor con estos consejos. Además: Una mujer de 40 años recibe una atención que salva su vida después de un accidente cerebrovascular.

**24** **Dolor de espalda**  
Consejos para aliviar el dolor de espalda sin una cirugía.

**26** **¿Se puede prevenir la osteoartritis?**  
Conozca si tiene riesgo de padecer osteoartritis, y qué puede hacer al respecto.

**28** **¿Debe abandonar las chanquetas?**  
El uso excesivo de las chanquetas puede causar lesiones dolorosas y potencialmente un daño a largo plazo.

**Enfoque en el médico**

**29** **Conozca a Jason Mendelsohn, M.D.**  
Médico de medicina general en HMH Primary Care – Lodi.

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

**32** **Su calendario para el verano de 2022**  
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

**Fundación** *Donaciones significativas de Usted*

**34** **Un impacto gigante**  
Erik Viscito y su familia se benefician de donaciones generosas a Tackle Kids Cancer.

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

**35** **Cuestión de insectos**  
Este verano, evite las picaduras de mosquitos y garrapatas.



Descubra cuatro lesiones frecuentes en niños durante el verano y cómo contribuir a evitarlas en [HMHforU.org/KidsInjuries](https://www.hmhforu.org/KidsInjuries).



Los protectores solares en spray pueden hacernos ahorrar tiempo, pero ¿son tan efectivos como las lociones? Descúbralo en: [HMHforU.org/SpraySunscreen](https://www.hmhforu.org/SpraySunscreen).

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



Visite [HMHforU.org](https://www.hmhforu.org) para obtener estas y otras grandes historias de atención médica.

Bob Garrett (segundo desde la izquierda) regularmente visita los hospitales y ubicaciones de atención médica para conocer mejor a los miembros del equipo y ponerse en contacto con ellos.

## Primeros en la línea

Muchos de nosotros debemos recordarnos constantemente que no podemos ocuparnos efectivamente de los demás sin primero cuidar de nosotros mismos. Esto es así para la mamá o el papá que cuidan de sus hijos pequeños, así como para los adultos que apoyan a sus padres ancianos.

Durante los últimos dos años, esto fue particularmente cierto para nuestros trabajadores de la salud. Desde el brote inicial que abrumó a los hospitales hasta la más reciente ola de Ómicron que condujo a una escasez desafiante de trabajadores de la salud, la pandemia de COVID-19 agotó física y emocionalmente a los miembros del equipo.

En Hackensack Meridian Health creemos que nuestros trabajadores de la salud son héroes. Pero incluso los superhéroes necesitan descansar y recargar energías. Para poder brindar la

mejor atención para nuestros pacientes, sabemos que los miembros de nuestro equipo primero deben ocuparse de sí mismos. Ofrecemos varias opciones para ayudar a los miembros del equipo a cuidar de su salud física y emocional, que incluyen una línea telefónica de ayuda confidencial, asistencia para el empleado y servicios para la vida y el trabajo, recursos en línea para controlar el estrés, los hábitos alimenticios y las finanzas, y sesiones grupales para lidiar con el COVID.

Además, sabemos que la pandemia del COVID-19 fue difícil para todos, tanto a nivel mental como físico. Entre nuestras numerosas funciones y responsabilidades, no siempre es fácil priorizar nuestra propia salud mental y física. En esta edición de *HealthU*, simplificamos las últimas tendencias de alimentación saludable en la **página 7**. Y si tiene 10 minutos, le compartimos algunas ideas para realizar ejercicios rápidos pero efectivos para que su esfuerzo rinda el máximo provecho (**página 5**).

Por último, permanecer saludables puede ser más fácil con apoyo. Ofrecemos una variedad de programas en persona y virtuales para ayudar a las comunidades a permanecer seguras y sanas. Puede encontrar clases y eventos que abarcan temas desde nutrición y ejercicio hasta la salud del corazón, infarto, atención oncológica, salud femenina y mucho más. Para obtener una lista completa de los eventos, o para inscribirse, visite [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/events).

Para los pacientes, familiares, miembros de la comunidad y miembros del equipo, estamos aquí para brindarle la atención, los recursos y la educación que necesita para tener la mejor vida posible. 🌟



## Hackensack Meridian Children's Health clasificado entre los mejores

Los hospitales de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** y **K. Hovnanian Children's Hospital** fueron posicionados como los mejores hospitales del estado y entre los 20 mejores hospitales de la región del Atlántico medio según el informe 2022-23 de los mejores hospitales de niños del U.S. News & World Report. Además, el programa de nefrología en ambos hospitales clasificó entre los mejores 50 a nivel nacional en una de las 10 especialidades que se clasifican en el informe anual.

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

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



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

Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de *marketing* y comunicaciones de Hackensack Meridian Health. Envíe todas sus consultas e ideas a [HealthU@hmn.org](mailto:HealthU@hmn.org).  
© 2022 Hackensack Meridian Health. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

# Bienestar para **Usted**

Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable

## EN ESTA SECCIÓN

- 6 Todo lo que debe saber sobre el ciberacoso
- 7 Las mejores dietas para probar
- 7 Receta de la ensalada primavera de lentejas

## ¿Tiene 10 minutos? Intente un mini ejercicio

Todos necesitamos realizar ejercicio de forma regular, pero a muchos de nosotros con frecuencia nos cuesta encontrar el momento adecuado. Incluya movimiento a su día con estos consejos útiles.

Hacer ejercicio no debe ser una tarea monumental. "Incluso 10 minutos de aquí para allá durante el día pueden tener un impacto positivo y notorio en su salud", explica **Olufunke Olushoga, D.O.**, médica de medicina interna del centro médico **Palisades Medical Center**.

Busque pausas de 10 minutos, y use su creatividad para sacar el máximo provecho con estos consejos que nos brinda la Dra. Olushoga:

### ¿Navegando por la redes sociales?

Ejercítese mientras navega con este juego de ejercicios:

- ▶ 5 elevaciones de pantorrillas por cada anuncio que vea
- ▶ 5 sentadillas por cada imagen de mascotas que vea
- ▶ 5 estocadas por cada imagen de comidas que aparezca

### ¿Está esperando que termine la práctica de fútbol de su hijo?

- ▶ Realice una caminata ligera alrededor de la manzana o la cancha
- ▶ Realice elevaciones de pantorrillas junto al auto

### ¿Tiene 10 minutos en el trabajo?

- ▶ Baje y suba escaleras durante un descanso
- ▶ Haga ejercicios de bíceps durante el descanso de una capacitación o reunión virtual

### ¿Está esperando a que hierva el agua o para sacar la comida del horno?

Intente algunos mini circuitos de:

- ▶ Flexiones de brazos sobre la mesada
- ▶ Patadas de mula
- ▶ Estocadas o *lunges*

### ¿Tiene 10 minutos en el trabajo?

- ▶ Baje y suba escaleras durante un descanso
- ▶ Haga ejercicios de bíceps durante el descanso de una capacitación o reunión virtual



Observe una demostración de estos ejercicios realizada por nuestro fisioterapeuta.

### ¿Está listo para subir la intensidad?

El entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés) puede darle el mayor provecho a su esfuerzo porque en general ejercita a todo el cuerpo y eleva su frecuencia cardíaca.



Olufunke Olushoga, M.D.  
Médica de medicina interna  
800-822-8905  
Hoboken

## En línea

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

## Ataque cibernético

### ¿Cuáles son los efectos del ciberacoso?

Es posible que cuando era niño haya observado o sufrido alguna situación de acoso o *bullying* en la escuela o en el parque. En la actualidad, una forma digital de acoso, conocida como ciberacoso, permitió que la conducta abusiva se extienda más allá de estos lugares tradicionales.

Dado que la mayoría de los niños, preadolescentes y adolescentes tienen celulares y acceso a una computadora, son más susceptibles a acosar o ser acosados a través de medios virtuales.

“En cierto punto, el ciberacoso puede ser peor que el acoso en persona porque no se detiene al llegar a casa. En línea, las personas dicen cosas hirientes que nunca dirían en persona”, afirma **Tenzing Yangchen, M.D.**, psiquiatra de niños y adolescentes en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Además, los rumores y las fotografías vergonzosas en las redes sociales pueden hacerse virales, alcanzando el radar de muchos más niños en cuestión de minutos”.

### Signos de que su hijo está siendo víctima de ciberacoso

- ▶ Evita hablar con amigos o sociabilizar
- ▶ Parece especialmente callado o introvertido en casa, o se aísla en su habitación
- ▶ Pierde interés en actividades que antes le producían alegría
- ▶ No puede concentrarse en las tareas escolares o domésticas
- ▶ Tiene malas calificaciones
- ▶ Tiene dificultades para dormir
- ▶ Quiere faltar a la escuela o no quiere asistir a las actividades escolares
- ▶ Parece enojado o molesto cuando alguien mira su teléfono
- ▶ Tiene una conducta reservada acerca de lo que ve o hace en su teléfono
- ▶ Deja de usar el teléfono de forma abrupta
- ▶ Usa drogas o alcohol
- ▶ Dice cosas acerca de que la vida no tiene sentido o habla del suicidio

### ¿Qué pueden hacer los padres?

Si sospecha que su hijo puede tener un problema, tenga una conversación amable, abierta y honesta para descubrir lo que está pasando. Intente estos enfoques:

- ▶ Cuando su hijo hable del problema, escúchelo realmente, y sea comprensivo con sus sentimientos.
- ▶ Reconozca su valor y ayúdelo a comprender que el acoso no tiene que ver con él o ella, sino con problemas que el acosador está teniendo en su propia vida.
- ▶ Piensen juntos qué hacer para ayudar a su hijo a sentirse seguro.
- ▶ Cambie las configuraciones de privacidad en las cuentas de las redes sociales de su hijo, limitando quién puede contactarlo y bloqueando a los acosadores cibernéticos.
- ▶ Obtenga pruebas de los incidentes de ciberacoso, que incluyen capturas de pantalla o marcas de tiempo de los ataques.
- ▶ Si el ciberacoso llega a la escuela de su hijo, comuníquese con los directivos de la escuela para hablar sobre sus políticas de ciberacoso.
- ▶ Si el ciberacoso ocurre a través de una aplicación o plataforma, denuncie el contenido al proveedor, que estará infringiendo los términos del servicio.
- ▶ Si el ciberacoso incluye amenazas de violencia física, comuníquese con el departamento de policía local.
- ▶ Ayude a su hijo a sanar emocionalmente, con el apoyo de un profesional de salud mental si fuera necesario.
- ▶ Considere el uso de una aplicación de control parental que analice textos, aplicaciones y plataformas de redes sociales en búsqueda de signos de ciberacoso.

“Escuchar y ser comprensivos puede ayudar a que su hijo comience a sanar, y otras medidas deberían ayudarlo a detener los incidentes de ciberacoso”, explica la Dra. Yangchen. “Ayudarlo a comprender que el objeto del acoso no se refleja en él es un desafío, pero apoyarlo a construir un conocimiento sólido de sí mismo es fundamental”.



Tenzing Yangchen, M.D.

Psiquiatra de niños y adolescentes

800-822-8905

Hackensack

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

## Las mejores dietas para probar

Las dietas estrictas pueden ser difíciles de seguir. Probablemente sea más posible que alcance su meta si incorpora cambios en su estilo de vida posibles de sostener a largo plazo, en lugar de adoptar una dieta difícil de seguir durante algunas semanas o meses.

“En lugar de buscar una dieta restrictiva a la cual aferrarse por un breve período de tiempo, reconsidere cuál es su relación con la comida, y haga cambios pequeños que pueda mantener de por vida. Las dietas son temporales, pero un cambio en el estilo de vida es a largo plazo”, afirma Katlyn Cusack, MS, RDN, LDN, nutricionista en Hackensack Meridian Health. “Coma porciones más pequeñas, y solo coma cuando tenga hambre. Consuma más frutas y verduras, y elija alimentos integrales en lugar de productos ultraprocesados”.

Si quiere comenzar una dieta nueva, considere alguna de estas opciones. Se encuentran entre las más saludables, y son simples y fáciles de encajar en su estilo de vida y mantener por muchos años.

**Dieta Mediterránea:** Esta dieta está fundamentalmente compuesta por frutas, verduras, granos integrales y frijoles. Esta dieta también incluye pescado, frutos secos, lácteos descremados, pollo y las preparaciones se hacen con aceite de oliva. El aceite de oliva es la principal fuente de grasas añadidas en la Dieta Mediterránea. La carne roja se come con poca frecuencia o se evita, así como el azúcar, la harina blanca, la sal y los alimentos ultraprocesados.

**Dieta Flexitariana:** La dieta flexitariana (que significa “vegetariana flexible”) es una gran forma de incorporar más frutas y verduras a su dieta, así como de expandir los horizontes hacia distintas comidas. Este estilo de vida se concentra en comer alimentos integrales, que incluyen frutas, verduras, granos enteros y alimentos a base de plantas, ricos en proteínas, como los frutos secos, las semillas, los frijoles y el tofu. Puede evitar la carne en la mayoría de sus comidas, pero puede comer un poco de carne de res, carne blanca o pescado sin “hacer trampa”. El azúcar, la harina blanca y otros alimentos ultraprocesados se utilizan con moderación.

**Dieta DASH:** Los médicos pueden recomendar la dieta DASH (enfoques alimentarios para detener la hipertensión) a las personas con presión arterial alta. Esta dieta es baja en sodio y grasas saturadas, y alta en potasio, calcio y magnesio, que ayuda a reducir la presión arterial. Esta dieta incluye alimentos integrales tales como frutas, verduras, granos enteros, frijoles, frutos secos y semillas. Puede consumir pequeñas cantidades de productos lácteos descremados, pescados y aves. Raramente se consume carne de res, alimentos ultraprocesados y azúcar.

Obtenga más información sobre el asesoramiento nutricional en Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/NutritionHelp](https://www.hmhforu.org/NutritionHelp).



## Ensalada primavera de lentejas

Rinde 4 raciones

### Ingredientes

#### Ensalada:

- 2 tazas de caldo de pollo o verduras bajo en sodio
- 1 taza de agua
- 1 taza de lentejas, enjuagadas y seleccionadas
- 3-4 dientes de ajo, picados
- ¼ cucharadita de pimienta negra y orégano
- 6 tazas de vegetales mezclados, cortados en rebanadas finas o cubos (brócoli, calabaza, cebolla, pimiento rojo, zanahoria)
- 2 onzas de queso de cabra o queso azul, desmenuzado

#### Aderezo:

- 2 cucharadas de menta fresca, finamente cortada
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de mostaza de Dijon

### Pasos

- 1 En una olla mediana, lleve a hervir el agua y el caldo. Añada las lentejas, el ajo, la pimienta negra y el orégano. Reduzca a fuego lento, cubra y cocine por 20 minutos. Cuele el líquido restante.
- 2 Mientras, en una vaporera, cocine los vegetales hasta que estén tiernos.
- 3 En una jarra pequeña, combine todos los ingredientes del aderezo y agite vigorosamente para mezclar.
- 4 En un bowl grande, mezcle las lentejas y los vegetales, y revuelva con el aderezo. Espolvoree queso por encima.

### Cocina condimentada

Pruebe esta receta utilizando lentejas rojas que le dan al plato un color increíble, o lentejas francesas, que son más pequeñas, se cocinan más rápido y mantienen mejor su forma.

### Información nutricional

Por ración: 375 calorías, 22g de proteína, 47g de carbohidratos (19g de fibra), 13g de grasas (4g saturadas, 9g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 212mg de sodio

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

## ¿Es seguro viajar este verano?

**Ullanda Fyffe, M.D., sostiene:**

Durante una pandemia, todo tipo de viaje conlleva cierto nivel de riesgo, especialmente mientras continúan apareciendo variantes nuevas. Pero, si lo planifica bien, se encuentra al día con las vacunas recomendadas contra el COVID-19 y toma las precauciones apropiadas, puede disfrutar de un viaje de verano y reducir el riesgo de contagiarse de COVID-19.

### Tenga en cuenta estos consejos:

Si va a utilizar un medio de transporte distinto de su vehículo personal, **observe cuidadosamente las medidas de seguridad del transporte público**, que incluyen los requisitos de uso de mascarillas. Si va a realizar un viaje internacional, **manténgase informado sobre los requisitos actuales para el ingreso y egreso** del país de destino, así como sobre los requisitos relacionados con las vacunas contra el COVID-19 y las pruebas de detección.

Busque un **alojamiento que haya adoptado medidas para mejorar la ventilación interna**, que incluyen filtros de aire central mejorados, mayor introducción de aire externo y uso de sistemas de filtrado/ventilación HEPA para la limpieza del aire.

Opte por **actividades al aire libre con poca cantidad de personas** en lugar de lugares cerrados llenos de gente, especialmente si viajará con un niño demasiado pequeño para ser vacunado o alguien con un riesgo alto de desarrollar una enfermedad grave. Si no tiene el esquema completo de vacunación o si es una persona de alto riesgo, intente mantener 6 ft (2 metros) de distancia con las demás personas cuando se encuentre en un lugar cerrado.

Considere **el uso de una mascarilla de alta calidad** cuando viaje si tiene un riesgo alto de sufrir una enfermedad grave debido al COVID-19 o si vive con alguien con alto riesgo, si no está vacunado, si las tasas de infección son altas en el momento en el que viajará, o si se encuentra en un lugar pequeño, lleno de personas y con poca ventilación.

No se olvide de **empacar las mascarillas apropiadas, desinfectante para manos** con un contenido de al menos 60 por ciento de alcohol, **toallitas con alcohol y una constancia del estado de sus vacunas contra el COVID.**

Hable con su médico si existen otras precauciones que deba tener.

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



Ullanda Fyffe, M.D.

Médica de medicina general

800-822-8905

Cliffside Park





## ¿Por qué me duele el brazo después de que me aplican una vacuna?

**Cristina Cicogna, M.D., afirma:**

El dolor en el brazo es provocado por el sistema inmunológico que responde a la vacuna. El dolor en general es un dolor en el músculo donde se aplicó la inyección.

Es normal que algunas vacunas causen más dolor que otras, tal como la vacuna contra el COVID-19 y el Herpes zóster. En general, los síntomas duran solo un par de días y son leves.

**Reduzca el dolor después de recibir una vacuna a través de:**

- ▶ Mantener el brazo en movimiento para que la sangre fluya al lugar de la inyección.
- ▶ Hacer ejercicio liviano y evitar esfuerzos extenuantes.
- ▶ Tomar analgésicos de venta libre, si fuera necesario (pero solo considere esta opción después de recibir la vacuna, no antes).
- ▶ Aplicar una compresa limpia y fría o hielo para reducir la hinchazón y el enrojecimiento en el lugar de la inyección.



Cristina Cicogna, M.D.  
Especialista en enfermedades infecciosas  
800-822-8905  
Hackensack

## ¿Por qué tengo el ritmo cardíaco elevado?

**Ryan Kaple, M.D., FACC, FSCAI, informa:**

Es normal que una persona tenga un ritmo cardíaco elevado durante los períodos en que se ejercita. No obstante, algunas personas pueden notar que tienen el ritmo cardíaco elevado incluso mientras están descansando, lo cual puede ser un signo de un problema médico subyacente. Las causas frecuentes de un ritmo cardíaco elevado incluyen las siguientes:

- ▶ Estrés o ansiedad
- ▶ Deshidratación
- ▶ Tiroides hiperactiva (hipertiroidismo)
- ▶ Bajo recuento de glóbulos rojos (anemia)
- ▶ Efectos secundarios de los medicamentos
- ▶ o de la suspensión de los medicamentos
- ▶ Estimulantes tales como cafeína, cigarrillos y alcohol
- ▶ Infección

Sin embargo, en algunas circunstancias, un ritmo cardíaco elevado puede ser el primer signo de enfermedad cardíaca. Se recomienda que busque ayuda médica de inmediato si su ritmo cardíaco parece demasiado elevado y siente falta de aliento, mareos, aturdimiento, debilidad, sensación de desmayo, dolor de pecho u opresión en el pecho.

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



Ryan Kaple, M.D., FACC, FSCAI  
Cardiólogo intervencionista  
800-822-8905  
Hackensack

## ¿Debería preocuparme por mis ronquidos?

**Pakkay Ngai, M.D., informa:**

Se estima que si se sometieran a una evaluación, la mitad de las personas que roncan de forma regular recibirían el diagnóstico de apnea obstructiva del sueño. El ronquido que ocurre debido a que las vías respiratorias están bloqueadas puede significar la presencia de apnea del sueño. Cuán fuerte sea el ronquido no puede determinar si tiene o no apnea del sueño; las pausas en la respiración regular o la respiración entrecortada pueden ser mejores indicadores. Si su pareja observa que usted deja de respirar en medio de la noche, consulte con un médico para que lo evalúe.

**Síntomas de la apnea del sueño**

Si con frecuencia se levanta cansado y tiene estos síntomas, consulte con su médico:

- ▶ Dolores de cabeza matutinos
- ▶ Dificultad para concentrarse durante el día
- ▶ Un cambio en su capacidad para recordar información
- ▶ Irritabilidad o depresión
- ▶ Presión arterial alta
- ▶ Disfunción sexual
- ▶ Boca seca o sed extrema al despertarse



Pakkay Ngai, M.D.  
Especialista pediátrico en medicina del sueño  
800-822-8905  
Hackensack

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

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

# ¿Los infartos son hereditarios?



*El riesgo cardiovascular puede heredarse de una generación a la otra. Aquí está todo lo que debe saber sobre los exámenes de detección y cómo reducir el riesgo.*

Todos pueden verse afectados por la enfermedad cardíaca, pero la edad, los hábitos y antecedentes familiares pueden ser indicadores clave cuando se trata de evaluar los riesgos individuales.

¿Es seguro decir que los infartos pueden ser hereditarios? “El riesgo cardiovascular ciertamente puede pasar de una generación a la otra”, afirma **Justin Lee, M.D.**, cardiólogo del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Si su padre/madre o un hermano sufrió un infarto o enfermedad de las arterias coronarias, su riesgo de padecer esas afecciones aumenta. Además, en algunos pacientes, ciertos factores genéticos raros pueden conducir a una insuficiencia cardíaca”.

## **Muchas afecciones del corazón con frecuencia se observan a través de las generaciones:**

- ▶ Arritmias
- ▶ Enfermedad de las arterias coronarias
- ▶ Enfermedad cardíaca congénita
- ▶ Cardiomiopatía
- ▶ Diabetes tipo 2
- ▶ Colesterol alto
- ▶ Insuficiencia cardíaca

## **Conozca su riesgo**

Un examen de detección proactivo es especialmente importante si a un miembro de su familia le diagnosticaron enfermedad cardíaca u otro trastorno del corazón. “Ser proactivos y mantenerse informados son las mejores medidas de precaución que pueden adoptarse para prevenir los infartos y los accidentes cerebrovasculares, que con frecuencia ocurren sin síntomas o signos de alerta”, afirma el Dr. Lee. “El primer signo de cualquiera de ellos puede ser fatal”.

## **A través de los exámenes de detección, puede detectar un problema antes de que se salga de control. Las opciones de detección incluyen:**

**AngioScreen** es un examen cardíaco y vascular integral. Esta prueba simple, no invasiva, de 15 minutos lo ayuda a comprender su riesgo



Justin Lee, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Hackensack

de padecer una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular:

**Examen de calcio por tomografía computarizada:** evalúa el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular a través de detectar las placas con contenido de calcio en sus arterias, una de las principales causas del accidente cerebrovascular.

## **Reduzca el riesgo**

La enfermedad cardíaca en general se considera una herencia genética debido a que las familias tienden a compartir hábitos relacionados con el estilo de vida, tales como la dieta. Un alto consumo de azúcar, grasas y sodio conduce a afecciones frecuentes que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca. “Nuestros hábitos diarios no son hereditarios, sino que en general se aprenden, comparten y pasan de generación en generación”, explica el Dr. Lee.

## **Si tiene un riesgo alto de desarrollar una enfermedad cardíaca, considere estas opciones de estilo de vida para reducir el riesgo:**

**Manténgase en movimiento:** La inactividad física puede conducir a una enfermedad cardíaca así como a tener presión arterial alta, colesterol alto y diabetes. Un ejercicio liviano a moderado es tan valioso para su salud como los ejercicios intensivos. Básicamente, el objetivo es mantener la salud cardiovascular positiva.

**Limite el consumo de alcohol:** Beber demasiado alcohol puede aumentar la presión arterial y el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. El consumo excesivo de alcohol también puede aumentar los niveles de triglicéridos, que es una sustancia grasosa que espesa la sangre y eleva el riesgo.

**Evite los productos derivados del tabaco:** El uso del tabaco aumenta el riesgo de desarrollar la enfermedad cardíaca y un infarto debido a que la nicotina eleva la presión arterial. Además, el monóxido de carbono del humo del cigarrillo reduce la cantidad de oxígeno que puede transportarse a través del flujo sanguíneo. ⚙️



Conozca más sobre los exámenes de detección para comprender su riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca en [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.hmhforu.org/HeartScreen).

*Si bien Bonit Sharma necesitará un monitoreo de por vida, continúa haciendo avances hacia su recuperación y disfrutando del tiempo con sus dos hijos.*

# Al borde de la muerte

**Bonit Sharma se siente agradecido por estar nuevamente sano para su familia después de recibir un tratamiento por una disección aórtica que puso en peligro su vida.**

Cuando Bonit Sharma, de 43 años, padre de dos hijos y residente de Denville, Nueva Jersey, comenzó a sentir dolor de espalda en agosto de 2021, no estaba del todo sorprendido. Aproximadamente 15 años atrás, había tenido problemas con el dolor de espalda, por eso pensó que el problema había regresado.

En cambio, le esperaba una sorpresa que lo llevó a un desgarrador recorrido visitando hospitales durante casi una semana hasta que finalmente llegó al centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. Allí, le realizaron una cirugía de emergencia para corregir una afección cardíaca que ponía en riesgo su vida.

## Llegar al diagnóstico

Cuando Bonit acudió a la sala de emergencias local, los médicos descartaron un infarto, pero confirmaron que tenía la presión arterial alta. Los exámenes y la radiografía de tórax parecieron mostrar que todo estaba bien, por eso le dieron el alta y Bonit regresó a su casa.

Su proveedor de atención primaria le recetó relajantes musculares, y durante los días siguientes las cosas parecieron volver a la normalidad, hasta que el dolor regresó sin aviso. “Se sentía como si alguien me hubiera apuñalado a través de la espalda y el pecho con una cuchilla caliente”, explica Bonit. Afortunadamente, acudió al centro médico **Palisades Medical Center**, donde el especialista en medicina general **Samir Amin, M.D.**, le diagnosticó disección aórtica.

“La disección ocurre cuando hay una rotura o un defecto en la pared interna de la aorta y la sangre pasa a través de esa rotura, separando las capas de las paredes de la aorta”, explica **Arthur Ng, M.D.**, cirujano cardíaco de Hackensack, quien trató exitosamente a Bonit. “Cuando eso ocurre, puede haber una gran cantidad de complicaciones. En el caso de Bonit, el riesgo de morir era de aproximadamente el 80 por ciento dentro de las dos semanas de la aparición del dolor; Bonit había estado sintiendo dolor por casi una semana cuando recibió el diagnóstico”.

Inmediatamente después de recibir el diagnóstico en Palisades, Bonit fue llevado de urgencia a Hackensack donde los Dres. Ng y **Michael Wilderman, M.D.**, jefe de Cirugía endovascular de Hackensack, realizaron una serie de procedimientos para arreglar la disección, que se extendía desde la raíz aórtica hasta su abdomen.



## Atención compasiva y multidisciplinaria

Bonit agradece la atención que recibió de sus médicos y enfermeros y recuerda una experiencia conmovedora con un enfermero nocturno que lo cuidó.

“Mi esposa y mi padre podían estar conmigo durante el día, pero era durante las noches cuando asimilaba realmente lo que me estaba pasando”, cuenta Bonit. “Necesitaba ayuda con las cosas más básicas, lo cual me fastidiaba mucho. En la segunda o tercera noche, me quebré y largué a llorar. Mi enfermero se acercó y me habló. Él me dijo: ‘Sé que tienes miedo y dolor. No te voy a mentir. No va a ser fácil, pero tienes que luchar y nosotros te ayudaremos a mejorar’. Esa charla, que fue como una dosis de realismo, sin dudas significó mucho para mí porque mi perspectiva y actitud cambiaron desde ese momento”.

El Dr. Wilderman atribuye la experiencia positiva de Bonit a la excelente colaboración entre los médicos y miembros del equipo en Hackensack y su dedicación a brindar una atención de excelencia.

“Tenemos un equipo multidisciplinario increíble”, afirma el Dr. Wilderman. “Entre nuestros cirujanos vasculares y endovasculares, cirujanos cardíacos y equipos de apoyo, cuando hay un caso complicado, siempre trabajamos juntos”.

Si bien Bonit aún se está recuperando de la disección aórtica y las cirugías posteriores y necesitará un monitoreo de por vida, continúa haciendo avances hacia su recuperación. “Es un milagro que esté con vida, y me siento extremadamente bendecido por estar rodeado de una familia increíble”, reflexiona.



Arthur Ng, M.D.

Cirujano cardíaco

800-822-8905

Hackensack



Michael Wilderman, M.D.

Cirujano vascular

800-822-8905

Hackensack

# Conozca las cifras

## ¿Cuánto debe pesar para poder someterse a una cirugía de pérdida de peso?

Si está considerando la cirugía bariátrica como una forma de perder peso, es posible que se pregunte “¿cuánto debo pesar para ser un candidato para el procedimiento?” La cifra que realmente importa es su índice de masa corporal (IMC), que es una medición de la grasa corporal sobre la base de la estatura y el peso, no su peso real.

“El IMC es una medición más precisa de cuánto sobrepeso tiene en relación con su estatura”, explica **Hans J. Schmidt, M.D.**, jefe del departamento de cirugía bariátrica en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

La cifra que la mayoría de los cirujanos bariátricos buscan es un IMC superior a 35, con al menos una comorbilidad, tal como diabetes o presión arterial alta. Recién en ese momento se puede comenzar a hablar sobre la cirugía.

“Esos son los criterios generales”, explica el Dr. Schmidt. “Pero cada paciente es único, por lo tanto las indicaciones exactas para la cirugía pueden diferir para cada persona”.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

- ▶ Un IMC entre 18.5 y 25 se considera normal
- ▶ Un IMC entre 25 y 30 se considera sobrepeso
- ▶ Un IMC superior a 30 se considera obesidad
- ▶ Un IMC superior a 40 se considera obesidad mórbida (un IMC de 40 en general representa 100 libras (45 kilos) sobre su peso ideal)

Para el momento en el que llegan al cirujano bariátrico, los pacientes ya intentaron muchas formas de perder peso durante muchos años pero no pudieron mantener el peso por mucho tiempo. “No es su culpa. Es una enfermedad”, explica el Dr. Schmidt. “La obesidad se clasifica como una enfermedad, pero esto no era así hace 30 años. Si usted tiene la enfermedad, le recomendamos que busque ayuda”.

### **Cómo preparar el cuerpo y la mente para una cirugía de pérdida de peso**

Además de leer sobre la cirugía y los resultados, hay otras formas de preparar su cuerpo y mente para una cirugía bariátrica:

- ▶ Dejar de fumar
- ▶ Llevar un registro del consumo diario de alimentos y agua
- ▶ Beber más agua, y limitar las demás bebidas
- ▶ Comenzar una rutina de ejercicios, aunque sea pequeña
- ▶ Comprometerse a no subir de peso
- ▶ Concentrarse en su salud mental 🌀



Realice nuestra evaluación de riesgo de salud para descubrir si es candidato a una cirugía de pérdida de peso.



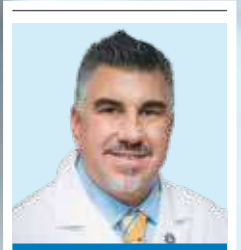
**En línea**

Asista a un seminario de pérdida de peso cerca de su casa. Obtenga más información en [HMHforU.org/WeightLossSeminar](https://www.HMHforU.org/WeightLossSeminar).



# Caso Cerrado

*Como detective de Palisades Park, Alex Monteleone tenía dificultades para realizar parte de su trabajo antes de perder peso.*



Hans J. Schmidt, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Paramus

## El peso de Alex Monteleone era un obstáculo para su trabajo como oficial de policía. La cirugía de pérdida de peso lo ayudó a recuperar la confianza en su trabajo y en todas las áreas de su vida.

Durante toda su vida, Alex Monteleone, de 37 años, luchó contra el sobrepeso. Siendo un jugador de fútbol americano en el colegio, su peso lo convirtió en un feroz oponente, pero como detective de Palisades Park, el sobrepeso hizo que sea difícil hacer su trabajo.

“Aunque estaba a dieta y haciendo ejercicio todo el tiempo, nunca podía perder peso”, recuerda. “Era muy difícil cuando tenía que correr”.

Físicamente, pesar 320 libras (145 kilos) era difícil, pero la carga también era emocional.

“Aunque había logrado tener el trabajo de mis sueños, no estaba feliz debido a mi peso”, afirma. “No me sentía cómodo”.

### Analizar todas las opciones

Si bien estaba convencido de que quería perder peso por sí mismo sin una cirugía bariátrica, se reunió con **Hans Schmidt, M.D.**, jefe del departamento de bariátrica en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, para analizar sus opciones.

“Algunos de mis pacientes al principio tienen dudas sobre la cirugía de pérdida de peso”, explica el Dr. Schmidt. “Pero la cirugía con frecuencia es la mejor solución. Lo importante es perder peso, no importa cómo”.

Alex dice que el Dr. Schmidt lo hizo sentir tranquilo. Calmó sus miedos acerca de la cirugía y lo confortó diciéndole que su incapacidad para perder peso no era su culpa.

“Conecté de inmediato con el Dr. Schmidt”, recuerda Alex. “Reconocí que yo era alguien que realmente me había esforzado por perder peso, pero no podía salir del estancamiento. Sabía que estaba en buenas manos”.

### La mejor decisión

Finalmente, Alex llegó a la conclusión de que no podía perder peso por sí solo. El 24 de mayo de 2018, el Dr. Schmidt le realizó una cirugía denominada gastrectomía en manga laparoscópica. Durante el procedimiento que tardó una hora, le extirparon gran parte de su estómago, dejando un “tubo” o “manga”

gástrica angosta. La cirugía también redujo los niveles de grelina, la llamada “hormona del hambre”, que reduce el deseo de comer.

Decir que la cirugía de Alex fue un éxito es poco. Para él: “Fue la mejor decisión que tomé en toda mi vida”.

Solo en el primer mes después de la cirugía, perdió 35 libras (15 kilos). Ha estado perdiendo peso continuamente y no volvió a recuperarlo durante más de 3 años. Ya no está al borde de la diabetes o la presión arterial alta. En la actualidad, pesa 250 libras (113 kilos) y se siente increíble. Había bajado hasta 230 libras (104 kilos), pero dice que la pandemia del COVID-19 no lo favoreció.

“Me siento genial, gané confianza, ya no ronco cuando duermo, por eso estoy descansando mejor y tengo energía todo el tiempo”, afirma. “Ya no me molesta sacarme fotos o hablar en público. Antes nunca quería hacerlo. Pero ahora sé que me veo bien en mi uniforme”.

Dado que Alex pudo mantener el peso por todo este tiempo, el Dr. Schmidt dice que su pronóstico es excelente. “Debido a que Alex deseaba cambiar su estilo de vida por completo y comprometerse en este camino, ahora él tiene prácticamente una vida nueva”, dice. “Puede hacer todo lo que desee”.

ATENCIÓN ONCOLÓGICA



# Esté atento

*No ignore estos posibles signos de cáncer.*

El cáncer es la segunda causa principal de muerte en los Estados Unidos, por lo tanto es muy importante reconocer los posibles signos de esta enfermedad. “Los exámenes de detección son una de las formas más efectivas de prevenir el cáncer o detectarlo lo antes posible”, explica **Lori Leslie, M.D.**, hematóloga y oncóloga del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Si bien la lista de posibles síntomas del cáncer es muy variada, hay algunos signos de alerta tempranos frecuentes que muchas personas con cáncer experimentan”.

No ignore estos síntomas. Si tiene alguno de estos síntomas, pida una cita con su médico para investigarlos con más detalle.



Lori Leslie, M.D.

Hematóloga  
y oncóloga

800-822-8905

Hackensack

**Cambios en la piel.** Esté atento ante cualquier cambio en su piel, que incluye un bulto nuevo o un cambio en un bulto o lunar existente.

**Bultos en los senos.** Las mujeres con un riesgo promedio de cáncer de mama deben comenzar a realizarse exámenes de detección a los 40 años. Además, las mujeres deben estar atentas ante la aparición de bultos duros cerca de las axilas, protuberancias u hoyuelos en la piel, hinchazón, dolor, enrojecimiento o secreción con sangre de los pezones.

**Sangrado o hematomas inusuales.** Si observa sangre en sus heces u orina, o se le forman hematomas fácilmente, esto puede ser motivo de preocupación. Hable con su médico sobre los síntomas.

**Cambios en la boca.** Esté atento ante cualquier dolor, llagas, adormecimiento o sangrado en la boca.

**Dificultad para tragar.** Si tiene un dolor de garganta que no mejora, además de otros síntomas tales como dolor de oído, hable con su médico.

**Cambios de peso sin explicación.** Los síntomas del cáncer pueden modificar sus hábitos alimenticios o dificultar su capacidad para comer. Una pérdida o un aumento de peso de 10 libras o más sin explicación son una señal de alarma.

**Fatiga extrema.** Una fatiga extrema y un agotamiento constante que no se alivian descansando deben ser motivo de preocupación.

**Cambios en las evacuaciones intestinales.** Los cambios en los hábitos intestinales, que incluyen deposiciones más frecuentes, heces flojas y dolor abdominal, pueden ser síntomas de cáncer intestinal.

**Fiebre o sudores nocturnos.** Si tiene fiebre que persiste por más de tres días, o tiene sudoración nocturna excesiva, consulte con su médico. Algunos cánceres en la sangre, tales como el linfoma, pueden hacer que el paciente tenga estos síntomas. 🌀

**En línea**

Obtenga más información sobre la atención integral de todos los tipos de cáncer en [HMHforU.org/Cancer](https://www.hmhforu.org/Cancer).



# Nueva escuela

*El oncólogo urólogo Ravi Munver, M.D., es un exestudiante de su paciente Peter Kahan, que es un profesor de física jubilado.*

## El profesor jubilado Peter Kahan se benefició del tratamiento de vanguardia contra el cáncer de vejiga, y le agradece a su exalumno Ravi Munver, M.D.

El exprofesor de física de la secundaria, Peter Kahan, de 76 años, impactó las vidas de cientos de alumnos durante sus décadas en el aula. Ahora, uno de sus exestudiantes, el oncólogo urólogo **Ravi Munver, M.D.**, vicepresidente del Departamento de Urología en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, está devolviéndole el favor, liderando el equipo al mando del tratamiento contra el cáncer de vejiga de Peter.

En el año 2019, Peter observó sangre en su orina. Acudió a su urólogo cerca de su casa en Holmes, Nueva York, y le diagnosticaron cáncer de vejiga no músculo invasivo de alto grado. Recibió un tratamiento intravesical (cuando el medicamento se inserta directamente a la vejiga a través de una sonda) con inmunoterapia y quimioterapia.

Desafortunadamente, el cáncer regresó. Los médicos le recomendaron que se sometiera a una cistectomía, una cirugía donde se extirpa toda la vejiga y la próstata. Con la esperanza de evitar esa cirugía, Peter decidió buscar otras opiniones. Ahí fue cuando se contactó con el Dr. Munver, con quien se había reencontrado en el funeral de un colega unos años atrás.

El Dr. Munver recuerda con cariño a su profesor y su alma mater. “Como estudiante de último año en la clase de física de Peter, yo estaba impresionado por lo apasionado y meticulado que era al enseñarnos. Debe haber sido el destino que nos volvió a juntar después de tantos años”, afirma. “Me llenó de humildad cuando él me contactó, y yo le informé que teníamos otras opciones posibles además de extirpar inmediatamente la vejiga”.

El Dr. Munver extirpó quirúrgicamente el tumor de Peter, y luego lo trató con BCG intravesical junto con medicamentos de inmunoterapia para obtener el mejor resultado posible.

### El momento y lugar adecuados

Unos meses después, el tumor regresó otra vez. “La remoción de la vejiga era una opción de tratamiento, pero entendiblemente Peter quería intentar otras opciones antes de eso”, explica el Dr. Munver. “Tenía confianza en que podíamos ofrecerle una alternativa”.

Aproximadamente en el mismo momento, **Nitin Yerram, M.D.**, director de investigación de urología en Hackensack, estaba trabajando para introducir una nueva terapia intravesical utilizando dos medicamentos de quimioterapia en el hospital. “Traer un tratamiento nuevo para nuestros pacientes es un gran compromiso, y hemos estado trabajando en él por meses”, explica el Dr. Yerram. “Justo cuando estábamos por salir a la cancha, Peter estaba buscando opciones”.

El tratamiento nuevo, denominado quimioterapia intravesical, está diseñado para pacientes con cáncer de vejiga no músculo recurrente que no están respondiendo a la BCG. Los estudios demuestran que hasta el 50 por ciento de los pacientes responden a este tratamiento, ayudándolos a evitar una cirugía mayor. Para Peter, valía la pena intentarlo.

El tratamiento de Peter se lleva a cabo una vez por semana, durante seis semanas. Ambos medicamentos se administran directamente en la

vejiga a través de una sonda, de a uno. Peter debe retener el primer medicamento por 90 minutos en la clínica. Luego lo envían a su casa con el segundo medicamento, que debe retener por dos horas.

“No se necesita anestesia. Puede trabajar en este cronograma para asegurarse de recibir estos tratamientos innovadores”, explica el Dr. Yerram. “Los pacientes no desarrollan los efectos secundarios sistémicos como náuseas y pérdida de cabello que observamos con otras quimioterapias”.

Un par de meses después del final del tratamiento, Peter se realizó pruebas con el Dr. Munver para ver si el tumor desapareció. Si regresó, deberá ser monitoreado o comenzará un tratamiento de mantenimiento cada 3–6 meses por hasta tres años.

“Hemos creado un programa integral para el cáncer de vejiga en Hackensack. Parte de ese programa incluye brindar los tratamientos habituales, con los que tenemos muchísima experiencia. Pero también incluye ofrecer estas terapias innovadoras y ensayos clínicos nuevos”, explica el Dr. Yerram. “Tenemos todas estas opciones que realmente pueden beneficiar a los pacientes”.

**Obtenga más información sobre el tratamiento del cáncer de vejiga en [HMHforU.org/BladderCancer](http://HMHforU.org/BladderCancer).**



Nitin Yerram, M.D.

Oncólogo urólogo

800-822-8905

Hackensack



Ravi Munver, M.D.

Oncólogo urólogo

800-822-8905

Hackensack

# El ABC contra la deshidratación del H<sub>2</sub>O

*Le contamos qué cantidad de agua necesita consumir para permanecer saludable y le damos consejos para evitar la deshidratación.*



Betsy Varghese, M.D.

Médica de medicina interna y obesidad

800-822-8905

Hackensack

Permanecer hidratado es vital para su salud y bienestar. El agua transporta oxígeno a todo el cuerpo, lo ayuda a mantener la presión arterial y la salud digestiva, y aumenta los niveles de energía, entre otros beneficios.

### ¿Está tomando suficiente agua?

El consumo promedio más frecuentemente recomendado es de aproximadamente 8 vasos al día, 2 litros o 64 onzas. “Sin embargo, no hay una cantidad que sea adecuada para todos por igual”, explica **Betsy Varghese, M.D.**, médica de medicina interna y obesidad del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Su necesidad de hidratación variará dependiendo de su peso, la frecuencia con la que realice ejercicio y transpire, el lugar donde se encuentre y la temperatura, su estado de salud y mucho más”.

Su médico puede ayudarlo a comprender exactamente qué cantidad de agua necesita, pero la meta es ingerir agua de forma consistente.

#### Esté atento ante los signos de deshidratación:

- ▶ Confusión
- ▶ Orina oscura
- ▶ Debilidad corporal
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Aturdimiento
- ▶ Sequedad en la boca
- ▶ Presión arterial baja

### 6 consejos para permanecer hidratado

- 1 Fije un objetivo diario.** Es fácil olvidarse de tomar agua cuando está ocupado con otros detalles de su vida diaria. Fijar un objetivo lo hará ser consciente de la cantidad de agua que necesita consumir.
- 2 Tenga a mano una botella recargable de agua.** Con frecuencia cuando tenemos sed, no tenemos acceso directo al agua. Tener a mano una botella recargable de agua es útil. Busque una botella de agua con marcas u objetivos de hidratación para mantenerlo motivado. Usar un sorbete también ayuda a que beba agua más fácilmente.
- 3 Establezca recordatorios.** Los recordatorios y las alarmas son herramientas excelentes para cumplir con sus metas de hidratación. Hágalo con su teléfono, reloj o notas autoadhesivas estratégicamente colocadas en su casa o trabajo.
- 4 Agregue sabor al agua.** Añada sabor y frutas al agua, o compre botellas de agua infusionadas con frutas.
- 5 Consuma alimentos con alto contenido en agua.** El agua también se puede consumir a través de los alimentos con alto contenido de agua, tales como repollo, melón, apio, sandía, lechuga y calabacín.
- 6 Hidrátese en lugar de comer de más.** Algunas personas pueden comer porque sienten hambre cuando en realidad es posible que solo tengan sed. Si se dirige al mueble de refrigerios con demasiada frecuencia, use esto como una señal para tomar agua en lugar de comer: “Su cerebro puede confundir la sed con el hambre, y con frecuencia esto se manifiesta como un antojo de carbohidratos refinados y refrigerios altos en azúcar”, explica la Dra. Varghese. “Primero tome un vaso de agua, luego reevalúe su hambre”.

### En línea

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



# Cuestión de familia

**Cuando Jordan Vásquez, de 12 años, necesitó un trasplante de riñón, su padre no era compatible, pero la abuela de su medio hermana era una donante dispuesta.**

*Jordan Vásquez hizo grandes avances en los meses siguientes al trasplante, creciendo rápidamente y aprendiendo con más facilidad que antes.*

A los 12 años, Jordan Vásquez era significativamente más pequeño que la mayoría de los niños de su edad. Pero no fue sino hasta un examen de rutina que su familia descubrió el motivo: daño renal tan grave que el estudiante de sexto año necesitaba un trasplante.

Jordan nació con válvulas de uretra posterior (VUP), bloqueos en el conducto cercano a la vejiga que transporta la orina del cuerpo. Sin embargo, la afección no pareció afectar gravemente al residente de Paterson, Nueva Jersey, hasta que los análisis de sangre en el 2020 mostraron que sus riñones estaban fallando después de años de daño lento y silencioso a causa de la orina atascada.

“Durante todo ese tiempo se estuvo desarrollando presión en sus riñones”, explica el padre de Jordan, Andrew. “Siempre fue un niño activo y divertido. No había señales de que algo no estaba bien”.

La VUP es una anomalía congénita de los riñones y el tracto urinario, explica **Namrata G. Jain, M.D.**, directora médica de Trasplante renal pediátrico en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

Después de acudir al Hospital de niños para el tratamiento de su hijo, Andrew pudo respirar con alivio. Jordan pudo recibir el trasplante de riñón sin requerir diálisis. Los especialistas renales pediátricos realizaron un trasplante de donante vivo en agosto de 2021 y establecieron planes meticulosos para mantener sano al órgano nuevo del niño amante de los videojuegos por décadas.

## Cirugía exitosa

“Desde el inicio, puedo decir que la familia de Jordan lo rodeó de amor”, afirma la Dra. Jain. Eso fue especialmente evidente en la donante de Jordan: Andrew tenía un tipo de sangre distinto y no podía ser el donante, pero la abuela de la media hermana de Jordan era compatible y no dudó en ayudar.

“Los trasplantes de donantes vivos tienen el mejor potencial a largo plazo para los pacientes y sin dudas son la mejor opción de tratamiento para todos, especialmente para los niños”, afirma **Michael Goldstein, M.D.**, director de Trasplante de órganos en Hackensack. “Con un donante vivo, puedes evitar enfermarte por

insuficiencia renal y recibir un riñón en mejores condiciones, que durará más que un riñón proveniente de un donante fallecido”.

La cirugía de tres horas salió perfectamente, y el riñón nuevo de Jordan comenzó a funcionar de inmediato. Aún dolorido, el niño pudo regresar a su casa luego de varios días. “Sentía que el peso de todas mis preocupaciones se salía de mi pecho”, recuerda Andrew. “Estoy muy agradecido con los médicos por el amor, el apoyo y la atención que le dieron a mi hijo”.

## En el camino hacia la recuperación total

Si bien el niño se recuperó rápidamente, la crisis de salud fue dura no solo para Jordan, sino para toda la familia. Andrew tuvo que pedir una licencia extendida de su trabajo como conductor de camión, y Jordan tuvo que adaptarse a las medicaciones diarias para prevenir el rechazo del riñón nuevo. Los exámenes regulares de la función renal de Jordan brindan tranquilidad a su familia acerca de que está en buen camino hacia una recuperación total.

Con clases remotas hasta el año académico 2022/23, el joven entusiasta de los deportes hizo grandes avances en los meses siguientes al trasplante, creciendo rápidamente y aprendiendo con más facilidad que antes. “Poco a poco, se está poniendo al día”, afirma Andrew. “Con suerte, en un año o más, también podrá practicar los deportes que quiera”.

Debido a que los órganos trasplantados tienen una duración limitada, Jordan muy probablemente necesitará otro trasplante, quizá dentro de décadas. “Un trasplante es un tratamiento, no una cura”, explica la Dra. Jain. “Pero ocuparse del órgano trasplantado puede aumentar su longevidad”.



Namrata G. Jain, M.D.

Nefróloga pediátrica

800-822-8905

Hackensack y Edison



Michael Goldstein, M.D.

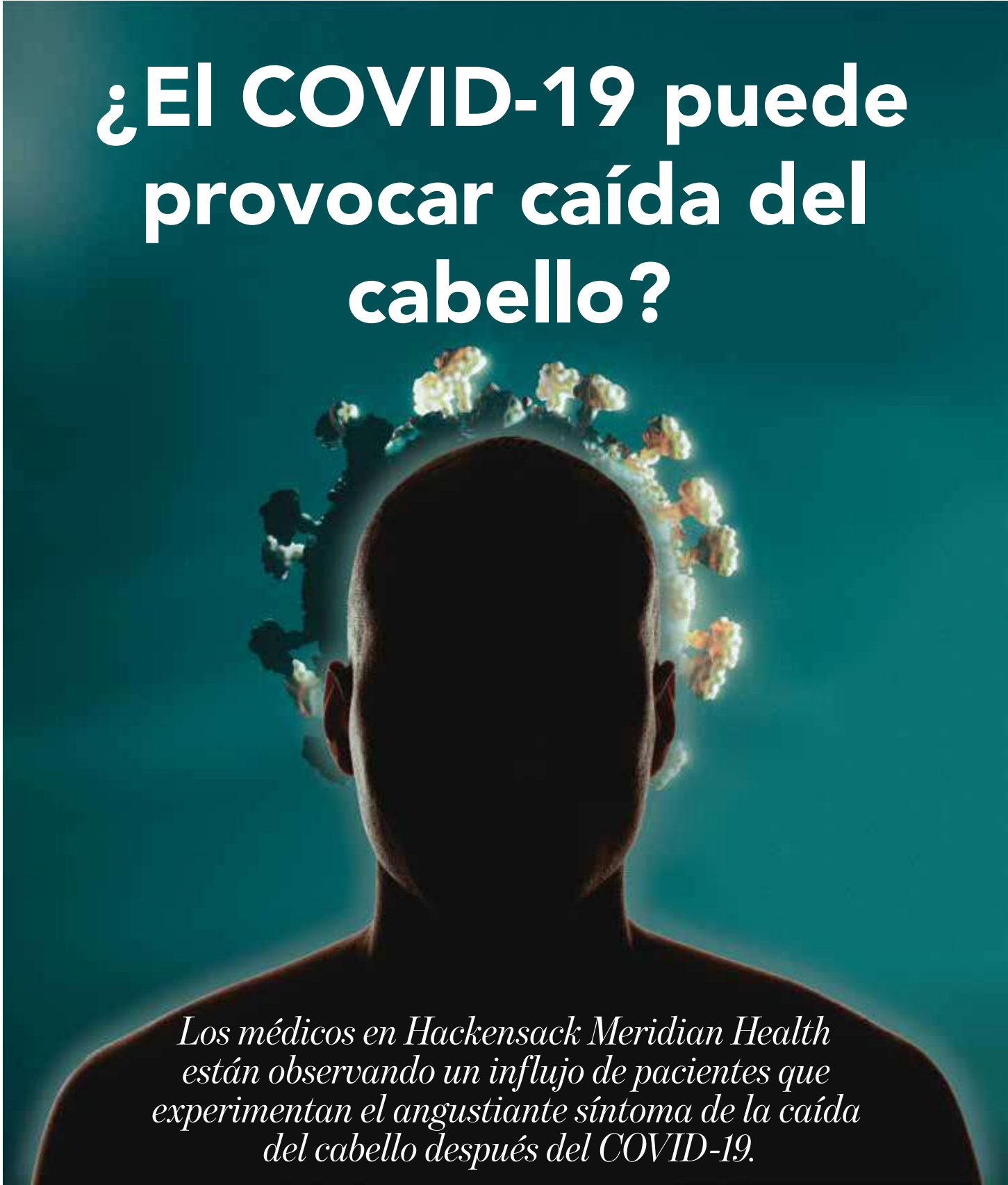
Cirujano de trasplantes

800-822-8905

Hackensack

Obtenga más información sobre el trasplante de órganos en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** en [HMforU.org/Transplant](https://www.hackensackmeridianhealth.org/Transplant).

# ¿El COVID-19 puede provocar caída del cabello?



*Los médicos en Hackensack Meridian Health están observando un influxo de pacientes que experimentan el angustiante síntoma de la caída del cabello después del COVID-19.*

A la creciente lista de efectos persistentes del COVID-19 se le suma uno estremecedor: caída excesiva del cabello.

El fenómeno es especialmente frecuente entre pacientes que padecieron COVID por un largo período de tiempo y continúan experimentando síntomas tales como fatiga, niebla cerebral y falta de aliento durante semanas o meses después de recuperarse de la infección inicial. Sin embargo, estos pacientes con frecuencia se sorprenden con el síntoma de la caída del cabello.

“Es extremadamente angustiante y puede tomar por sorpresa a las personas”, explica **Jonathan Shammash, M.D.**, un internista en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, que trata a cientos de pacientes post-COVID a través del Centro de recuperación de COVID. “Estos pacientes posiblemente creyeron que ya estaban completamente recuperados. Sin embargo, la pérdida del cabello también puede estar asociada con otros síntomas del síndrome post-COVID”.

Los médicos de Hackensack Meridian Health están observando a “un montón de pacientes” que sufren de caída del cabello después de la infección por COVID, reflejando tendencias mayores, afirma la dermatóloga **Alexis Young, M.D.**

Aproximadamente el 22 por ciento de los pacientes hospitalizados por COVID-19 experimentan una caída del cabello excesiva dentro de los seis meses siguientes al alta, según una investigación realizada en el año 2021. “Al principio de la pandemia, nadie esperaba ver esto”, afirma la Dra. Young. “La mayoría de las personas se sorprenden cuando les digo que es posible experimentar una caída del cabello después de un gran esfuerzo del cuerpo”.

### **La raíz del problema**

Las personas sanas pierden entre 50 a 100 cabellos por día, normalmente sin darse cuenta. Es parte de un ciclo normal en el que los folículos del cabello alternan entre las fases de crecimiento activo y de descanso.

Sin embargo, la pérdida excesiva del cabello puede ocurrir después de un factor de estrés emocional o físico

importante tal como un evento de fiebre, enfermedad, embarazo, cirugía o aflicción, que altera el ciclo de crecimiento normal del cabello y hace que más cabellos pasen a la fase de caída. “No es específico del COVID, pero es muy frecuente”, explica la Dra. Young.

Los Dres. Young y Shammash también creen que una sobrecarga de inflamación en el cuerpo a causa del COVID forma parte de la ecuación. Incluso el estrés psicológico de tener el virus y superar la pandemia en sí puede contribuir: “Los pacientes con COVID duradero pueden tener una inflamación persistente que causa una cantidad de síntomas, uno de los cuales puede ser este tipo de caída del cabello”, explica el Dr. Shammash.

### **Prescripción de paciencia**

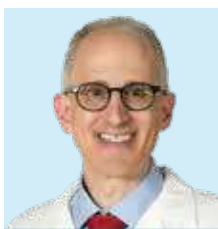
Puede tomar un tiempo para que el cuerpo se recupere del golpe de una infección grave por COVID y para que el pelo vuelva a crecer:

“Es un proceso muy largo”, afirma la Dra. Young. “Les repito a los pacientes: ‘No te vas a quedar pelado. El pelo volverá a crecer’. Es importante no estresarse sobre el tema porque de hecho puede agravar la situación”.

La Dra. Young observa que la caída del cabello típica luego del COVID aparece de dos a tres meses después de la infección y puede continuar por varios meses. El nuevo crecimiento ocurre lentamente, y lleva hasta 18 meses para que el cabello se vea nuevamente normal.

Después de consultar con un médico para descartar otras causas, que incluyen anemia o problemas de la tiroides, las personas que estén preocupadas por una caída sustancial de cabello deben volver a los cuidados básicos:

- ▶ mantener una alimentación saludable.
- ▶ dormir lo suficiente.
- ▶ tomar suplementos si su médico los recomienda.
- ▶ evitar el estrés innecesario. ⚙️



Jonathan Shammash, M.D.

Internista

800-822-8905

Hackensack



Alexis Young, M.D.

Dermatóloga

800-822-8905

Paramus

## **En línea**

Si usted o un ser querido necesitan apoyo médico después de recuperarse del COVID-19, el Centro de recuperación de COVID de Hackensack Meridian Health puede ayudarlo. Consulte nuestros servicios y encuentre el programa adecuado para usted en [HMHforU.org/COVIDRecovery](https://www.HMHforU.org/COVIDRecovery).

# ¿Por qué no quedo embarazada?

*Si usted y su pareja saben que no tienen problemas reproductivos, aquí enumeramos algunas posibles causas por las que aún no han tenido éxito.*

¿Otra prueba de embarazo negativa? Si usted y su pareja son jóvenes y sanos, es posible que sea confuso y desalentador intentar concebir un hijo y no tener éxito.

Si usted y su pareja saben que no tienen problemas reproductivos, **Antonia Francis Kim, M.D.**, especialista en medicina materno fetal en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y el centro médico **Palisades Medical Center**, nos brinda algunas de las posibles causas por las que aún no han podido concebir:



Antonia Francis Kim, M.D.  
Especialista en medicina materno fetal  
800-822-8905  
Hackensack

## **Simplemente el momento no fue el correcto**

Los médicos recomiendan que las parejas que estén intentando concebir un hijo tengan relaciones sexuales todos los días o día por medio durante el período más fértil de la mujer; dado que este es el único momento en el que la mujer puede quedar embarazada. “No obstante, más de una vez al día puede comenzar a reducir el recuento de espermia”, explica la Dra. Kim. “Hacer un seguimiento de su ciclo o utilizar pruebas de ovulación pueden ayudar a conocer cuándo es el momento adecuado”.

## **Estilos de vida poco saludables**

Cuando usted y su pareja estén intentando concebir, es importante que ambos hagan elecciones de estilo de vida saludables. Esto incluye una dieta bien balanceada, ejercicio diario y control del estrés. Es posible que también quieran considerar dejar de beber y fumar por un tiempo.

## **Altos niveles de estrés y ansiedad**

El estrés, la ansiedad y depresión impactan sobre los ciclos menstruales y la fertilidad. Intente incluir actividades relajantes a su rutina, como yoga, meditación y ejercicios de respiración. Intente evitar presionarse demasiado por quedar embarazada de inmediato.

## **Efecto de los lubricantes**

Los lubricantes no son espermicidas, pero la motilidad y calidad del espermia pueden verse negativamente afectados por el tipo de lubricante que esté utilizando. En cambio, pruebe usar lubricantes inofensivos con el espermia a base de hidroxietil celulosa, ya que este ingrediente se asemeja más a la mucosa natural de la vagina y no impactará sobre la motilidad del espermia.

## **Recién dejó de tomar anticonceptivos hormonales**

Para algunas mujeres, puede llevar hasta seis meses para que su ciclo se regularice nuevamente después de tomar anticonceptivos hormonales. Es probable que no ovule hasta que comience a tener ciclos regulares. Si sus ciclos no se regularizan después de seis meses, pida una cita con su médico.

“Puede ser difícil, y a veces casi imposible, intentar mantener el nivel de estrés y ser pacientes”, afirma la Dra. Kim. “Concebir puede tomar mucho tiempo, por eso no se frustre consigo misma. Para las mujeres sanas menores de 35 años, es normal que lleve hasta un año quedar embarazadas”. ❄

## **En línea**

Obtenga más información sobre los servicios de salud femenina en [HMHforU.org/WomensHealth](https://www.HMHforU.org/WomensHealth).



# Lazos de familia

*Adam y Cindy Elkordy están inundados de gratitud por su familia de cinco.*

**Después de tener solo un 3 por ciento de probabilidades de éxito, Adam y Cindy Elkordy son padres una hija sana, gracias a la atención coordinada y un procedimiento innovador.**

Cuando Adam y Cindy Elkordy se casaron, ellos sabían que probablemente no podrían concebir un hijo. A los 20 años, a Adam le diagnosticaron azoospermia no obstructiva, que ocurre cuando el cuerpo de un hombre no produce suficiente esperma para tener una cantidad detectable en el semen.

“Si bien Adam al principio se sintió devastado, finalmente aceptó que probablemente nunca tendría un hijo biológico”, explica Cindy.

Sin embargo, Cindy, que tiene dos hijos de su matrimonio anterior, siempre esperó y supo que ella y Adam lo intentarían.

## Explorar las opciones

Cuando la pareja comenzó a investigar opciones para tener una segunda opinión y tratamientos para la infertilidad masculina, Cindy llegó a un artículo sobre un procedimiento denominado microdissección testicular para la obtención de espermatozoides (m-TESE). El urólogo de Adam ya le había hablado sobre el procedimiento hacía unos años.

La M-TESE es un procedimiento realizado por un urólogo que utiliza un microscopio quirúrgico de alta potencia y herramientas quirúrgicas pequeñas para extraer tejido con contenido de esperma de los testículos a través de una incisión en el escroto. Después de la cirugía, la muestra de tejido se lleva a un laboratorio y se analiza para determinar si contiene esperma. Si se encuentra esperma, se

puede utilizar para una fertilización in vitro (FIV).

Después de una cita con el especialista en fertilidad de Cindy, Adam fue derivado a **David Shin, M.D.**, jefe del Centro de salud sexual y fertilidad del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, para hablar sobre las opciones de tratamiento.

“[Mi especialista en fertilidad] dijo que si había un urólogo que pueda encontrar algo, ese era el Dr. Shin”, recuerda Cindy.

El Dr. Shin fue honesto al informar a la pareja sobre sus probabilidades de concebir, que solo eran de un 3 por ciento.

“Adam quería intentar todas las opciones posibles para poder continuar su hermosa vida sabiendo que había intentado todo lo que estuvo a su alcance”, explica Cindy. “Decidimos que íbamos a intentarlo y fuimos con todo”.

## ‘Inundados de gratitud’

Cindy comenzó a tomar la medicación para la FIV. El día antes del procedimiento para recuperar sus óvulos, Adam se realizó el procedimiento de m-TESE en el consultorio del Dr. Shin. Después de extraer las muestras de tejido y colocarlas en tubos de recolección especiales, fueron llevadas a un laboratorio.

Debido a que tomaría horas examinar la muestra para la presencia de esperma, la pareja

no esperaba recibir los resultados sino hasta el día siguiente. No obstante, esa misma tarde, el teléfono sonó.

“Me dijeron que habían encontrado cuatro espermias móviles maduros”, cuenta Cindy. “Mi especialista en fertilidad dijo que habíamos empezado con el pie derecho, y que nos vería en la mañana siguiente para la recuperación de óvulos”.

Durante el procedimiento de Cindy, el médico recuperó cinco óvulos maduros y encontró cinco espermias viables en el tejido de Adam. De los cinco óvulos que se fertilizaron, uno sobrevivió para la implantación.

Después de un procedimiento de implantación exitoso, Cindy y Adam estaban oficialmente embarazados. Y en la actualidad, tienen una hija de 10 meses.

Cindy dice que su familia fue extremadamente bendecida, y que están inundados de gratitud.

“La honestidad, el profesionalismo y la reputación del Dr. Shin lo preceden, y no podemos agradecerle lo suficiente”, afirma.

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

# Estimule la salud de su cerebro

*Entrene el cerebro para que funcione mejor con estos cinco consejos.*

Todos nos hemos sentido con la mente nublada alguna vez. “Pero realmente podemos entrenar nuestros cerebros para que funcionen mejor”, explica **Georges Ghacibeh, M.D.**, neurólogo cognitivo en el Centro para la pérdida de memoria y la salud cerebral en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

## 1 **Dedique tiempo de calidad a sus amigos y familia**

Está demostrado que tener una buena red de familiares y amigos es bueno para su salud general, y los beneficios incluyen una reducción de la presión arterial y el riesgo de depresión. Tener lazos sociales fuertes también es beneficioso para nuestra salud cerebral”, explica **Olga Nikelshpur, Ph.D.**, neuropsicóloga de Hackensack. “Pasar tiempo con otros fue asociado con un enlentecimiento del declive de la memoria y puede retrasar la aparición de la demencia”.

## 2 **Abrirse paso a nuevos horizontes**

“Durante el curso de la vida, cuando continuamos desafiando al cerebro a través de aprender habilidades nuevas o aumentar continuamente el nivel de dificultad de las habilidades ya adquiridas, construimos algo que se denomina reserva cognitiva: el seguro del cerebro contra la posible aparición de procesos degenerativos”, explica la Dra. Nikelshpur.

Intente involucrarse en actividades que encuentre desafiantes para aumentar la fortaleza de su cerebro y evite repetir tareas fáciles. “Una de las formas más poderosas de construir su reserva cognitiva es aprender un idioma nuevo o a tocar un instrumento musical”, informa la Dra. Nikelshpur. “No es necesario que se vuelva un experto; lo que cuenta es intentarlo”.

## 3 **Proteja su cabeza**

El traumatismo cerebral, que puede producirse por un golpe en la cabeza o traumatismos menores repetidos en la cabeza, altera la función cerebral normal y puede causar problemas cognitivos tales como una dificultad para concentrarse o comprender, así como una función dañada de la memoria.

“Especialmente si participa en actividades físicas que lo hacen más propenso a lesionarse, como andar en bicicleta por la calle o el alpinismo, es imperativo que utilice un casco de protección apropiado”, afirma el Dr. Ghacibeh.

A medida que envejecemos, el riesgo de sufrir caídas aumenta. La investigación demuestra que los adultos mayores que hablan mientras caminan tienen un mayor riesgo de caerse. “Haga una cosa a la vez”, sugiere la Dra. Nikelshpur.

## 4 **Coma bien y haga ejercicio**

“La presión arterial alta, la diabetes y la obesidad son una amenaza para el buen funcionamiento de su cerebro”, explica el Dr. Ghacibeh. Coma frutas y verduras, e incluya grasas saludables como el aceite de oliva, los frutos secos, las semillas, el aguacate y ciertos tipos de pescado como el salmón o el atún.

La actividad física puede promover el crecimiento y la conectividad de células nerviosas, lo cual produce una mejor función cerebral y de la memoria. El ejercicio también puede ayudarlo a lograr y mantener un peso saludable y reducir la presión arterial.

## 5 **Descanse bien por las noches**

Un descanso deficiente puede causar una reducción de la atención, disminuyendo el tiempo de reacción y razonamiento, un declive de la memoria y un estado de niebla mental general. Para dormir mejor, mantenga un horario de sueño consistente, apague los dispositivos electrónicos al menos una hora antes de irse a la cama y asegúrese de que su habitación esté oscura, silenciosa y que tenga una temperatura agradable. Antes de dormir, opte por una actividad tranquila tal como leer, tejer o escribir. “Si nada funciona, consulte con un especialista en sueño”, informa la Dra. Nikelshpur. 🧠



Georges Ghacibeh, M.D.

Neurólogo cognitivo y del sueño

800-822-8905

Hackensack



Olga Nikelshpur, Ph.D.

Neuropsicóloga

800-822-8905

Hackensack

**En línea**

Obtenga más información sobre la salud cerebral y los servicios provistos por Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/Neuro](http://HMHforU.org/Neuro).



La primavera siguiente al accidente cerebrovascular, Karelina Ortiz pudo regresar a su programa de entrenamiento en levantamiento de pesas.



Martin Gizzi, M.D.

Neurólogo

800-822-8905

Hackensack

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

# Carga pesada

## Cuando una complicación inusual le produjo un accidente cerebrovascular a Karelina Ortiz, de 40 años, sus médicos le realizaron una cirugía para reducir drásticamente su riesgo.

En agosto de 2021, la ocupada administradora de propiedades Karelina Ortiz, de Bayonne, Nueva Jersey, estaba a un día de irse de vacaciones a la playa. Sentada en su oficina, estaba hablando con un inquilino cuando sintió un cosquilleo y hormigueo en las puntas de los dedos de su mano derecha, que viajó hacia el hombro, le "sujetó" la lengua e hizo que su párpado derecho se cayera.

El inquilino se dio cuenta de que algo no estaba bien. "Cuando me preguntó si estaba bien, no podía responderle", recuerda Karelina. "Fue un momento muy escalofriante". El episodio duró aproximadamente 15 segundos, y luego pudo hablar nuevamente.

Karelina solo tenía 40 años y gozaba de un estado de salud perfecto, recientemente se había sometido a un examen físico para comenzar un programa de levantamiento de pesas. A pesar de eso, se preguntaba si lo que había tenido era un accidente cerebrovascular. Su tía había tenido un accidente cerebrovascular unos meses antes, por lo tanto estaba familiarizada con los síntomas. Caminó hasta el consultorio de su médico. Su médico le dijo que era posible que haya tenido un accidente cerebrovascular, y le recomendó que fuera al centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** para que le realizaran un examen adecuado.

### Cuando el tiempo es crucial

Karelina no fue al hospital de inmediato. Se estaba sintiendo bien y no quería poner en peligro sus planes de vacaciones. Pero después de que una de sus compañeras de trabajo le insistiera que fuera a la sala de emergencias, ella la escuchó y fue. La velocidad con la que el departamento de emergencias respondió a su descripción de los síntomas la sorprendió. Mientras la llevaban en silla de ruedas para los exámenes de diagnóstico, se dio cuenta de que la situación era delicada, y sus vacaciones en la playa habían quedado definitivamente suspendidas.

Los exámenes confirmaron que había tenido un accidente cerebrovascular. Dado que no tenía ningún factor de riesgo para un accidente cerebrovascular, el neurólogo **Martin Gizzi, M.D.**, ordenó un ecocardiograma transesofágico, un tipo de sonda que se coloca en el esófago y que utiliza ultrasonido para verificar las estructuras del corazón, para ver si están produciendo coágulos de sangre.

Esta prueba halló un foramen oval permeable (FOP), un pequeño orificio entre las dos cámaras superiores del corazón. "Todos tenemos un FOP cuando estamos en la panza", explica el Dr. Gizzi. Para el 75 por ciento de las personas, ese orificio se cierra al nacimiento, pero para un 20-25 por ciento de las personas, eso no ocurre.

No hay factores de riesgo conocidos, y la mayoría de las personas que los tiene no lo sabe. "En la mayoría de las personas que lo tienen no causan problemas", explica el Dr. Gizzi.

El problema con los FOP es que un coágulo de sangre puede pasar a través del orificio y atascarse en el cerebro, produciendo un accidente cerebrovascular. No obstante, estas son situaciones inusuales, por eso, en el caso de la mayoría de las personas, no se suele hacer nada con los FOP. Para una pequeña cantidad de personas (aquellos con una anomalía de coagulación o que hayan tenido un accidente cerebrovascular), una cirugía para cerrar el FOP puede ser una opción.

### La vida es corta

Seis semanas después del accidente cerebrovascular y el descubrimiento de su FOP, Karelina se sometió a una cirugía para cerrar el orificio y ahora se considera con un bajo riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, explica el Dr. Gizzi. La primavera siguiente al accidente cerebrovascular, la autorizaron a regresar a su programa de entrenamiento en levantamiento de pesas.

Si bien la vida volvió a la normalidad para Karelina, haber tenido un accidente cerebrovascular la cambió. "Estoy disfrutando mucho más de la vida con mi familia y amigos", afirma. "Estoy haciendo que las cosas ocurran ahora, en lugar de postergarlas para más adelante. La vida es corta".

# Dolor de espalda

*Si vive con dolor de espalda, aquí le damos una variedad de opciones no quirúrgicas que pueden ayudarlo a aliviar el malestar.*

Aproximadamente el 20 por ciento de las personas vive con dolor de espalda, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, y es uno de los motivos más frecuentes por los que las personas consultan a sus médicos. Sin embargo, buscar atención médica para el dolor de espalda no necesariamente conduce a una cirugía. Existen muchas opciones no quirúrgicas que pueden ayudarlo a resolver el problema con éxito.

“Cuando tratamos el dolor de espalda, siempre intentamos ir pasando por los distintos niveles de tratamiento, desde el enfoque más conservador hasta el más invasivo”, explica

**Danielle B. Groves, M.D.**, fisiatra del grupo médico **Pascack Valley Medical Group**. “Como fisiatra, mi trabajo es intentar y contribuir a evitar la cirugía siempre que sea posible”.



Danielle B. Groves, M.D.

Fisiatra

877-848-WELL (9355)

Emerson

## ***¿Cuál es la causa de su dolor de espalda?***

Ya sea que se trate de su médico de atención primaria o un especialista, su médico en general primero investigará cuál es la causa del dolor de espalda, y luego intentará ayudarlo utilizando las opciones menos invasivas en primer lugar.

Para las personas con dolor de espalda, hay muchas cosas que pueden estar ocasionándolo:

- ▶ Obesidad
- ▶ Debilidad muscular
- ▶ Mala postura
- ▶ Movimiento repetitivo
- ▶ Ejercicio excesivo
- ▶ Artritis
- ▶ Problemas en la cadera que conducen a un dolor de espalda
- ▶ Hernia de disco
- ▶ Pinzamiento nervioso





## Enfoques no quirúrgicos para el dolor de espalda

- 1 Hielo y calor.** Usar una compresa de hielo sobre la espalda ayuda a reducir el dolor y la inflamación, mientras que una compresa tibia o una ducha o baño caliente puede ayudar a relajar los músculos y reducir la inflamación.
- 2 Cambiar de posición al dormir.** Dependiendo de la posición en la que duerma por las noches, un médico puede recomendarle que duerma con una almohada entre sus rodillas, o utilizar una almohada corporal para mantener su columna alineada durante toda la noche.
- 3 Medicamentos antiinflamatorios.** Los medicamentos de venta libre tales como Aleve, Advil, Motrin y Tylenol pueden ayudar.
- 4 Fisioterapia.** Desarrollar fuerza en el tronco es clave para una espalda sana. Un médico puede recomendarle la fisioterapia, que implica distintos estiramientos y ejercicios para fortalecer los músculos abdominales.
- 5 Perder peso.** “Las personas que llevan sobrepeso en el área de la barriga con frecuencia sienten mucha presión en la zona lumbar”, explica la Dra. Groves. A veces, el médico puede derivar al paciente a un nutricionista para que revise el equilibrio de proteínas/carbohidratos y analicen una reducción general en el consumo calórico, si fuera necesario.

- 6 Meditación, acupuntura y terapia conductual.** Existe una conexión entre la mente y el cuerpo cuando se trata del dolor de espalda. Si está experimentando una situación estresante que está causando el dolor o evitando que el dolor se alivie, un médico puede recomendarle que intente la meditación, acupuntura, sesiones de terapia conductual u otros métodos para aliviar el estrés.
- 7 Inyecciones.** La próxima línea de defensa contra el dolor de espalda crónico son las inyecciones mínimamente invasivas:
  - ▶ Con inyecciones epidurales de esteroides, donde se utiliza una radiografía para insertar una aguja en la sección epidural de la columna.
  - ▶ Con inyecciones de punto gatillo, una inyección en el músculo alivia los espasmos.
  - ▶ Una inyección facetaria implica colocar medicamentos tales como cortisona en la articulación que tiene artritis.
  - ▶ Para las personas con osteoartritis, se puede utilizar una técnica especial denominada ablación por radiofrecuencia, que quema el nervio a la articulación.
- 8 Estimulación nerviosa.** La estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS, por sus siglas en inglés) es un procedimiento en el que se colocan electrodos en la piel, y el paciente puede encenderlos durante el día para contribuir a controlar el dolor de espalda. “La idea es que si se envía un estímulo a la columna vertebral que pueda ganarle al estímulo del dolor, entonces solo sentirás el zumbido, la sensación de hormigueo de la máquina y no el dolor”, explica la Dra. Groves.

### Cuando se requiere una cirugía

Si se han intentado otros métodos y usted aún sufre de dolor de espalda crónico, su médico puede sugerirle opciones quirúrgicas. “Es importante saber que no todo el dolor de espalda tiene una opción quirúrgica”, explica la Dra. Groves. Si tiene fiebre, incontinencia o retención urinaria o fecal, o debilidad en las piernas, consulte a un médico de inmediato, ya que estos son signos de una afección más grave. ⚙️

### En línea

Obtenga más información sobre la medicina física y la rehabilitación para tratar el dolor en el centro médico Pascack Valley Medical Center: [HMHforU.org/PVBackPain](http://HMHforU.org/PVBackPain).

# ¿Se puede prevenir

*Conozca si tiene riesgo de padecer osteoartritis, y qué puede hacer al respecto.*

Más de 32 millones de adultos norteamericanos viven con osteoartritis, el tipo de artritis más frecuente. Esta afección degenerativa puede causar dolor y rigidez en las articulaciones, limitando la movilidad y haciendo que las actividades diarias tales como subir y bajar escaleras sean más difíciles.

Si bien no se conoce la forma de prevenir la osteoartritis, hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo y enlentecer su progresión.

“Es posible que la osteoartritis no pueda prevenirse, pero podemos contribuir a reducir los síntomas e incluso puede verse cierta reducción en la progresión, de modo que los pacientes pueden tener una vida casi normal con osteoartritis”, afirma **Randolph**

**Sánchez, M.D.**, reumatólogo en el centro médico **Mountainside Medical Center**.

## ***¿Está en riesgo de padecer osteoartritis?***

Algunos factores que aumentan el riesgo de desarrollar osteoartritis son difíciles o imposibles de modificar, pero hay otros sobre los que se tiene más control:

**Edad.** La osteoartritis puede afectar a personas jóvenes, pero aparece con mayor frecuencia en personas mayores de 50 años.

**Sexo.** Las mujeres son más propensas a desarrollar osteoartritis, especialmente después de los 45 años.

**Obesidad.** El exceso de peso corporal se suma al estrés y la presión en las articulaciones, especialmente en las que llevan peso como las caderas y rodillas, y esto aumenta el riesgo de osteoartritis. Además, los tejidos grasos pueden causar inflamación y tener impactos metabólicos, contribuyendo al riesgo.

**Lesión o uso excesivo de las articulaciones.** Una lesión previa o estrés repetido sobre una articulación puede dañarla y aumentar su riesgo.

**Genética.** La osteoartritis suele pasar de generación en generación.



# la osteoartritis?

## Osteoartritis y la dieta

Lo que usted coma no curará o prevendrá la osteoartritis, pero puede reducir la gravedad de la enfermedad y enlentecer su progresión. La investigación sugiere que ingerir una Dieta Mediterránea puede ayudar a reducir la inflamación en las personas con osteoartritis y ayuda a perder peso.

**La Dieta Mediterránea está llena de alimentos integrales, plantas, fibra y grasas saludables. Llene su plato de alimentos tales como:**



*Pescado graso, tal como salmón y caballa, u otras fuentes de ácidos grasos omega 3.*



*Frutas y verduras*



*Granos enteros*



*Grasas saludables, como aceite de oliva y frutos secos*



*Ajo y cebollas*



*Frijoles*

## Cómo controlar el riesgo y la afección

“Cuando se trata de la osteoartritis, existen medidas que pueden adoptarse para prevenir problemas y hacer que las cosas sean lo más óptimas posibles”, afirma el Dr. Sanchez.

**Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso no solo aumenta el riesgo de desarrollar osteoartritis, sino que también puede acelerar su progresión y aumentar su gravedad. Por ejemplo, cada libra de más añade cerca de 4 libras de estrés sobre las rodillas. Mantener un peso saludable ayuda a reducir el riesgo de desarrollar osteoartritis, pero si ya tiene sobrepeso, perder al menos un par de libras puede enlentecer su progresión y mejorar sus síntomas.

**Refuerce sus músculos.** Aumentar la fuerza muscular, especialmente en los cuádriceps, músculos de la espalda y flexores de la cadera, soporta y protege sus articulaciones. “La investigación ha demostrado que los pacientes que participaron en rutinas de fortalecimiento y acondicionamiento tienden a tener menos síntomas, ser más móviles y tener menos discapacidad a largo plazo”, afirma el Dr. Sanchez.

**Haga ejercicio.** Hacer ejercicio es otra forma de mantener sus articulaciones sanas. Los ejercicios de bajo impacto tales como caminar, nadar y andar en bicicleta son opciones excelentes para permanecer físicamente activo y no sobrecargar a las articulaciones.

**Proteja sus articulaciones.** No todas las lesiones pueden evitarse, pero proteger sus articulaciones puede contribuir a reducir el riesgo o detener el empeoramiento de su osteoartritis. Haga calentamientos y enfriamientos cuando realice ejercicio, y cambie su rutina para no sobreexigir a un grupo de músculos y articulaciones. Use el equipamiento de seguridad y entrenamiento según se lo indiquen para reducir el riesgo de lesiones. ⚙️



Randolph Sanchez, M.D.

Reumatólogo

888-973-4MSH (4674)

Glen Ridge

## En línea

Obtenga más información sobre los servicios de reumatología del centro médico Mountainside Medical Center en **HMforU.org/MMCRheumatology**.



# ¿Debe abandonar las chancletas?



Justin Tsai, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Paramus  
y Tarrytown

## *Averigüe si debe dejar las chancletas en su armario este verano.*

Las chancletas forman parte del verano, así como las playas y los paseos peatonales. Pero, ¿sabía usted que usarlas con demasiada frecuencia puede causar lesiones dolorosas y potencialmente un daño a largo plazo a sus pies?

Las chancletas pueden protegerlo de los peligros cotidianos en piletas y playas, tales como la arena súper caliente o vidrios rotos. Sin embargo, muchas de estas sandalias están hechas de material ultraliviano que ofrece un soporte muy limitado cuando camina largas distancias o corre. Con el tiempo, esto puede causar fracturas por estrés, una pequeña rotura o hematoma grave dentro de un hueso, debido al uso excesivo o actividad repetitiva. Las personas que sufren de osteoporosis u otras enfermedades que debilitan los huesos tienen un mayor riesgo de sufrir una lesión.

“Durante los meses de verano, en general vemos un aumento en las lesiones en los pies debido a que las personas usan chancletas con demasiada frecuencia, o las usan para actividades que requieren el uso de un calzado protector”, explica **Justin Tsai, M.D.**, cirujano ortopédico del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.



¿Está listo para obtener información sobre la salud de sus rodillas y cadera? Realice nuestra evaluación de riesgo.

## ***Cuándo debe evitar las chancletas***

Durante los meses de verano, muchas personas usan chancletas cuando deberían optar por unas zapatillas deportivas u otro calzado más protector. El Dr. Tsai dice que las personas deben pensar dos veces antes de usar chancletas cuando realizan las siguientes actividades:

- ▶ Andar en bicicleta, *skate*, *scooter* u otro vehículo no motorizado
- ▶ Hacer senderismo o alpinismo
- ▶ Hacer cualquier tipo de deporte
- ▶ Conducir un auto
- ▶ Moverse en superficies húmedas o inestables

## ***¿Está bien usar chatitas o bailarinas?***

Las bailarinas o chatitas también son insuficientes al momento de apoyar y proteger al pie, pero todavía no se deshaga de su calzado favorito. Muchas empresas de productos ortopédicos fabrican una plantilla de gel que entra perfectamente en sus chatitas y proporciona la cantidad adecuada de amortiguación. Busque un par que tenga una buena cantidad de relleno sobre el tercio anterior del pie.

## ***Qué hacer si tiene dolor de pies***

Si siente dolor en el tercio anterior o talón del pie mientras utiliza chancletas, chatitas o bailarinas, deje de usarlas de inmediato y cambie a unas zapatillas o zapatos con mayor soporte, recomienda el Dr. Tsai.

“Consulte a su médico lo antes posible si el dolor persiste por más de un par de semanas o si no lo deja realizar las actividades normales”, informa el Dr. Tsai. “Ignorar el dolor puede tener consecuencias graves y conducir a una lesión más grave, tiempos de recuperación más largos e incluso una cirugía”. ❄

## **En línea**

Obtenga más información sobre la atención ortopédica de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/Ortho](https://www.HMHforU.org/Ortho).

# Enfoque en el médico

**JASON MENDELSON, M.D.**

*Medicina general*

HMH Primary Care – Lodi

**El ejercicio es una parte importante en la vida diaria de Jason Mendelsohn, M.D., pero no le pidan que se suba a la cinta caminadora. Si bien es defensor de todo tipo de ejercicio, el médico de medicina general en HMH Primary Care – Lodi sin dudas preferiría “incursionar en un pasatiempos nuevo”, optando por una mezcla ecléctica de actividades que incluyen alpinismo, acrobacia, baile, senderismo y snowboarding.**

“Siempre fui un poco adicto a la adrenalina. Todo lo que haga que el corazón siga latiendo es divertido”, afirma el Dr. Mendelsohn, que trata a pacientes a partir de los 10 años en el grupo médico de Hackensack Meridian Health Medical Group en Lodi, Nueva Jersey. “Es bueno mantenerse ocupado y entretenido fuera del trabajo. Definitivamente estoy abierto a nuevas experiencias”.

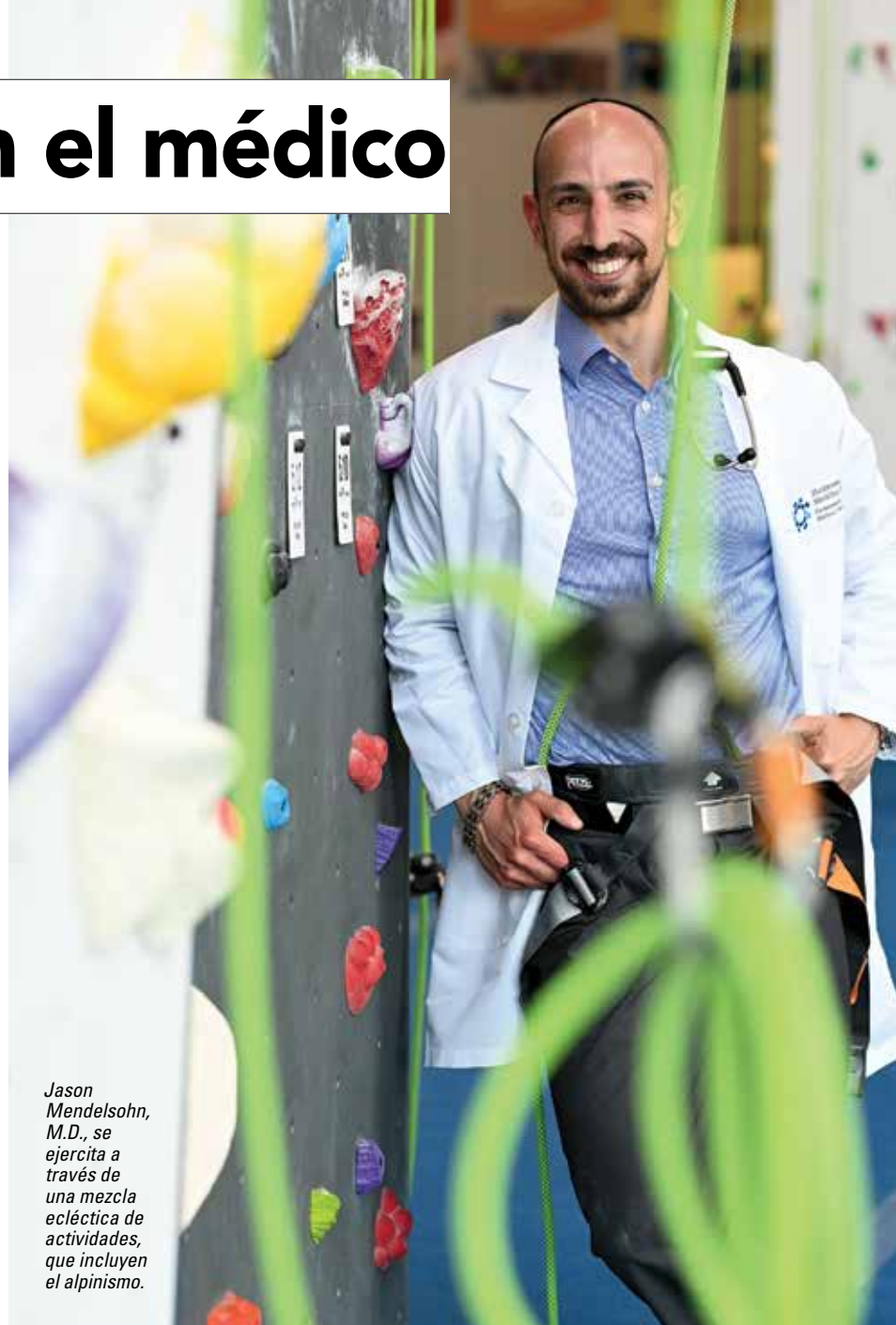
Ayudar a una amplia variedad de pacientes con distintas necesidades médicas también llena de energía al nativo de Nueva Jersey, que disfruta de las relaciones a largo plazo que puede construir interactuando con los mismos pacientes año tras año. “La mejor parte del trabajo es cuando sientes que hiciste una diferencia para alguien, o tuviste un impacto positivo”, explica el médico de 33 años.

## **¿Qué lo atrajo a estudiar medicina?**

Querer hacer el bien en el mundo. En la escuela me iba bien en ciencias, y la medicina parecía ser una buena combinación entre algo que quería hacer y algo que me salía bien.

## **¿Qué reflexiones comparte con los pacientes sobre el ejercicio y los hábitos alimenticios?**

El mejor ejercicio es el que disfrutas. Una gran variedad de actividades recreativas tienen efectos similares al ejercicio. Cuando más disfrutas una actividad, menos



*Jason Mendelsohn, M.D., se ejercita a través de una mezcla ecléctica de actividades, que incluyen el alpinismo.*

la consideras una carga. Si odias subirte a la cinta caminadora tanto como yo, la buena noticia acerca de tener una alimentación saludable es que representa casi el 90 por ciento de la batalla. Intento que las personas implementen hábitos de alimentación y ejercicio de formas que sean sostenibles para ellos.

## **Si pudiera cenar con alguna celebridad, presente o pasada, ¿con quién sería y por qué?**

Jon Stewart, con reconocimientos especiales para Terry Crews, Dave Grohl y Danny DeVito. Todos parecen

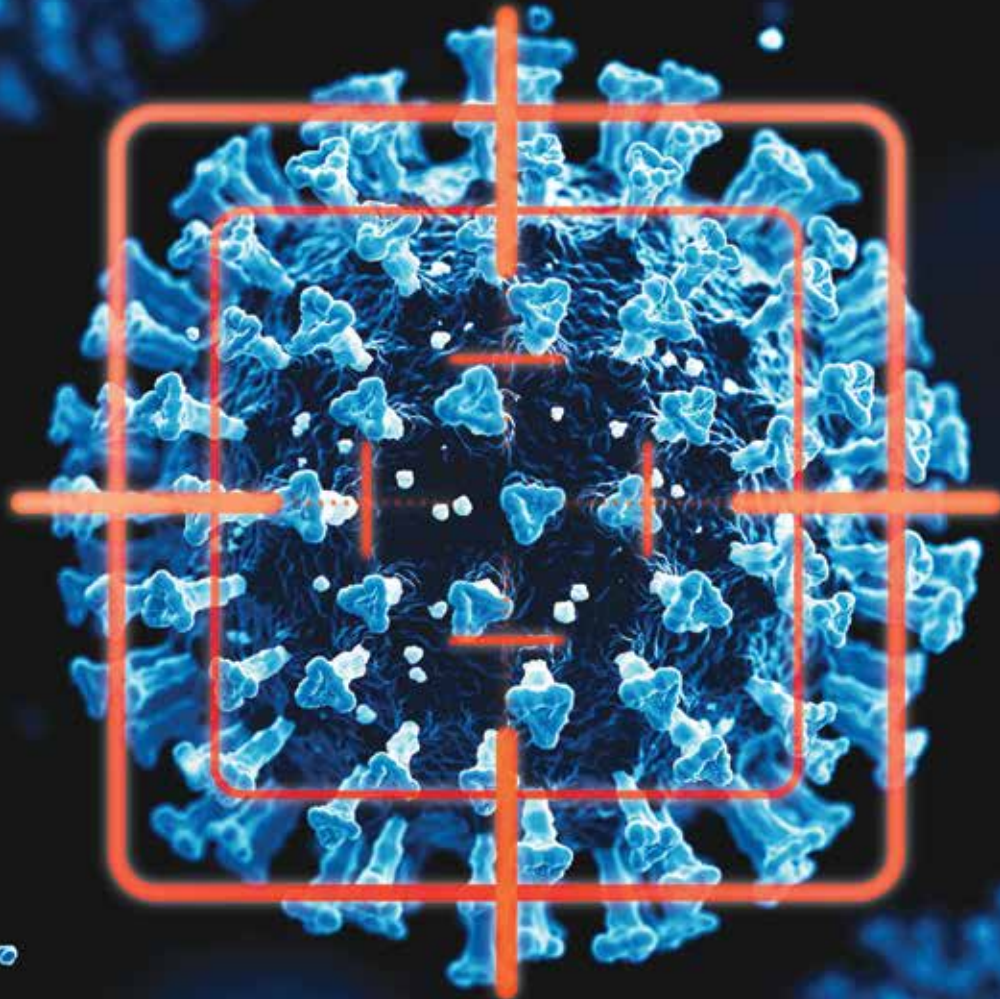
personas llenas de vida, con los pies en la tierra. Jon Stewart representa un montón de cuestiones de las que soy partidario, incluidos sus esfuerzos en la lucha por los beneficios de atención médica para el personal de atención de emergencia que respondió el 11 de septiembre. ¡Habla sobre cambiar al mundo para mejor!

## **Si pudiera viajar a cualquier parte del mundo, ¿a dónde iría y por qué?**

A la luna, pero si me limito a la Tierra, entonces iría a Nueva Zelanda, Australia, Japón, Islandia y Costa Rica. 🌐

Para programar una cita con el Dr. Mendelsohn, llame al **800-822-8905** o visite **HMHforU.org/FindADoc**.

# Cazadores de variantes



*Conozca de qué forma el Centro de Descubrimiento e Innovación (CDI) rastrea las idas y vueltas del COVID y las variantes y mutaciones emergentes.*

# La cacería de variantes

El CDI identificó por primera vez a la variante delta en su población de pacientes en mayo de 2021.

Delta fue la variante dominante de junio a noviembre de 2021.

El CDI identificó por primera vez a la variante ómicron en diciembre de 2021.

Ómicron BA.1 fue la variante dominante de diciembre de 2021 a marzo de 2022.

El CDI identificó por primera vez a la subvariante ómicron BA.2 en febrero de 2022.

El CDI identificó por primera vez a la subvariante BA.2.12.1 en abril de 2022.

Conocer las distintas variantes del COVID-19 es esencial para tratar a los pacientes con COVID. También es un asunto de salud pública: Conocer de qué forma las variantes están evolucionando en la comunidad puede brindar un mejor conocimiento a los profesionales de la salud acerca de la potencial efectividad de los tratamientos y las vacunas.

Esa es la razón por la cual el Centro de Descubrimiento e Innovación (CDI) de Hackensack Meridian Health dirige un equipo proactivo de vigilancia de variantes del virus en asociación con Quest Diagnostics, que lleva a cabo pruebas de detección del virus del COVID-19 a lo largo de toda la red.

## Cómo funciona la Vigilancia de COVID

- ▶ Quest Diagnostics realiza pruebas de detección del virus del COVID-19 en toda la red.
- ▶ Los hisopados nasales positivos se envían al CDI para una determinación de perfil molecular de las variantes del virus.
- ▶ Los datos se informan de forma interna a nuestra comunidad clínica y al Departamento de Salud de Nueva Jersey.
- ▶ La secuencia de ARN se lleva a cabo en aproximadamente el 10 por ciento de los virus para realizar estudios de control de calidad y evolución.

Durante los últimos dos años, el equipo de respuesta del CDI al virus del COVID-19 analizó miles de virus y está evaluando nuevos hisopados positivos recopilados de forma semanal.

“Esta actitud proactiva permite que Hackensack Meridian Health identifique rápidamente las variantes preocupantes del

virus y adopte un enfoque clínico proactivo según se requiera”, dice **David Perlin, Ph.D.**, director científico en CDI.

Por ejemplo, cuando un brote de una variante única relacionada con un escape inmunológico (cuando el sistema inmunológico no puede responder a un agente infeccioso) apareció en una de las instalaciones psiquiátricas de Hackensack Meridian Health en el 2020, la red lo identificó rápidamente y, a través de un control apropiado de la infección, pudo suprimirlo antes de que se diseminara a la comunidad.

“En última instancia, es más fácil apagar un pequeño incendio antes de que se convierta en un infierno embravecido”, afirma el Dr. Perlin.

Esta evaluación proactiva de los virus infecciosos en circulación es importante para identificar si la variante es resistente a los tratamientos, como nuestros cócteles de anticuerpos de vanguardia.

“Este proceso no es solamente importante para el fin de la investigación, sino también para el aspecto clínico”, explica el Dr. Perlin. “Cuando está emergiendo una variante nueva, nuestros hospitales necesitan saberlo para prepararse para ella y para la posible ola de pacientes que puede seguir”.

Además, cuando la variante delta de escape inmunológico surgió por primera vez en nuestra región, el análisis de la variante del virus fue instrumental en una decisión clínica para cambiar el cóctel de anticuerpos de primera línea hacia un tratamiento más efectivo. “Una toma de decisión clínica rápida de este tipo requiere una interacción en tiempo real de científicos y clínicos para llegar a soluciones de tratamiento más efectivas”, explica el Dr. Perlin.

## Identificar variantes futuras

Hackensack Meridian Health continúa rastreando las variantes de COVID-19 en nuestros hospitales en tiempo real. “Este virus evolucionó desde el comienzo, y continúa evolucionando a diario”, informa el Dr. Perlin. “En términos de mutaciones, podemos rastrear la evolución, y lo que nos preocupa son las mutaciones que conducen a una mayor transmisibilidad y mayores infecciones, que luego conducen a más hospitalizaciones, morbilidad y mortalidad”.

Más recientemente, la subvariante de BA.2 de ómicron apareció en Hackensack Meridian Health el 25 de febrero de 2022 en una sola muestra. Para fines de marzo de 2022, esta subvariante representaba aproximadamente el 75 por ciento de los casos nuevos en nuestros hospitales.

La cacería continúa.

“La tasa de mutación de COVID fue extraordinaria durante los últimos dos años. Es difícil saber si continuará evolucionando con los meses durante la fase endémica”, informa el Dr. Perlin. “No sabemos si estuvo ocurriendo porque hay mucho virus en circulación, o si solo refleja la naturaleza de este virus en particular”.

## En línea

Obtenga más información sobre el Centro de Descubrimiento e Innovación en [HMHforU.org/CDI](https://www.hmhforu.org/cdi).



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

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

# Cronograma

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

## Eventos especiales

**¡Oh, Bebé!** Una exposición sobre bebés en el centro médico Mountainside Medical Center.  
20 de ago., de 10 a. m. al mediodía



**Trauma no reconocido**  
Impacto de la pandemia sobre la salud mental.  
17 de agosto, de 6 a 7 p. m.,  
Mountainside Medical Center y evento virtual.



**Feria de Salud y Bienestar de North Bergen Library y HMH Palisades Medical Center**  
Exámenes de salud y bienestar gratuitos con médicos en el lugar.  
1 de octubre, de 11 a. m. a 2 p. m.,  
North Bergen Public Library,  
8411 Bergenline Ave.,  
North Bergen

**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

## Atención oncológica

**Cáncer de piel** Protección solar todo el año. Orador: Shuja Shafqat, M.D.

27 de julio, de 7 a 8 p. m.,  
Mountainside Medical Center y evento virtual

► **Conversación sobre el cáncer: Examen de detección, prevención y todo lo que debe saber**  
Oradores: John Conti, M.D., Donna McNamara, M.D., Ann Chuang, M.D., y Lori Leslie, M.D., 15 de septiembre, de 4:30 a 5:30 p. m.,  
Mountainside Medical Center y evento virtual

► **Mi papá y el dragón: Lectura comunitaria y conversación** 15 de octubre, de 11 a. m. a 12:30 p. m.,  
Mountainside Medical Center y evento virtual

► **Salud masculina: Enfoque sobre el cáncer de próstata** Orador: Nitin Yerram, M.D., 22 de septiembre, del mediodía hasta la 1 p. m.,  
Wyckoff YMCA, 691 Wyckoff Ave., Wyckoff



## Salud del corazón

**Comprender la insuficiencia cardíaca y los tratamientos avanzados** Únase para participar en una conferencia para comprender las funciones cardíacas y los distintos tipos de insuficiencia cardíaca. Además, revisaremos los tratamientos y medicamentos actuales y compartiremos opciones avanzadas para los pacientes que no responden al tratamiento tradicional.

13 de octubre, del mediodía hasta la 1 p. m., Wyckoff YMCA, 691 Wyckoff Ave., Wyckoff



## UBICACIONES DE HOSPITALES

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

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



## Parto / Maternidad

**Clase sobre seguridad y cuidados del bebé** Los futuros padres aprenden sobre los cuidados, la seguridad, el crecimiento y el desarrollo del bebé.

8 de agosto y 12 de septiembre, de 7 a 8:30 p. m., Mountainside Medical Center y evento virtual

► **Clase de lactancia** 24 de agosto, de 7 a 10 p. m., Mountainside Medical Center y evento virtual

► **Clase de lactancia** 17 de octubre, 21 de septiembre y 19 de octubre, de 6:30 a 9 p. m., Palisades Medical Center y evento virtual

► **Curso de parto** 27 de agosto, de 9 a. m. a 4:30 p. m., Mountainside Medical Center y evento virtual

► **Curso de parto** 30 de julio y 10 y 17 de septiembre, de 10 a. m. a 1 p. m., Palisades Medical Center y evento virtual

► **Tiempo boca abajo** Esta clase divertida y de apoyo ayuda a mejorar la comodidad de su bebé pasando tiempo acostado sobre su barriga. Pasar tiempo boca abajo sobre su barriga es vital para el fortalecimiento adecuado de los músculos del cuello y la columna y para el desarrollo normal de su bebé hacia los futuros hitos. 23 de agosto, 27 de septiembre y 25 de octubre, del mediodía a la 1 p. m., Palisades Medical Office Building, 7650 River Rd., Ste. 320, North Bergen

► **Nuevo grupo de apoyo para madres** Todos los lunes, de 2 a 3 p. m., Palisades Medical Center

► **Visita guiada al centro de maternidad** Para una visita guiada, visite [MountainsideHosp.com/OhBaby](http://MountainsideHosp.com/OhBaby).

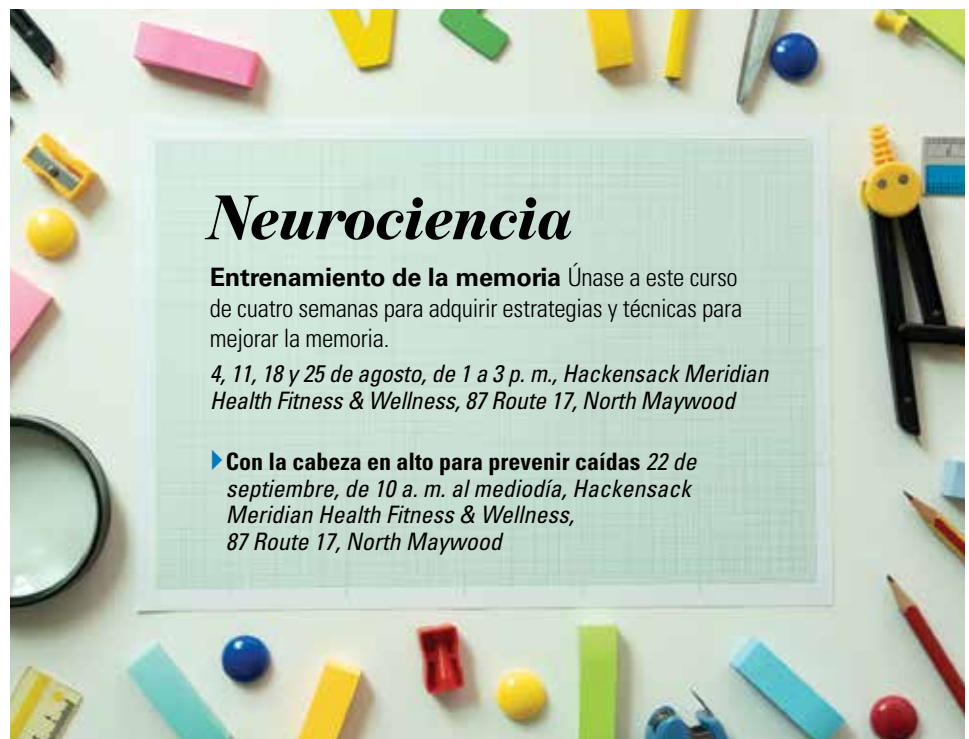
## Bienestar general

**Departamento de presión arterial, pulsioximetría, educación sobre artritis y terapia física**

2 de agosto, 6 de septiembre y 4 de octubre, de 9 a 11 a. m., North Bergen Nutrition Senior Center, 1441 45th St., North Bergen

► **Presión arterial, Pulso, Oximetría de pulso y Programa CEED— Educación y detección temprana del cáncer** 16 de agosto, 20 de septiembre y 18 de octubre, de 10 a. m. al mediodía, Holy Redeemer Community Church, 569 65th St., West New York

► **¿Está al día con sus vacunas?** 9 de agosto, de 10 a 11 a. m., Hackensack Meridian Health Fitness & Wellness, 87 Route 17, North Maywood



## Neurociencia

**Entrenamiento de la memoria** Únase a este curso de cuatro semanas para adquirir estrategias y técnicas para mejorar la memoria.

4, 11, 18 y 25 de agosto, de 1 a 3 p. m., Hackensack Meridian Health Fitness & Wellness, 87 Route 17, North Maywood

► **Con la cabeza en alto para prevenir caídas** 22 de septiembre, de 10 a. m. al mediodía, Hackensack Meridian Health Fitness & Wellness, 87 Route 17, North Maywood



## Nutrición

**Celiaquía** La vida puede ser dulce sin trigo.

27 de julio, de 2 a 3 p. m., Mountainside Medical Center y evento virtual



## Pérdida de peso

**Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Visite [HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss](http://HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss) para encontrar un seminario cerca de su casa.



# Un impacto gigante

*Erik Viscito y su familia se beneficiaron de las donaciones generosas a Tackle Kids Cancer, una iniciativa filantrópica de la fundación Hackensack Meridian Health Foundation.*

Erik Viscito con el capitán del #TeamTKC, Eli Manning



Han sido años duros. Raymond Viscito perdió a su esposa, Kara, a causa de una insuficiencia renal y un cáncer raro en el año 2017. Luego, en julio de 2021, su hijo de 17 años, Erik, se enfermó.

“Todo pasó tan rápido”, recuerda Raymond, que vive en Lacey, Nueva Jersey. Erik se sentía mareado y débil; vomitaba todas las noches y sus ojos estaban rojos. Los análisis de sangre indicaron que su cuerpo estaba luchando contra algo grave.

El médico de atención primaria de Erik le dijo a Raymond que lo lleve de inmediato al hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. Allí, los oncólogos pediátricos le dieron la mala noticia: Erik tenía una forma agresiva de leucemia.

El tratamiento comenzó de inmediato, y Erik fue admitido en la Unidad de cuidados intensivos pediátricos donde él y su papá vivieron durante un mes. “Erik fue tratado con quimioterapia, punciones espinales, transfusiones de sangre y transfusiones de plaquetas”, cuenta Raymond. Luego, siguieron ocho meses de quimioterapia y terapia de radiación como paciente ambulatorio.

Un día, mientras se encontraban en el Hospital de niños, Raymond y Erik observaron que había camiones de comida estacionados en la calle. Erik tenía hambre, por eso su papá fue a comprarle un sándwich. Mientras Raymond esperaba en la fila, conoció al Presidente de la Región del Norte de Hackensack Meridian Health y Presidente de Hackensack y Director Ejecutivo del Hospital, Mark D. Sparta, FACHE. Raymond aprovechó la oportunidad para halagarlo por la experiencia positiva de su familia. “Los médicos, enfermeros, todos se convirtieron en nuestra familia”, afirma. “Ellos lucharon por mi hijo”.

Más tarde ese día, Mark pasó por la habitación de Erik para llevarle la cena a Raymond que le había comprado del camión de comida y continuar con su conversación. “Escuchar su historia, como un padre que intenta cuidar de su hijo en un momento tan difícil, me tomó por sorpresa”, recuerda Mark.

Erik fue elegido para aparecer en un comercial con la leyenda del fútbol americano Eli Manning para promocionar la campaña Toyota for Tackle Kids Cancer, que está recaudando fondos para la investigación del cáncer pediátrico y los programas de atención de

pacientes en los dos hospitales de niños de Hackensack Meridian Health. Eli participa con mucho entusiasmo como el capitán del equipo del programa y visita regularmente a los niños que están recibiendo atención.

“Tackle Kids Cancer y el impacto de Eli han sido increíbles”, afirma Mark. “Logró llegar a las vidas de tantas personas, y ayudó a recaudar más de \$20 millones a través de su participación”.

Añade Alfred Gillio, M.D., director del Instituto oncológico de niños: “Tackle Kids Cancer cambió las reglas del juego aquí de maneras muy importantes. Nos permitió expandir el programa de investigación de forma exponencial durante los últimos siete años”.

En la actualidad, Erik se encuentra en remisión. Este verano, espera ansiosamente poder viajar, andar en bicicleta e ir de campamento. La familia está organizando un viaje a Walt Disney World. “Todos lo necesitamos”, afirma Raymond, que se jubiló anticipadamente como oficial de correcciones para dedicarse a cuidar de su hijo luego de la muerte de Kara. 🌟

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

Seleccione su tipo de recaudación de fondos e inscribese

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

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

Siéntase bien por marcar la diferencia

¿Necesita ayuda para comenzar? Correo electrónico [giving@hmhn.org](mailto:giving@hmhn.org).



Use la cámara de su teléfono o tableta para escanear



Junto con los rayos del sol y el clima cálido llegan los mosquitos, las abejas, las garrapatas y mucho más. Los insectos pueden transportar gérmenes y diseminar enfermedades, por lo tanto, lo mejor es evitar las picaduras tanto como sea posible.

# CUESTIÓN DE INSECTOS

### Riesgo en aumento

Hay más de **200** tipos de mosquitos en los Estados Unidos, y aproximadamente

**12** de ellos pueden propagar gérmenes y enfermedades.

La cantidad de casos de enfermedad derivados de picaduras de mosquitos, garrapatas y pulgas

**SE TRIPLICÓ** DEL **2004 AL 2016.** DESDE EL **2004,** **9**

gérmenes nuevos propagados por mosquitos y garrapatas fueron introducidos o descubiertos.

### Consejos para prevenir las picaduras de insectos

Evite los jabones con esencias o las lociones o perfumes; algunos insectos son atraídos por las fragancias dulces.

Duerma bajo una red contra mosquitos si tomará una siesta al aire libre.

Use camisas de manga larga y pantalones largos.

Cuando utilice una silla de paseo para sus niños al aire libre, cúbrala con una red contra mosquitos.

Manténgase alejado del agua y los bosques, donde es más probable que haya insectos.

Use un repelente de insectos registrado en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) cuyo ingrediente activo sea DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón, para-mentano-diol o 2-undecanon.

### En línea

Para obtener más consejos para permanecer saludables este verano, visite [HMHforU.org](http://HMHforU.org).



Hackensack  
Meridian Health

FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO

PRSRT STD  
Hackensack  
Meridian Health

343 Thornall St.  
Edison, NJ 08837-2206

HMH-038\_NMP

## Pida una cita hoy mismo

Programar una cita nunca antes fue tan simple o rápido. Puede pedir una cita desde cualquier lugar, en cualquier momento del día, a través de los turnos en línea.

Escanee  
el código  
QR para  
comenzar.



## Realícese un examen de detección de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

La enfermedad cardiovascular, que incluye el infarto y el accidente cerebrovascular, es la causa principal de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos. Es más mortal que todos los cánceres combinados. Conocer su riesgo ahora puede contribuir a la prevención.

Comience con un examen AngioScreen® de 15 minutos, un examen cardíaco y vascular no invasivo. Obtenga más información en [HMHforU.org/AngioScreening](http://HMHforU.org/AngioScreening).

iStock.com/Lesia\_G/InspirationGP

**¡Estamos contratando!**

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

Consulte los puestos vacantes en [jobs.hackensackmeridianhealth.org](http://jobs.hackensackmeridianhealth.org).



Hackensack  
Meridian Health

SEGUIMOS MEJORANDO

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