

# HEALTH **U**



Hackensack  
Meridian *Health*

*¿Qué es ese  
bulto?*

*Página 14*

**NUEVO EXAMEN  
DE DETECCIÓN  
DEL CÁNCER DE  
PÁNCREAS**

*Página 10*

TODO LO QUE DEBE  
SABER SOBRE EL CÁNCER  
DE MAMA EN HOMBRES

*Página 9*

**6 SIGNOS DE  
UN CORAZÓN  
POCO  
SALUDABLE**

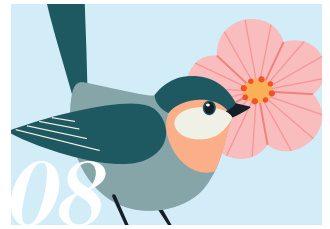
*Página 15*

## *El conocimiento es poder*



# Contenido

Otoño 2022



Hackensack  
Meridian Health Theatre

En el centro de arte Count Basie Center  
for the Arts\*

*“Estamos agradecidos por nuestra asociación con el centro Count Basie Center for the Arts”, afirma Robert C. Garrett, Director general de Hackensack Meridian Health. “Después de dos años de restricciones por el COVID-19, existen muchísimos beneficios para la salud asociados con salir, socializar y disfrutar otra vez del arte y el entretenimiento”.*



# 10

**Innovación** transformar la investigación médica en tratamientos

## Detener al asesino silencioso

Las pruebas genéticas de detección del riesgo de cáncer de páncreas ahora se encuentran disponibles en el centro médico universitario Hackensack University Medical Center.



¿Está al día con sus vacunas de refuerzo contra el COVID-19? Obtenga la indicación más reciente en [HMHforU.org/COVIDBooster](https://www.HMHforU.org/COVIDBooster).



@HackensackMeridianHealth



@HMHNewJersey



@HMHNewJersey

**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** **Retome sus ejercicios... de forma segura**  
Además: ■ ¿La adicción viene de familia?  
■ Comprar alimentos con un presupuesto  
■ Pollo a la cacerola con vegetales de estación  
■ ¿Qué está de moda?

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

**12** **Resultados anormales en una mamografía**  
Recibir una llamada después de una mamografía no siempre es una señal de cáncer. Además: Signos tempranos de cáncer de mama metastásico.

**14** **¿Qué es ese bulto?**  
Una guía sobre los diferentes tipos de bultos y todo lo que debe saber sobre ellos.

**15** **Signos de un corazón poco saludable**  
A qué debe prestar atención y cuándo debe hablar con su médico sobre un análisis más profundo.

**16** **En reversa**  
¿La insuficiencia cardíaca puede revertirse? Además: Una acción rápida y una atención coordinada salvan a un hombre de una afección cardíaca potencialmente mortal.

**18** **Considere sus opciones**  
Siete cosas que no sabía sobre la cirugía de pérdida de peso. Además: La cirugía bariátrica ayuda a una mujer a correr nuevamente después de sufrir de una hernia de hiato por siete años.

**20** **Demencia y Alzheimer:**  
**¿Cuál es la diferencia?**  
Aclaración sobre algunas ideas erradas alrededor de estas dos afecciones neurológicas. Además: La aplicación de Botox® para los ataques de migraña le brinda a una mujer una segunda oportunidad de tener una familia y una profesión.

**22** **Sin piedras en el camino**  
¿Es posible eliminar un cálculo renal sin una cirugía o intervención médica?

**24** **¿Le está costando quedar embarazada por segunda vez?**  
Sepa que no está sola y tiene ayuda a su disposición. Además: Una cirugía le brinda alivio a una mujer después de años sufriendo de prolapsos de órganos de la pelvis y vejiga hiperactiva.

**26** **Dolor de panza**  
¿Cuál puede ser la causa de los problemas digestivos de su hijo? Además: Años después de una cirugía de vesícula biliar, una madre descubre que sus hijas necesitan la misma intervención.

**28** **Directo al hueso**  
En general, la osteoporosis se desarrolla de forma imperceptible. ¿Debería realizarse una prueba de densidad ósea? Además: Una mujer regresa a la pista de baile después de someterse a una cirugía de reemplazo de cadera.

**30** **Ayudar a los niños a sobrellevar situaciones difíciles**  
Consejos para brindar apoyo y contexto para ayudar a sus hijos a procesar eventos traumáticos.

**Enfoque del médico**

**31** **Conozca a Patrick Correa, D.O.**  
Médico de medicina general en HMH Primary Care – Tinton Falls.

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

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

**Fundación** *Donaciones significativas de Usted*

**34** **Círculo completo**  
La familia Hager le retribuye al centro médico Bayshore que los cuidó por décadas.

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

**35** **Póngase en primer lugar**  
Cinco cosas que las mujeres deben hacer para permanecer saludables.



Pronto podrá comprar un audifono sin una orden médica. Obtenga más información en [HMHforU.org/HearingAid](https://www.HMHforU.org/HearingAid).



En un episodio del Podcast de HealthU, David Leopold, M.D., comparte consejos para manejar el estrés crónico. Escúchelo en [HMHforU.org/StressLess](https://www.HMHforU.org/StressLess).

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

HealthU fue galardonada con el premio APEX 2022 y resultó finalista del premio Content Marketing Awards (*Marketing de Contenidos*) 2021.





Bob Garrett recibió con mucha alegría la vacuna de refuerzo del COVID-19 y la vacuna antigripal de forma simultánea en septiembre de 2022 y alienta a que todas las personas elegibles hagan lo mismo.

## Adopte un enfoque proactivo hacia su salud

En la actualidad, es difícil encontrar a alguien que no haya sido personalmente afectado por el cáncer; ya sea que lo haya combatido en persona o a través de un amigo, familiar o colega. Según la Sociedad Americana del Cáncer, uno de tres estadounidenses recibirá un diagnóstico de cáncer en algún momento de su vida.

Afortunadamente, la detección temprana salva vidas. Diagnosticar el cáncer en una etapa temprana, antes de que se disemine, significa que habrá más probabilidades de que el tratamiento sea exitoso. Hemos desglosado las indicaciones de exámenes de detección para hombres y mujeres por edad para eliminar conjeturas y hacerlo más simple: [HMHforU.org/Screening](https://www.hmhforu.org/Screening).

En mi propia familia, mi padre tuvo un susto relacionado con el cáncer. Pero gracias a la detección temprana, está gozando de una vida larga y saludable! Si usted está atrasado con sus exámenes de control, no hay mejor momento que hoy para ponerse al día. Pida un turno cerca de su casa en [HMHforU.org/ScheduleScreening](https://www.hmhforu.org/ScheduleScreening).

En esta edición, incluimos una guía rápida sobre los distintos tipos de bultos que puede encontrar en su cuerpo y todo lo que debe saber acerca de



El padre de Bob Garrett el verano pasado, celebrando su cumpleaños número 91 con sus cinco bisnetos.

ellos (consulte “¿Qué es ese bulto?”) Por supuesto, si observa o siente algo que le preocupa, no corra riesgos y hable con su médico.

Otra de nuestras armas en la lucha colectiva contra el cáncer: La investigación está produciendo mejoras en la prevención, detección y el tratamiento del cáncer. Los descubrimientos continúan cambiando el futuro de la atención oncológica. En el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** hemos lanzado un innovador programa de vigilancia que analiza a las personas con alto riesgo de desarrollar cáncer de páncreas. Es el primero de este tipo en Nueva Jersey. El cáncer de páncreas representa aproximadamente el 80 por ciento de todas las muertes relacionadas con el cáncer en los EE. UU., por lo tanto, avances como este tienen el potencial de salvar vidas. Obtenga más información en la página 10.

A principios de octubre, celebramos el Mes de concientización sobre el cáncer de mama. Este año, prométase obtener información e informar a los demás sobre los exámenes de detección del cáncer; no solo del cáncer de mama, sino de todos los tipos de cáncer. 🌟

**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** Elliot Frank, M.D.

**Equipo de producción** Michael McCauley, Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón

**Editorial y servicios creativos** Donovan Foote, Michelle Jackson, GLC

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

© 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 ¿La adicción viene de familia?
- 7 Comprar alimentos con un presupuesto
- 7 Receta de pollo a la cacerola con vegetales de estación

## Retome sus ejercicios... de forma segura

Realizar actividad física de forma constante es bueno para la salud, el estado de ánimo, los hábitos de sueño y el control del peso. Pero retomar los ejercicios de forma muy intensa después de un descanso puede causar lesiones si no se tienen en cuenta ciertos cuidados.

**Patrick S. Buckley, M.D.**, cirujano ortopédico y especialista en medicina del deporte del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, nos brinda algunos consejos para reducir el riesgo de sufrir lesiones al retomar el ejercicio regular.

**Comience de a poco.** Camine, corra o nade distancias cortas a un ritmo más tranquilo del que tenía antes, y acérquese gradualmente a sus habilidades previas. Aumente la distancia o el ritmo no más de un diez por ciento por semana.

**Adopte hábitos saludables.** Manténgase bien hidratado antes, durante y después del ejercicio. Ingiera alimentos nutritivos y duerma lo suficiente para que sus músculos puedan recuperarse mientras usted descansa.

**Deténgase si siente dolor.** Si está realizando ejercicio por primera vez luego de un tiempo de inactividad, es normal que sienta algo de dolor. Pero si siente puntadas de dolor agudo, no continúe. Deténgase, descanse y busque asesoramiento médico según sea necesario.

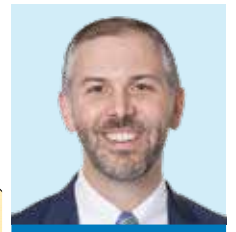
**Levante poco peso.** Olvídense de levantar el mismo peso que levantaba antes. Haga más repeticiones con menos peso, y luego aumente gradualmente el peso a medida que recupere la fuerza.

**Use una vestimenta adecuada.** Use zapatos deportivos para correr o caminar que brinden soporte al pisar el pavimento. Para andar en bicicleta, use un casco para su seguridad.

**Rote los ejercicios.** Alternar el tipo de ejercicio que realiza debería ayudarlo a variar los músculos que utiliza, reduciendo el riesgo de lesionarse.

**Tómese días de descanso.** No realice un entrenamiento de fuerza más de dos o tres veces por semana, para que sus músculos tengan tiempo de recuperarse.

**Haga estiramientos antes y después del ejercicio.** Hacer un calentamiento breve antes del ejercicio y estiramientos suaves después del ejercicio puede ayudarlo a ser más flexible, lo cual puede reducir el riesgo de sufrir una lesión.



Patrick S. Buckley, M.D.

Cirujano ortopédico y especialista en medicina del deporte

800-822-8905

Wall y Morganville

## En línea

Para obtener más consejos de ejercicios, visite [HMHforU.org/Exercise](http://HMHforU.org/Exercise).



## ¿La adicción viene de familia?

### Todo lo que debe saber sobre el impacto de la adicción sobre las generaciones de familias, y cómo detener el ciclo.

La adicción es una enfermedad compleja que afecta todos los aspectos de la vida biológica, psicológica, social, emocional y espiritual de una persona.

Existen varios factores que pueden conducir a una adicción, entre ellos, la necesidad de buscar formas de liberar el estrés, lidiar con un trauma y controlar el dolor a causa de lesiones (p. ej., volverse dependiente de los medicamentos opioides originalmente recetados para aliviar el dolor). “También existe un debate naturaleza versus crianza, que fue resuelto de muchas formas; ambos factores juegan un papel”, explica Rachel Heath Wallace, Directora sénior de servicios de asesoría sobre el uso de sustancias del centro de recuperación **Blake Recovery Center** en la clínica **Carrier Clinic**.

### ¿Existe un gen para la adicción que se transmite de forma hereditaria?

“La adicción es una enfermedad genética”, afirma Rachel. De hecho, American Addiction Centers afirma que los familiares de primer grado de una persona con antecedentes de adicción tienen una probabilidad de 4 a 8 veces mayor de desarrollar problemas de adicción que otras personas sin familiares adictos.

“Si usted viene de una familia donde hay un miembro con adicción, sin dudas debe ser muy cuidadoso, ya que existe una probabilidad de que usted también pueda desarrollar una adicción”, explica Rachel. “Pero no es solo genética; crecer en ese entorno también puede jugar un papel importante”.

Encuentre un lugar para recibir servicios de recuperación de adicciones cerca de su casa en [HMHforU.org/Addiction](https://www.hmhforu.org/addiction).

En hogares con padres que sufren de adicción, probablemente haya confusión, ansiedad, estrés, depresión y un posible trauma asociado con esa crianza.

“Solo imagine que si hay un consumo constante de alcohol o drogas, peleas y caos, los niños pensarán que eso es normal”, explica Rachel. Esto puede crear un ciclo dentro de la familia de aquellas personas que hacen un abuso de sustancias.

### Esperanza para las familias con antecedentes de adicción

A los niños de la familia se les puede ofrecer un espacio seguro, terapia, recursos educativos y programas de intervención temprana para que entiendan la enfermedad y eviten una vida de adicción activa.

Es importante que las familias eviten esconder la adicción o subestimar la enfermedad. “La adicción enseña tres reglas a la familia: No hables, no confíes y no sientas, porque debemos proteger el secreto de la familia”, explica Rachel. “Al hacer esto, las familias no aprenden cómo afrontar el problema de forma apropiada”.

Con la ayuda y el apoyo adecuados, hay esperanza y un futuro de recuperación.

Rachel recomienda que busquen ayuda profesional si usted o un ser querido sospechan de la existencia de un consumo problemático de sustancias. “Ahora existen más formas que antes para obtener ayuda, y no todos los tratamientos son iguales, por eso investiguen”. “Hay esperanza y las personas se recuperan. Puede ser testigo de eso muchas veces. ¡No se den por vencidos!”

## Comprar alimentos con un presupuesto



No es necesario que sacrifique una alimentación saludable si tiene un presupuesto ajustado. **Christina D'angelo, M.S., R.D.**, nutricionista clínica en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, brinda cinco consejos para que ahorre dinero al mismo tiempo que compra alimentos y refrigerios saludables para su familia.

**1 Planifique en torno a las ofertas.** Planifique comidas que incluyan productos, proteínas magras y lácteos bajos en grasas que estén en oferta y que sean de temporada para ahorrar dinero al mismo tiempo que consume alimentos ricos en nutrientes. Compare las marcas nacionales con las etiquetas privadas de la tienda para conseguir el menor precio. Use el precio unitario para comparar los costos entre los paquetes de distinto tamaño del mismo producto.

**2 Haga una lista de compras y sigala al pie de la letra.** Priorice las verduras, frutas, lácteos lácteos bajos en grasas, proteínas magras y granos integrales. Para evitar que la lista de compras sea demasiado extensa, prepare comidas que incluyan ingredientes similares a lo largo de la semana.

**3 Busque alternativas congeladas o enlatadas.** Las frutas y verduras enlatadas y congeladas se recogen en el momento de mayor frescura y pueden ser tan nutritivas como los alimentos frescos porque el enlatado y congelado preservan muchos nutrientes. Revise la lista de ingredientes para evitar productos con agregado de azúcar o sal.

**4 Compre a granel.** Considere comprar una mayor cantidad de carne que esté en oferta y prepare suficiente cantidad para dos o más comidas. Disfrute de las sobras en otro momento de la semana o congélelas para comerlas en el futuro. Almacene granos integrales no perecederos y lentejas, frijoles y guisantes deshidratados cuando estén en oferta, o aproveche los contenedores a granel para comprar solo la cantidad que necesita.

**5 Reduzca los desperdicios.** Compre solo la cantidad de alimentos perecederos que usará, o congele porciones para evitar que se echen a perder. Planifique utilizar primero los productos altamente perecederos (como pescado y mariscos, hojas verdes, frutos rojos y hierbas frescas), y utilice los productos más duraderos para más adelante en la semana. Disfrute de las sobras de la cena en el almuerzo, o haga comidas nuevas a partir de las sobras. La carne y las verduras cocidas pueden usarse para hacer una cazuela, frittata o sopa.

Encuentre una demostración de cocina saludable u otro evento nutricional cerca de su casa en [HMHforU.org/Events](http://HMHforU.org/Events).



## Pollo a la cacerola con vegetales de estación

Rinde 4 raciones

### Ingredientes

- ¾ libras de pechuga de pollo, sin hueso y sin piel
- 1 cucharada de aceite de oliva en *spray*
- 1 cebolla mediana, cortada en rebanadas finas
- 2 pimientos amarillos o rojos, cortados en rebanadas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 lata de 14 onzas de tomates en cubos, bajos en sodio
- ½ taza de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 cucharada de orégano deshidratado y otra de albahaca deshidratada
- 1 lata de frijoles "cannellini" bajos en sodio, enjuagados y escurridos

### Información nutricional

Por ración: 324 calorías, 28 g de proteína, 29 g de carbohidratos (6 g de fibra), 8 g de grasas (2 g saturadas, 6 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 293 mg de sodio

### Pasos

- 1 Sobre un fuego medio, saltear la pechuga en aceite de oliva hasta que se dore. Quitar la pechuga de la cacerola.
- 2 Rociar la cacerola con aceite de oliva en *spray*. Añadir la cebolla, los pimientos y el ajo, y saltear hasta que las cebollas estén translúcidas, de 3 a 5 minutos.
- 3 Añadir los tomates con el jugo y revolver. Colocar el pollo sobre la mezcla, añadir el caldo y espolvorear con las hierbas.
- 4 Tapar la cacerola y dejar hervir a fuego lento por 30 minutos, revolviendo de forma ocasional. Para probar si el pollo está listo, pinchar con un cuchillo; los jugos deben ser de color claro.
- 5 Hacer un puré con la mitad de los frijoles, luego añadirlos a la cacerola y revolver con el líquido hasta que la salsa se espese. Añadir el resto de los frijoles y dejar hervir a fuego lento por 5 minutos.

### Cocina condimentada

Esta es una cena perfecta para preparar con anticipación. Incluso puede prepararla la noche anterior hasta el paso 3. Considere duplicar la receta para que queden sobras.

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

## ¿En qué momento debería tener "la charla" con mis hijos?

Heather Appelbaum, M.D., nos informa:

Debería iniciar una conversación con sus hijos acerca de la pubertad antes de que comience el proceso. Las niñas en general comienzan la pubertad entre los 8 y 13 años, y los niños entre los 9 y 14.

Cuénteles lo que ocurrirá en términos apropiados para su edad, y luego continúe hablando del tema a medida que vayan madurando. Esto no significa que deba sentar a sus hijos para tener varias ediciones de "la charla". Significa que debe estar atento y buscar oportunidades para comenzar pequeñas charlas motivadas, por ejemplo, por preguntas y observaciones de los niños.

A continuación, incluimos una guía general para las charlas según la edad:

Menores de 2 años	De 2 a 5 años	De 6 a 8 años	De 9 a 12 años	Adolescentes
Use la terminología correcta para todas las partes del cuerpo, incluidos los genitales.	Enséñeles sobre los límites y el consentimiento, qué es apropiado y qué no es apropiado cuando se trata de tocar o ser tocados por otras personas.	Presénteles un libro apropiado para la edad para que exploren los signos tempranos de la pubertad, incluidas las etapas del crecimiento, el olor corporal, el acné y el cambio de voz.	Normalice las conversaciones sobre los cambios durante la pubertad en relación con la sexualidad, tal como cuando las niñas tienen sus períodos y comienzan a menstruar, y cuando los niños experimentan una erección y eyaculación nocturna por primera vez.	Los adolescentes necesitan tener conversaciones honestas sobre los métodos anticonceptivos, el sexo seguro y las relaciones sanas.

Heather Appelbaum, M.D.

Ginecóloga de niños y adolescentes

800-822-8905

Oakhurst

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

## ¿Cuán temprano puede entrar en la menopausia?

Steven Morgan, M.D., nos informa:

En promedio, las mujeres en los Estados Unidos atraviesan la menopausia alrededor de los 51 o 52 años. Pero aproximadamente el 5 por ciento de las mujeres experimentan la menopausia antes de los 45, y el 1 por ciento antes de los 40.

Hay una gran variedad de motivos por los cuales algunas mujeres tienen la menopausia antes:

- ▶ **Ciertos procedimientos** sobre los órganos reproductivos de una mujer pueden hacer que tenga una menopausia temprana, por ejemplo una ooforectomía (extirpación de uno o ambos ovarios) o histerectomía (extirpación del útero).
- ▶ **Algunos tratamientos contra el cáncer** pueden provocar una menopausia temprana, incluidos algunos medicamentos de quimioterapia y la radiación en la región pélvica.
- ▶ **Una variedad de afecciones** pueden estar relacionadas con la menopausia temprana, tales como la enfermedad de la tiroides, la artritis reumatoidea, la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerativa.
- ▶ **Otros factores** que pueden aumentar el riesgo de tener una menopausia temprana incluyen fumar y tener antecedentes familiares de menopausia temprana.



Steven Morgan, M.D.

Ginecobstetra

800-822-8905

Brick y Ocean

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





Más de  
**2,700**

hombres reciben un diagnóstico de  
cáncer de mama cada año en los  
EE. UU.

## ¿Los hombres pueden tener cáncer de mama?

**Harriet Borofsky, M.D., nos informa:**

Si bien es mucho menos probable que los hombres tengan cáncer de mama en comparación con las mujeres, es algo que puede ocurrir. Cada año, más de 2,700 hombres reciben un diagnóstico de cáncer de mama en los Estados Unidos. Es importante estar atento ante cualquier cambio y tener un enfoque proactivo en torno a la evaluación del riesgo, ya que, como con cualquier enfermedad, la clave para tener más opciones y un tratamiento exitoso es el diagnóstico temprano.

### Los signos y síntomas más frecuentes del cáncer de mama en hombres incluyen:

- ▶ **Bultos** o engrosamiento del tejido mamario, con o sin presencia de dolor
  - ▶ **Secreción** en los pezones
  - ▶ **Cambios en los pezones**, tales como hinchazón, enrojecimiento o la aparición de escamas
  - ▶ **Retracción del pezón** (cuando los pezones se meten para adentro)
  - ▶ **Cambios en la piel de la mama**, como hoyos o arrugas
- Si tiene alguno de estos signos o síntomas, hable con su médico lo antes posible.



Harriet Borofsky, M.D.

Director médico de  
imágenes mamarias

800-822-8905

Red Bank y Holmdel

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

## ¿Cómo puedo reducir los desencadenantes del asma en casa?

**Marie Gonzalez, MSN, RN, AMB-BC, nos informa:**

Si bien algunos desencadenantes del asma están fuera de nuestro control, aquí le compartimos algunas formas para reducir las exacerbaciones del asma y la necesidad de acudir a la sala de emergencias:

Elimine las alfombras.

Considere el uso de persianas en lugar de cortinas.

Recubra las almohadas y los colchones con fundas de tela o vinilo que puede comprar en cualquier tienda minorista.

Prohíba fumar en su casa, y báñese después de cualquier exposición al humo del tabaco, ya que permanece en su ropa y cabello.

Límite la exposición a las mascotas, y lávese las manos y cara después de tocar a cualquier animal.

Evite los productos de limpieza que contengan aromas fuertes; considere, en cambio, las opciones sin olor.

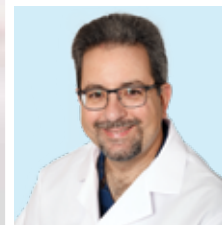


Obtenga más información en [HMHforU.org/AsthmaTriggers](http://HMHforU.org/AsthmaTriggers).

# Letener

## el asesino silencioso

*Las pruebas genéticas de detección del riesgo de cáncer de páncreas ahora se encuentran disponibles en el centro médico universitario Hackensack University Medical Center.*



Rosario Ligresti, M.D.

Gastroenterólogo

800-822-8905

Hackensack

La incidencia del cáncer de páncreas aumentó significativamente desde el año 2000, especialmente en mujeres menores de 55 años. Según la American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer), aproximadamente 62,210 estadounidenses recibirán un diagnóstico de cáncer de páncreas este año, y casi 50,000 personas morirán a causa de esta enfermedad.

El cáncer de páncreas en general no causa síntomas hasta que la enfermedad se encuentra en una etapa avanzada, demorando el diagnóstico y produciendo un pronóstico malo para la gran mayoría de los pacientes cuyos tumores han adquirido un gran tamaño o se han diseminado a otros órganos. Si bien representa solo el 3 por ciento de todos los cánceres en los EE. UU., causa el 7 por ciento de las muertes por cáncer; convirtiéndolo en uno de los cánceres más letales.

**Rosario Ligresti, M.D.**, jefe del departamento de Gastroenterología del centro médico universitario **Hackensack Medical Center**, explica: “Se estima que el cáncer de páncreas se convertirá en la segunda causa principal de muerte por cáncer en el mundo para el año 2030, superando al cáncer de colon. Sin dudas, necesitamos una forma mejor de detectarlo”.

### Signos de alerta temprana

Como respuesta a esta predicción, Hackensack lanzó un innovador programa de vigilancia que analiza a las personas con alto riesgo de desarrollar cáncer de páncreas familiar o hereditario. Los síndromes genéticos hereditarios representan aproximadamente el 10 por ciento de los casos.

Esta nueva iniciativa es la primera de este tipo en Nueva Jersey. Los pacientes que reúnan los requisitos se realizarán una prueba por imágenes y una prueba de biomarcadores recientemente aprobada que mide la respuesta del sistema inmunológico a las enfermedades en la sangre.

La prueba de biomarcadores es una forma de buscar genes, proteínas y otras sustancias que pueden brindar información sobre el cáncer. El cáncer de cada persona tiene un patrón único de biomarcadores. Algunos biomarcadores afectan el funcionamiento de ciertos tratamientos contra el cáncer:

“La prueba de biomarcadores no es para todos, pero en caso de una persona con fuertes antecedentes familiares de cáncer de páncreas, puede salvarle la vida”, afirma el Dr. Ligresti. “Aunque este tipo de prueba es nuevo, ya se demostró que detecta cánceres asintomáticos, en etapa temprana, en miembros de familias con alto riesgo”.

### Conozca los signos

“Al cáncer de páncreas con frecuencia se conoce como el asesino silencioso, y por un buen motivo: La mayoría de los pacientes no experimenta síntomas hasta que el cáncer es lo suficientemente grande como para afectar a los órganos que lo rodean”, explica **Gregory Tiesi, M.D., FACS, FSSO**, director médico de Cirugía hepatobiliar del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Incluso en ese momento, los síntomas con frecuencia son confusos, por lo tanto, esta prueba es sumamente importante”.

Si tiene estos síntomas, hable con su médico:

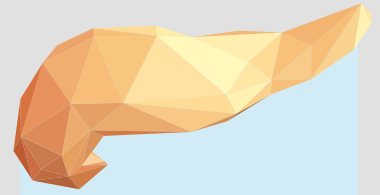
- ▶ Coloración amarilla de la piel y los ojos (denominada ictericia)
- ▶ Dolor de estómago o espalda
- ▶ Pérdida de peso y reducción del apetito
- ▶ Náuseas y vómitos sin justificación

El cáncer de páncreas en etapa temprana también puede causar afecciones tales como agrandamiento de la vesícula o el hígado, coágulos de sangre o un desarrollo reciente de la diabetes. Si otras pruebas y síntomas conducen a estos diagnósticos, y usted tiene un riesgo elevado de desarrollar cáncer de páncreas, su médico puede considerar al cáncer de páncreas como una posible causa.

“Si el cáncer de páncreas se diagnostica mientras aún está localizado, el tratamiento tiene muchas más probabilidades de ser exitoso que si ya se diseminó”, afirma el Dr. Tiesi. “El cáncer de páncreas localizado tiene una tasa de supervivencia de cinco años del 42 por ciento, contra solo un 3 por ciento si el cáncer se diseminó más allá de los ganglios linfáticos a otros órganos”.

### Averigüe si reúne los requisitos

Si tiene antecedentes familiares de cáncer de páncreas, hable con su médico para ver si cumple con los criterios para ser considerado para la prueba. 🌀



## Factores de riesgo del cáncer de páncreas

El riesgo promedio de desarrollar cáncer de páncreas no hereditario en algún momento de la vida es de alrededor de 1 en 64, según la Sociedad Americana del Cáncer. El riesgo aumenta (a veces de forma significativa) para las personas con ciertos factores de riesgo, que incluyen:

- ▶ Fumar
- ▶ Beber alcohol
- ▶ Obesidad (IMC de 30 o más)
- ▶ Diabetes tipo 2
- ▶ Pancreatitis crónica
- ▶ La exposición regular a productos químicos de metalurgia y limpieza en seco
- ▶ Edad
- ▶ Sexo masculino
- ▶ Raza afroamericana



Gregory Tiesi, M.D.,  
FACS, FSSO  
Cirujano oncólogo  
800-822-8905  
Neptune

### En línea

Para recibir más información sobre la prueba de detección temprana del cáncer de páncreas, llame al **551-795-1675**.

# Resultados anormales en una mamografía

*Recibir una llamada para realizar un seguimiento después de una mamografía puede ser alarmante, pero saber qué esperar puede aliviar la ansiedad.*



No es algo inusual recibir una llamada para realizar un seguimiento después de una mamografía. Incluso es más probable después de una primera mamografía, ya que no hay imágenes previas con las cuales comparar las imágenes actuales. Los seguimientos también se necesitan con mayor frecuencia en mujeres premenopáusicas que tienden a tener mamas más densas.

Por supuesto, puede ser alarmante escuchar que encontraron resultados anormales en su mamografía. Saber qué esperar puede ayudar a reducir la ansiedad.

## **Motivos por los cuales una mamografía puede arrojar resultados anormales**

“Nueve de diez veces, no se detecta un cáncer después de la llamada de seguimiento, pero no podemos simplemente suponer que no es nada si una mamografía arroja un resultado anormal”, explica **Roshani Patel, M.D.**, directora médica de cirugía mamaria en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Es importante realizar más pruebas”.

Algunos motivos que pueden producir resultados anormales en una mamografía y que no son cáncer de mama incluyen:

- ▶ Áreas sospechosas debido a la forma en la que el tejido mamario se comprime durante la mamografía
- ▶ Imágenes que no son claras o que no incluyen un área de la mama
- ▶ Quistes o fibroadenomas, que casi siempre son benignos
- ▶ Calcificaciones benignas (aunque algunas calcificaciones son malignas)



Roshani Patel, M.D.

Cirujana mamaria

800-822-8905

Jackson y Neptune



## Continúe siendo un sobreviviente

### Conocer los signos tempranos del cáncer de mama metastásico es crucial, especialmente para los sobrevivientes del cáncer de mama.

En la actualidad, el cáncer de mama con frecuencia se detecta de forma temprana gracias a las mamografías de control. Este desarrollo redujo la incidencia de cáncer de mama metastásico, que ocurre cuando el cáncer se disemina a otras partes del cuerpo más allá de los ganglios linfáticos.

Solo el 6 por ciento de las mujeres y el 9 por ciento de los hombres con cáncer de mama metastásico descubren que lo tienen al momento del diagnóstico inicial de cáncer de mama. La mayoría de los cánceres de mama metastásicos comienza dentro de los primeros cinco años después de que el paciente completó el tratamiento para el cáncer de mama, aunque puede regresar en cualquier momento.

Si bien el cáncer de mama metastásico se considera incurable, el tratamiento temprano puede reducir el tamaño de los tumores o ralentizar su crecimiento, mejorar los síntomas y ayudar a las personas a vivir por más tiempo.

Para los sobrevivientes del cáncer de mama, especialmente aquellos con triple negativo o HER-2 positivo, conocer los signos tempranos de que el cáncer regresó en otras áreas del cuerpo es crucial.

### Síntomas a los que debe prestar atención

“Los lugares más frecuentes para la metástasis son los huesos, el hígado, los pulmones y el cerebro”, explica **Catherine Campo, D.O.**, directora médica de cirugía mamaria en el centro médico **Bayshore Medical Center** y cirujana mamaria en el centro médico **Riverview Medical Center**. “Pero es algo muy impredecible. Cada caso es distinto”.

La Dra. Campo acentúa la importancia de hablar con su médico de atención primaria o médico mamario inmediatamente luego de descubrir un síntoma nuevo que pueda indicar metástasis en algún lugar del cuerpo, tales como:

- ▶ **Huesos:** Dolor de cadera o de espalda, fractura de huesos, niveles elevados de calcio en sangre, extremidades adormecidas o débiles
- ▶ **Pulmones:** dificultad para respirar, fatiga
- ▶ **Hígado:** Dolor o hinchazón abdominal, pérdida de apetito, color amarillento en la piel o los ojos
- ▶ **Cerebro:** Confusión, dolor de cabeza, mareos, somnolencia, convulsiones, cambios en la visión

### Cómo prevenir la metástasis

Para reducir el riesgo de cáncer de mama metastásico después de un tratamiento para el cáncer, siga el consejo de su médico acerca de los cambios en el estilo de vida (p. ej., hacer ejercicio, controlar el peso y limitar el consumo de alcohol), el tratamiento a largo plazo (como inmunoterapia o terapia hormonal), y las visitas y pruebas de seguimiento.

“Contamos con un seguimiento agresivo para todas las personas que tuvieron cáncer de mama para asegurarnos de detectar cualquier recurrencia a tiempo”, explica la Dra. Campo. “Recomendamos la realización de una mamografía cada 6 a 12 meses después de una lumpectomía, y los pacientes deben ver a uno de sus oncólogos cada tres meses durante los primeros cinco años”.

Las mamografías regulares son importantes, incluso si no tiene antecedentes de cáncer. “Cuanto antes se detecte y trate el cáncer de mama, menor será el riesgo de recurrencia”, afirma **Harriet Borofsky, M.D.**, directora médica de imágenes mamarias en Bayshore y Riverview. “Seguimos las recomendaciones de la Red Nacional Integral del Cáncer y el Colegio Americano de Radiología, que establecen que las mamografías anuales comienzan a partir de los 40 años para las mujeres con un riesgo promedio, y antes para las mujeres con riesgo elevado, por ejemplo, debido a antecedentes familiares o mutaciones genéticas”.



Catherine Campo, D.O.

Cirujana mamaria

800-822-8905

Tinton Falls y  
Holmdel



Harriet Borofsky, M.D.

Especialista en  
imágenes mamarias

800-822-8905

Red Bank y Holmdel

### ¿Qué ocurre después de una mamografía anormal?

Si su mamografía arroja resultados anormales, el próximo paso es una mamografía de diagnóstico. Una mamografía de diagnóstico es similar a una mamografía de control, pero se tomarán más imágenes y se aplicará una compresión mayor.

Con frecuencia, en la misma visita de la mamografía de diagnóstico, o en lugar de la mamografía de diagnóstico, se realiza una ecografía (una prueba no invasiva en la que una vara que emite ondas de sonido se mueve sobre la mama). Ocasionalmente, puede ser recomendable realizar una resonancia magnética mamaria.

No tendrá que esperar mucho para recibir los resultados de las pruebas de seguimiento. En muchos casos, el radiólogo le dará los resultados antes de que se retire del centro de imágenes.

“Algunas lesiones son marcadores de un futuro cáncer de mama, y hay otras que no son cancerosas pero se ven parecidas a las cancerosas”, explica la Dra. Patel. “Ese es otro motivo por el cual es importante evaluar cualquier hallazgo sospechoso. Usted querrá tener información que pueda ayudar tanto a usted como a su médico a tomar decisiones”.

### Esté al día con su salud mamaria

La mayoría de las veces recibirá noticias reconfortantes acerca de que no hay nada de qué preocuparse y podrá regresar a su rutina de mamografías habitual. Otras veces, es posible que le pidan que regrese para repetir la mamografía en seis meses para asegurarse de que no haya ningún cambio.

Si se necesita una biopsia, será derivada a un cirujano mamario. Su cita hará que la otra visita se agilice, para que pueda quedarse tranquila más rápido.

“La mayoría de las veces todo está bien, pero, si no fuera así, lo mejor es detectar al cáncer de forma temprana, por eso el seguimiento es muy importante”, afirma la Dra. Patel. “Como diría mi madre, ‘Más vale prevenir que curar’.”



Programe una  
mamografía  
cerca de su casa  
hoy mismo.

# ¿Qué es ese bulto?

*Aquí le brindamos una guía rápida sobre los distintos tipos de bultos y todo lo que debe saber sobre ellos.*

Nadie quiere encontrar un bulto en su cuerpo. Aunque la mayoría de los bultos son inofensivos, no son especialmente atractivos, y a veces indican que está ocurriendo algo grave, como un cáncer.

Ese es un motivo para consultar a su médico si recientemente descubrió un bulto en su cuerpo.

“La presencia de un bulto no significa que esté enfermo. De hecho, con frecuencia, los bultos son completamente inofensivos”, afirma **Yolanda Tamarro, M.D.**, cirujana mamaria en el centro médico **Southern Ocean Medical Center**. “Aun así, en general el paso siguiente es consultar con un dermatólogo o médico de atención primaria para asegurarse de que no haya nada de qué preocuparse”. Aquí le brindamos una guía rápida sobre los distintos tipos de bultos y todo lo que debe saber sobre ellos:



Yolanda Tamarro, M.D.

Cirujana mamaria

800-822-8905

Brick y Manahawkin

**Quistes:** La mayoría de las formas de quistes son suaves, maleables y no cancerosas. Los quistes epidermoides son la forma más frecuente, y en general aparecen en la cara, el cuello y el torso, y a veces en los genitales. El tamaño varía desde bastante pequeños hasta de varias pulgadas de ancho. Los hombres tienen el doble de probabilidades de desarrollarlos que las mujeres. Los quistes epidermoides no se convierten en cancerosos, pero otros tipos más raros pueden hacerlo.

**Lipomas:** Otra forma de bulto se denomina lipoma y se ve y actúa de forma similar. Si bien aparecen en muchos de los mismos lugares que los quistes epidermoides, también aparecen en los brazos y las piernas. Alrededor de 1 en 100 personas desarrolla un lipoma, según Cancer Research UK, un grupo sin fines de lucro de investigación del cáncer. Los lipomas no son cancerosos y en general son inofensivos.

**Sarcoma de tejido blando:** El tumor canceroso llamado sarcoma de tejido blando puede verse similar a un quiste o un lipoma y puede aparecer en los mismos lugares. “Puede ser difícil distinguir entre un sarcoma y un quiste o un lipoma, por lo tanto, si una lesión está creciendo, debe ser completamente evaluada por un profesional”, explica la Dra. Tamarro.

**Bultos en las mamas:** Debido a la amenaza de cáncer de mama, uno de los lugares más aterradores para descubrir un bulto es en las mamas. Aun así, con frecuencia los bultos son no cancerosos. Los fibroadenomas, por ejemplo, son firmes al tacto y pueden crecer hasta tener varias pulgadas de ancho, incluso así no son cancerosos. Los quistes benignos también pueden formarse en las mamas, donde con frecuencia son fáciles de palpar y pueden llegar a medir algunas pulgadas de ancho. Del mismo modo, los cambios en el tejido fibroso pueden parecer como un bulto en las mamas. Las mujeres que detecten bultos en las mamas deben consultar con el médico incluso aunque sospechen que el bulto es benigno. Un examen y una ecografía pueden revelar si un bulto puede ser canceroso.

“Si siente algo, no corra riesgos”, dice la Dra. Tamarro. “Si descubre un bulto en su cuerpo, consulte con su médico de inmediato. De esta manera, los médicos pueden actuar rápidamente en caso de que se requiera una intervención”.

**En línea**

¿Descubrió que tiene un bulto? Programe una prueba hoy mismo: [HMHforU.org/Screen](http://HMHforU.org/Screen).

# Signos de un corazón enfermo

*Esté atento ante los síntomas frecuentes de la enfermedad cardíaca.*

A veces, los signos de un corazón enfermo pueden ser pasados por alto o no ser evidentes. Prestar atención es fundamental: La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en hombres y mujeres en los EE. UU., según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

“No todos tendrán la misma presentación o experimentarán todos los síntomas típicos de un corazón enfermo”, explica **Joseph Negusei, M.D.**, cardiólogo en el centro médico **Bayshore Medical Center**. “Los hombres y las mujeres pueden mostrar distintos síntomas de enfermedad cardíaca, especialmente la enfermedad de las arterias coronarias. Por ejemplo, los hombres tienen más probabilidades de sentir dolor de pecho en comparación con las mujeres.



Joseph Negusei, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Neptune y Keyport

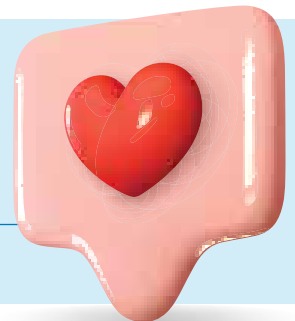
Si tiene alguno de estos seis signos de un corazón enfermo, hable con su médico para que le realicen un examen más profundo:

- 1 Dolor de pecho.** Una reducción del flujo sanguíneo al corazón puede causar dolor o malestar en el pecho, una afección que se denomina angina. Es posible que sienta un malestar leve, opresión, o una sensación de ardor o compresión, así como un dolor repentino y grave. También es posible que sienta dolor en el pecho, la mandíbula, la garganta, el abdomen o la espalda. Sin embargo, el dolor de pecho también puede ser provocado por causas no relacionadas con el corazón, tales como una indigestión.
  - 2 Fatiga.** Un cansancio inusual o extremo puede ser un signo de que algo anda mal con el corazón. En las mujeres, la fatiga grave es un síntoma que aparece con frecuencia antes de sufrir un infarto.
  - 3 Palpitaciones.** Es posible que sienta que su corazón late muy rápido o de forma irregular. Los latidos cardíacos irregulares pueden ser un signo de arritmia u otra afección cardíaca. Hay muchos otros motivos por los cuales puede tener un ritmo cardíaco acelerado o irregular, tales como factores relacionados con el estilo de vida o medicaciones.
  - 4 Dolor, adormecimiento, debilidad o frío en los brazos o las piernas.** Estas sensaciones pueden ocurrir cuando los vasos sanguíneos en sus extremidades se estrechan debido a una enfermedad vascular.
  - 5 Dificultad para respirar.** La dificultad para respirar puede ser un síntoma de varias afecciones cardíacas distintas. Puede ser causada por un flujo sanguíneo deficiente a causa de la enfermedad de las arterias coronarias, o por la acumulación de líquido en los pulmones.
  - 6 Hinchazón en las piernas, los tobillos o pies.** Es posible que también sienta hinchazón en sus manos o en el abdomen. Un flujo sanguíneo deficiente también puede hacer que la sangre se acumule en las venas y los tejidos que las rodean.
- “Si no está seguro si sus síntomas son graves, lo mejor es pecar de precavidos y pedir que lo examinen”, afirma el Dr. Negusei. “Especialmente si tiene ciertos factores de riesgo, tales como diabetes, presión arterial alta, colesterol alto u obesidad”.

## Conozca su riesgo

Conocer su riesgo de enfermedad cardíaca puede contribuir a la prevención. Las pruebas de detección tales como el AngioScreen® y el examen de calcio por tomografía computarizada son dos opciones que se ofrecen en varias ubicaciones a lo largo de Hackensack Meridian Health. Estas pruebas no invasivas ayudarán a identificar su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, para que pueda tomar las riendas de una vida saludable para su corazón.

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



# En reversa



## ¿La insuficiencia cardíaca puede revertirse?



Jesus Almendral, M.D.

Cardiólogo de trasplantes e insuficiencia cardíaca

800-822-8905

Neptune

La insuficiencia cardíaca es una de las principales causas de muerte en los EE. UU. Si bien la enfermedad puede ser grave y limitar la vida, no siempre empeora e incluso puede revertirse, afirma **Jesus Almendral, M.D.**, cardiólogo especialista en insuficiencia cardíaca y trasplantes en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

La insuficiencia cardíaca se caracteriza por la incapacidad del órgano para bombear sangre de forma eficiente a todo el cuerpo. Aunque puede empeorar con el tiempo, la variedad de medicamentos y tratamientos quirúrgicos en constante expansión ha transformado el diagnóstico de una sentencia de muerte a una afección crónica que no necesariamente progresará.

“Antes, cuando recibías un diagnóstico de insuficiencia cardíaca significaba que ibas a morir en cuatro o cinco años. Ahora, podemos detener significativamente su progresión e incluso revertirla en algunos casos”, afirma el Dr. Almendral. “En nuestro programa tenemos pacientes que después de muchos años tienen vidas maravillosas”.

### **Pilares del tratamiento**

Las posibilidades de detener o revertir la insuficiencia cardíaca son mucho mejores para aquellos que buscan un tratamiento temprano. Si bien todas las terapias buscan aliviar los principales síntomas tales como la dificultad para respirar, la fatiga e hinchazón en las piernas y el abdomen, también buscan enlentecer la progresión de la enfermedad y mantener a los pacientes alejados del hospital.

Las opciones de tratamiento dependen de cuán grave sea su caso. La mayoría de los pacientes se benefician de cuatro tipos de medicamentos con receta considerados los pilares del tratamiento en la atención médica de la insuficiencia cardíaca:

- ▶ Betabloqueantes, que bloquean la producción excesiva de adrenalina que puede dañar las células del corazón.
- ▶ Inhibidores de la neprililina y del receptor de angiotensina (ARNI, por sus siglas en inglés), inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE, por sus siglas en inglés)

o bloqueadores del receptor de angiotensina II (ARB, por sus siglas en inglés), que ayudan a relajar los vasos sanguíneos para reducir la presión sanguínea.

- ▶ Inhibidores de aldosterona, que bloquean una hormona que promueve los síntomas de la insuficiencia cardíaca al desencadenar la retención de sal y líquidos.
- ▶ Inhibidores del cotransportador sodio-glucosa tipo 2 (SGLT2), que previenen la retención de sodio y reducen la inflamación del corazón y las cicatrices.

“Estos cuatro tipos de medicamentos bloquean los reflejos hormonales que pueden causar mucho daño”, explica el Dr. Almendral, añadiendo que también es importante realizar cambios en el estilo de vida, tales como una dieta baja en sodio. “Una vez que los bloqueamos, el corazón comienza a fortalecerse”.

### **Opciones para la insuficiencia cardíaca extrema**

Uno de 10 pacientes tiene insuficiencia cardíaca extrema. Incluso para estos pacientes, la afección puede ser tratada en la mayoría de los casos.

El tratamiento puede requerir:

- ▶ Un procedimiento de reparación de la válvula cardíaca
- ▶ Una bomba cardíaca implantable
- ▶ Un trasplante de corazón

Independientemente de su estado, casi todos los pacientes con insuficiencia cardíaca requieren medicamentos constantes y visitas regulares al cardiólogo.

“La clave de un buen tratamiento es tratar tanto sus síntomas con medicamentos como su corazón para que se recupere”, afirma el Dr. Almendral. “Si trata el problema subyacente, esto le dará la posibilidad de una recuperación total”. ⚙️

### **En línea**

¿Está en riesgo de padecer insuficiencia cardíaca? Descubra si es un candidato para un examen del corazón: [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.hmhforu.org/HeartScreen).





*Después de una cirugía de emergencia para reparar una disección aórtica, se espera que Tony Soto no tenga mayores problemas en el futuro.*

# Un susto al corazón



## Cuando Tony Soto enfrentó una afección cardíaca potencialmente mortal, la atención coordinada y una acción rápida salvaron su vida.

En la primavera de 2022, Tony Soto, de 53 años, comenzó a sentirse mal. Al hombre de South Amboy, Nueva Jersey, lo golpeó una fuerte sensación de acidez estomacal que no le permitía ni siquiera estar acostado. “Dormí sentado en una silla de playa durante toda una semana”, recuerda. El ardor se intensificó tanto que decidió subirse al auto y manejar hasta el Departamento de Emergencias del centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

Los médicos le hicieron un chequeo general que incluyó un electrocardiograma, radiografías y una tomografía computarizada. Tony recibió malas noticias: Tenía una disección aórtica, una rasgadura en la arteria principal que transporta la sangre fuera del corazón. “La sangre puede pasar entre las capas de la pared de los vasos sanguíneos, y esto puede causar una reducción del flujo sanguíneo a los principales órganos o una ruptura o hemorragia aguda”, explica **Deepak Singh, M.D.**, cirujano cardiotorácico en el centro médico universitario **Jersey Shore** que supervisó la

atención de Tony. “Esta afección es universalmente mortal si no se trata”. A Tony le dijeron que necesitaba una cirugía. “Le pregunté si necesitaba pedir una cita, y me contestaron ‘No, esto se tiene que realizar ahora mismo’”.

### Sin tiempo que perder

Los procedimientos cardíacos de avanzada para tratar las afecciones cardíacas más complejas se realizan en hospitales con programas cardíacos integrales. Los expertos del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y Jersey Shore atienden pacientes en JFK para realizar una evaluación integral y la planificación del tratamiento, todo en coordinación con sus médicos locales. Por lo tanto, después de ser examinado en JFK, Tony fue llevado en ambulancia a la unidad de cuidados intensivos en Jersey Shore. Mientras se reunía el equipo que lo iba

a atender, el Dr. Singh se reunió con Tony y le explicó la naturaleza grave de la cirugía. “Este es un procedimiento importante que tiene una tasa de mortalidad alta, por lo tanto le dije que era importante que viera a su esposa y a su hija antes de entrar al quirófano”, recuerda el Dr. Singh.

Tony añade: “Todo pasó tan rápido. Recuerdo ver a mi esposa llorando, diciéndome que debía regresar de la cirugía, y que mi hermana estaba en el teléfono rezando por mí. Luego, lo próximo que recuerdo es que me estaban llevando por el pasillo”.

El Dr. Singh y el equipo trabajaron de forma rápida y cuidadosa. “Podimos reparar la válvula aórtica y reemplazar los vasos en la base del cuello que suministran sangre a ambos lados de su cerebro y ambos brazos”, explica el Dr. Singh. El equipo utilizó una técnica innovadora que se denomina paro circulatorio hipotérmico, o paro circulatorio frío, para reparar algunos vasos.


“Cuando el cerebro no recibe sangre, el daño cerebral se produce luego de 3 a 4 minutos a una temperatura corporal normal”, explica el Dr. Singh. El cerebro puede sobrevivir mucho más tiempo si el cuerpo se enfría a menos de 64 grados. “Con el paro circulatorio frío, podemos detener la totalidad del flujo de sangre a todo el cuerpo, protegiendo el cerebro mientras nos brinda un campo para actuar libre de sangre. Tenemos aproximadamente 40 minutos para reparar los vasos y restablecer el flujo de sangre, por lo tanto debemos trabajar de forma muy eficiente”, explica.

## Una recuperación aún más rápida

Luego de la cirugía de ocho horas, Tony pasó cinco días en el hospital antes de ser dado de alta. “En general, los pacientes se quedan al menos nueve o 10 días”, afirma el Dr. Singh. Pero Tony se recuperó bien y rápidamente gracias a la excelente técnica del equipo.

“Tony no debería tener ningún problema en el futuro”, afirma el Dr. Singh. “Deberá realizarse una o dos tomografías computarizadas más, y luego estará bien por el resto de su vida”.

Tony añade: “Estoy tan agradecido con todos por no darme por vencidos conmigo y salvar mi vida”.



Deepak Singh, M.D.  
Cirujano cardiotorácico  
800-822-8905  
Neptune

# Considere sus opciones

*¿Está considerando someterse a una cirugía bariátrica? Aquí está todo lo que debe saber sobre el procedimiento.*

Si está considerando una cirugía para pérdida de peso, sepa que la cirugía no marcará el final de su camino para perder peso. De muchas formas, solo será el comienzo. Esto se debe a que los procedimientos bariátricos no solo requieren una recuperación a corto plazo, sino también cambios en el estilo de vida a largo plazo que puedan modificar de forma permanente su relación con la comida, el ejercicio físico y su cuerpo.

“Implica un trabajo constante, una alimentación saludable y aumentar la actividad física para lograr el éxito”, explica **Dena Arumugam, M.D.**, cirujana bariátrica en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “La cirugía hace que estos cambios puedan mantenerse”? Aquí incluimos siete cosas que debería saber sobre la recuperación de una cirugía de pérdida de peso.



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



Dena Arumugam, M.D.

Cirujana bariátrica

800-822-8905

Neptune



Jonathan Reich, M.D.

Cirujana bariátrica

800-822-8905

Manahawkin, Holmdel, Toms River y Glen Ridge

**1** **Los nervios son completamente normales.** Esto incluye a la cirugía, así como a todo lo que viene después. “No conozco a una sola persona que entre por la puerta completamente tranquila”, afirma **Jonathan Reich, M.D.**, cirujano bariátrico en el centro médico **Southern Ocean Medical Center**. “La cirugía es un gran paso. Afortunadamente, podemos calmar gran parte de esos miedos. Somos sensibles a las inquietudes y preocupaciones de los pacientes, y los acompañamos a lo largo de todo el proceso, para que sepan qué deben esperar”.

**2** **La recuperación de la cirugía de banda gástrica es rápida.** “En general, podemos dar de alta a los pacientes dentro de las 24 horas después del alta, durante las próximas dos a cuatro semanas continúan el proceso de recuperación en su casa”, explica la Dra. Arumugam. La mayoría de las personas puede retomar una actividad física moderada en un par de días, y puede regresar al trabajo en una semana.

**3** **El dolor es mínimo.** “El estómago en sí no tiene ninguna sensación, pero las incisiones causan un poco de dolor muscular durante los primeros cinco días después de la cirugía”, explica la Dra. Arumugam. “Sus músculos se sentirán doloridos y tensos”.

**4** **Después de la cirugía, debe realizar un regreso gradual a los alimentos sólidos.** Tenga en cuenta que deberá realizar una dieta líquida por aproximadamente dos semanas. Luego, lentamente podrá comenzar a ingerir alimentos hechos puré, alimentos suaves y, por último, alimentos sólidos.

**5** **Tendrá una capacidad reducida para la comida que afecta los tamaños de las porciones.** Algunos pacientes también informan cambios en sus gustos y sabores preferidos. El cambio en el apetito es en parte químico y en parte físico. “La cirugía de pérdida de peso reduce las hormonas del apetito”, explica el Dr. Reich. Cuando le extirpan una parte del estómago, usted también reduce su capacidad para liberar grelina (la hormona del hambre), y esto lo hace sentir menos hambriento.

**6** **Su digestión no se modificará después de la cirugía.** No se modificarán sus evacuaciones ni su absorción de los alimentos, pero deberá tomar un multivitamínico diario para asegurarse de estar ingiriendo todos los nutrientes que necesita. Una vez al año deberá realizarse un análisis de los niveles de vitaminas para asegurarse de permanecer bien nutrido a pesar de su menor apetito.

**7** **La pérdida de peso es rápida y significativa.** Dentro del primer mes, puede esperar perder entre 20 a 30 libras. Después de eso, puede llegar a perder aproximadamente 10 libras por mes hasta llegar a las 100 libras de peso perdidas, que en general ocurre dentro de los ocho meses. 🌀



En el Día de los Caídos de 2022, Julie Gonzalez participó en una carrera de 5 millas, cumpliendo una de sus metas.

# Salir a las pistas



## Una cirugía bariátrica exitosa y cambios en el estilo de vida permitieron que Julie González vuelva a correr después de una interrupción de siete años.

Después de comprar una casa en el año 2016, Julie Gonzalez se vio atrapada en una rutina alimentaria poco saludable agravada por el estrés. Sin embargo, la inesperada muerte de su querida tía tres años después, dando lugar a una depresión que se sumó a la diabetes existente, presión arterial alta y colesterol alto, motivó la reflexión de la residente de Middletown, Nueva Jersey.

“Recibir este tipo de llamadas impactantes te hace ver la vida desde otra perspectiva”, recuerda Julie, que ahora tiene 44 años. “Me hizo mirar detenidamente frente al espejo, lo cual había evitado durante los últimos años. Sabía que tenía que hacer algo”.

Este entendimiento condujo a Julie al centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**, donde cambió su vida por completo al combinar una cirugía de pérdida de peso con un compromiso inquebrantable con un estilo de vida más saludable. Desde entonces, la gerente contable perdió más de 100 libras.

“No fue la solución rápida que mucha gente cree que es”, afirma Julie. “Significó admitir que necesitaba ayuda porque había fracasado muchas veces antes en mis intentos por perder peso. Pero decidí hacer un cambio drástico en mi estilo de vida”.

### Tratamiento codo a codo

La cirugía bariátrica se considera una opción de tratamiento para las personas con obesidad con un índice de masa corporal (IMC) de 40 o más. Este requisito de IMC se reduce a 35 o más cuando los pacientes también tienen al menos una afección médica asociada con la obesidad, tal como presión arterial alta o diabetes.

“La cirugía bariátrica puede utilizarse como una herramienta para perder peso en aquellas personas que han tratado otras opciones y no han funcionado, p. ej. dietas, planes de ejercicios o medicamentos”, explica la cirujana bariátrica **Dena Arumugam, M.D.** “Es útil si alguien tiene la mentalidad correcta y comprende que la cirugía es más exitosa cuando se utiliza junto con una alimentación saludable, ejercicio y actividad”.

Después de someterse a los exámenes prequirúrgicos y las consultas con nutricionistas y psicólogos, la Dra. Arumugam realizó la cirugía de Julie en octubre de 2019. El procedimiento de manga gástrica (que extirpa la parte externa del estómago) se realizó utilizando una técnica laparoscópica mínimamente invasiva, que inserta pequeñas herramientas quirúrgicas en el estómago a través de varias incisiones del tamaño de una moneda de diez centavos. Los procedimientos bariátricos también pueden realizarse de forma robótica, modificando la técnica laparoscópica con brazos robóticos guiados por el cirujano que manipulan las herramientas quirúrgicas.

### Éxito rotundo

Durante varias semanas después de la cirugía, la dieta de Julie consistió en batidos proteicos y líquidos espesos, luego fue añadiendo alimentos blandos a medida que su estómago se recuperaba. “Fue como volver a aprender a comer”, afirma. “Comencé a escuchar a mi cuerpo de una forma que nunca antes había hecho”.

Como si la increíble pérdida de peso fuera poco, la presión arterial, el azúcar en sangre y los niveles de colesterol de Julie ahora se encuentran dentro del rango normal, lo cual significa que ya no necesita tomar medicamentos.

“Julie logró un éxito rotundo después de la cirugía”, afirma la Dra. Arumugam. “Realmente la utilizó como una herramienta, y cambió su estilo de vida y sus pensamientos en torno a la comida y el ejercicio”.

En el Día de los Caídos de 2022, Julie logró otra meta importante al participar en la carrera de 5 millas del Spring Lake después de una interrupción de siete años. Completó la carrera en 50 minutos; 10 minutos antes que su objetivo. “Siempre intento ponerme nuevas metas para alcanzar”, explica Julie. “Tengo más energía ahora que la que tenía a los 20”.

# Demencia y Alzheimer: ¿Cuál es la diferencia?

*Nuestro médico nos explica algunas ideas erróneas frecuentes en torno a la demencia y la enfermedad de Alzheimer.*

Muchas personas que cuidan de un familiar anciano luchan por comprender los signos clave y las diferencias entre la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia, que pueden evitar que los pacientes reciban el tratamiento apropiado. **Magdy Nasra, M.D.**, especialista en medicina interna de los centros médicos **Bayshore Medical Center** y **Riverview Medical Center**, nos explica.

Demencia	Enfermedad de Alzheimer
Término general para varias afecciones que afectan la memoria.	Afección que se incluye dentro de la demencia.
Múltiples tipos de demencia.	Un tipo específico de demencia.
Grupo de síntomas, no una enfermedad.	Enfermedad que causa la demencia.
Algunas causas son reversibles o temporales.	No reversible.

## ¿Qué es la demencia?

La demencia consiste en un grupo de síntomas que impactan sobre la memoria, la comunicación y el desempeño en las actividades diarias.

“Los síntomas de la demencia pueden comenzar con episodios de olvidos o al sentirse perdido en entornos familiares. La confusión y los olvidos pueden aumentar a medida que la demencia avanza”, explica el Dr. Nasra. “Hacer preguntas de forma repetitiva, tomar malas decisiones, dejar de participar en las actividades sociales y los cambios en la conducta también pueden ser síntomas de demencia”.

No hay una única prueba para diagnosticar la demencia. “A través de una recopilación de pruebas y análisis, incluida una evaluación de los antecedentes médicos, un examen físico y una prueba neurológica, se puede determinar si un paciente tiene demencia. No obstante, dado que los síntomas y los cambios cerebrales entre varios tipos de demencia pueden superponerse, determinar el tipo exacto de demencia es más complicado”, explica el Dr. Nasra.

Los tipos de demencia pueden incluir la demencia con cuerpos de Lewy, la demencia vascular, la demencia por enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Huntington y la enfermedad de Alzheimer.

## ¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es la causa más frecuente de demencia, que representa aproximadamente entre el 60 y 80 por ciento de los casos de demencia. Se cree que ocurre cuando hay niveles altos de proteínas en el cerebro que evitan que las células nerviosas hagan conexiones. Esto produce la pérdida de tejido cerebral y la muerte de las células cerebrales, lentamente afectando la memoria y la función cognitiva.

Con el Alzheimer, los pacientes pueden experimentar apatía, depresión, desorientación y cambios de conducta, y tienen dificultades para hablar, tragar, caminar y recordar eventos o conversaciones recientes.

“No hay una única prueba para identificar si un paciente tiene Alzheimer”, afirma el Dr. Nasra. “Un equipo de expertos trabajan juntos para identificar las señales. Las imágenes y ecografías del cerebro, los exámenes neurológicos, las pruebas cognitivas y evaluaciones físicas forman parte del proceso de evaluación”.

Si bien no hay cura para el Alzheimer, encontrar el plan de tratamiento apropiado puede aliviar algunos síntomas y mejorar la calidad de vida del paciente. “Dado que cada paciente es distinto, su plan de atención será único”, explica el Dr. Nasra. 🌱



Magdy Nasra, M.D.

Especialista en medicina interna

800-822-8905

Holmdel



Monte Pellmar, M.D.

Neurólogo y especialista en dolor de cabeza

800-822-8905

Freehold

## En línea

Conozca más sobre nuestro equipo integrado y la atención integral y coordinada para la demencia y los trastornos de la memoria en [HMMforU.org/MemoryLoss](https://HMMforU.org/MemoryLoss).





*Con sus ataques de migraña bajo control, Jeannette Rotondi está disfrutando de la vida junto con su hijo de 7 años y recientemente abrió un consultorio de terapia privado con su esposo.*

# Una vida en suspenso

## La aplicación de Botox® para los ataques de migraña le dio a Jeannette Rotondi una segunda oportunidad de tener una familia y una profesión.

La vida de Jeannette Rotondi quedó en suspenso cuando solo tenía 29 años. Recientemente, se había casado, había completado un posgrado y estaba trabajando para obtener su matrícula como trabajadora social clínica cuando de repente la golpeó la migraña crónica.

“Cuando esto comenzó, yo me encontraba en la plenitud de la vida. Y la vida se detenía con cada ataque. Los ataques podían durar días”, cuenta Jeannette. “Las personas creen que un ataque de migraña es solo un dolor de cabeza, pero los otros síntomas pueden ser debilitantes. Los mareos, la dificultad para hablar, el hormigueo y la caída de la cara, la dificultad para encontrar las palabras, el dolor abdominal, las náuseas y los vómitos son tan malos como el dolor”.

### El camino hacia el tratamiento

Después de un año de luchar por obtener un diagnóstico preciso y encontrar un tratamiento efectivo, Jeannette encontró a **Monte Pellmar, M.D.**, un neurólogo y especialista en dolor de cabeza que es el director del Centro de dolor de cabeza en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

El Dr. Pellmar rápidamente determinó que Jeannette cumplía con los criterios para un diagnóstico de migraña crónica: quince días de dolor de cabeza al mes por al menos tres meses que duran cuatro horas sin tratamiento.

Después de un año de intentar otros tratamientos sin tener éxito, Jeannette fue

aprobada para recibir Botox® para el alivio de la migraña. El Botox®, junto con un medicamento para la migraña y un kit de herramientas (que incluye compresas frías, capas de hielo y artículos que brindan alivio para las náuseas y la sensibilidad a la luz y el sonido), ayudaron a Jeannette a recuperar su vida.

“Todavía tengo ataques de migraña, pero son mucho menos graves, y el medicamento para eliminarlas funciona bien, eliminándolas en aproximadamente una hora”, afirma Jeannette.

### La continuación de la vida

Pasó más de una década desde que Jeannette comenzó a ver al Dr. Pellmar; desde entonces, ella renació. Ahora tiene un hijo de 7 años y su matrícula de trabajadora social clínica, y recientemente abrió un consultorio de terapia privado con su esposo. Ella defiende y brinda apoyo a personas con dolor crónico a través de Miles for Migraine, RetreatMigraine, Headache on the Hill y la Arthritis Foundation.

“La primera vez que vi a Jeannette, no estaba haciendo nada porque se estaba sintiendo muy mal”, recuerda el Dr. Pellmar. “Desde que comenzamos a tratarla con Botox®, ella se transformó”.

Jeannette añade: “El Dr. Pellmar no se da por vencido. Hemos recorrido un largo camino. Todo el tiempo le digo que me salvó la vida”.

Obtenga más información sobre el tratamiento de la migraña y el dolor de cabeza en [HMHforU.org/Migraine](https://www.HMHforU.org/Migraine).



# Sin piedras en el camino

*¿Es posible eliminar un cálculo renal sin una cirugía o intervención médica?*

Por más molestos que sean, los cálculos renales son una afección frecuente. Una de cada 11 personas en los EE. UU. tendrá cálculos renales en algún momento de su vida.

La buena noticia es que es posible que no necesite una cirugía o intervención para tratar un cálculo renal.

“Los cálculos renales (un pedazo de material duro formado como resultado de la acumulación de minerales en sus riñones) a veces pueden desaparecer por sí mismos, y la mayoría lo hace”, explica **Emad Rizkala, M.D.**, jefe del Departamento de Urología del centro médico **Bayshore Medical Center**. “Los cálculos

renales pequeños pueden pasar por el tracto urinario sin inconvenientes”.

### ***Cuándo se debe buscar un tratamiento médico para un cálculo renal***

Los cálculos renales de mayor tamaño, desde el tamaño de una goma de lápiz a más de 1 pulgada de ancho, pueden atascarse en el tracto urinario. Pueden bloquear el flujo de orina, causar mucho dolor; e incluso provocar una infección y eventualmente causar sepsis. Estos cálculos deben ser extraídos por un urólogo.



Si un cálculo renal no se sale por sí mismo, es posible que necesite una intervención para desintegrarlo o eliminarlo. Los procedimientos incluyen la terapia con ondas de choque, insertar una sonda en el tracto urinario y desintegrar el cálculo con un láser o, cuando es muy grande, a través de la espalda directamente en el riñón (de forma percutánea). “Ofrecemos el rango completo de procedimientos para los cálculos renales, desde la litotricia extracorpórea con ondas de choque hasta la nefrolitotomía percutánea”, explica el Dr. Rizkala.

Busque atención médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas junto con un dolor de espalda grave:

- ▶ Dolor o dificultad al orinar
- ▶ Sangre o cambios del color de la orina
- ▶ Fiebre y escalofríos
- ▶ Náuseas y vómitos

El método de tratamiento correcto depende del tipo, el tamaño y la ubicación del cálculo renal. Los análisis de sangre u orina, las radiografías o tomografías computarizadas pueden ayudar a su médico a determinar el nivel de minerales en su cuerpo, y el tamaño y la ubicación del cálculo renal.

### Prevención de los cálculos renales

Tal como ocurre con muchas afecciones, la prevención es lo mejor:

“La principal causa de los cálculos renales es la deshidratación”, afirma el Dr. Rizkala. “Para prevenir la mayoría de los cálculos renales, beber abundante líquido es suficiente para eliminar los minerales que se acumulan y forman cálculos”.

La mayoría de los adultos debe ingerir de seis a ocho vasos de 8 onzas de agua al día, y una cantidad mayor en los meses de verano, en climas cálidos o si realiza un alto nivel de actividad física dado que existe un mayor riesgo de deshidratación. Tiene más probabilidades de desarrollar cálculos renales si no orina lo suficiente cada día o si tiene altos niveles de minerales en su cuerpo.

“Especialmente si ya tuvo cálculos renales, es importante que mantenga estos hábitos saludables para prevenir futuras ocurrencias”, explica el Dr. Rizkala. 🌀



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

Los programas de nefrología pediátrica en los hospitales de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** y **K. Hovnanian Children's Hospital** fueron reconocidos entre los mejores 50 en una de las 10 especialidades que se clasifican en el informe 2022-2023 de los mejores hospitales de niños de los EE. UU. *U.S. News & World Report*.

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



Emad Rizkala, M.D.

Urólogo

800-822-8905

Old Bridge, Holmdel y Freehold

## Expandir la atención renal para los niños

Existe una epidemia creciente de cálculos renales en niños, especialmente en adolescentes. “Los cálculos calcificados en el riñón, frecuentes en los adultos, parecen ser cada vez más frecuentes en niños”, afirma el Dr. Rizkala. “Esto parece ir de la mano con dos cosas: un intenso repunte en la hipertensión y obesidad”.

Parcialmente en respuesta a esta tendencia, Hackensack Meridian Children's Health lanzó una segunda clínica de nefrología y urología pediátrica para atender a los niños con afecciones renales, incluidos los cálculos renales. La nueva Clínica de nefrología y urología pediátrica en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** se une a la clínica existente en el hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital**.

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

## Cómo prevenir los cálculos renales

¿Tiene cálculos renales? Aquí le compartimos algunas formas para evitar que regresen.



### Mejore su alimentación

Los cambios en la alimentación que demostraron ser efectivos para reducir el riesgo de cálculos renales incluyen:

- ▶ Beber abundante agua (en general, de 6 a 8 vasos al día)
- ▶ Consumir menos proteína de origen animal
- ▶ Limitar el consumo de sal
- ▶ Consumir menos alimentos altos en oxalato (un compuesto que puede causar cálculos renales), que incluyen remolacha, frutos secos, papas, productos derivados de la soja y espinaca



### Pierda peso

Se sabe que la obesidad aumenta el riesgo de desarrollar cálculos renales, por lo tanto, lograr y mantener un peso saludable puede reducir sus probabilidades de tener otro cálculo renal.



### Tome medicamentos diarios

Si su médico le receta un medicamento para reducir el riesgo de desarrollar cálculos renales, deberá tomarlo según las indicaciones. El tipo de medicamento depende del contenido de sus cálculos renales.

# ¿Le está costando quedar embarazada por segunda vez?

*Si este es su caso, sepa que no está sola, y que tiene apoyo a su disposición.*

Después de tener a su primer hijo, es posible que muchos crean que lograr un segundo embarazo y agrandar la familia será fácil. No obstante, para muchas parejas, esto no siempre es así.

**Erin Conway, M.D., OB/GIN en Riverview Medical Center**, explica que la infertilidad secundaria es la incapacidad para dar a luz a un bebé, a pesar de tratar durante un año, después de un parto anterior. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que el 11 por ciento de las parejas en los EE. UU. experimentan infertilidad secundaria.

## Causas posibles de la infertilidad secundaria

Muchos factores pueden ser responsables de la infertilidad secundaria, tanto en hombres como en mujeres. “Muchas personas tienden a asociar la infertilidad solo con las mujeres, pero esta es una idea errónea”, afirma la Dra. Conway. “Los factores masculinos juegan un rol en la infertilidad en hasta el 50 por ciento de los casos”.

## ¿Cuándo acudir a un médico?

La Dra. Conway alienta a que las parejas busquen el asesoramiento de un especialista después de intentar un embarazo por al menos un año. No obstante, si una pareja estuvo intentando durante algunos meses y saben que tienen, o tienen sospechas que tienen un problema médico, o no quieren esperar un año entero antes de someterse a un examen, la doctora alienta a que no se demoren en comenzar el proceso.

“Si bien puede ser un momento muy estresante, las parejas deben estar tranquilas al saber que hay tratamientos médicos y quirúrgicos disponibles para hombres y mujeres para ayudarlos a mejorar sus probabilidades de lograr un segundo embarazo”, explica la Dra. Conway. 🌀



Erin Conway, M.D.

Ginecobstetra

800-822-8905

Little Silver y Hazlet

### Factores en las mujeres:

- ▶ Edad (cualquiera después de los 35 años)
- ▶ Ciclos menstruales irregulares
- ▶ Endometriosis
- ▶ Enfermedad inflamatoria pélvica
- ▶ Peso corporal poco saludable
- ▶ Problemas en las trompas de Falopio
- ▶ Anormalidades uterinas
- ▶ Abortos previos



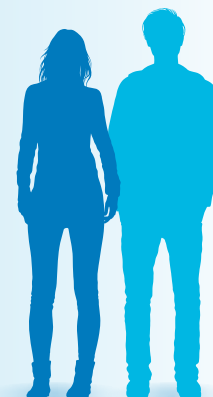
### Factores en los hombres:

- ▶ Producción de espermatozoides anormal o función anormal debido a testículos no descendidos
- ▶ Defectos congénitos tales como el síndrome de Klinefelter o microdeleciones en el cromosoma Y
- ▶ Problemas para eyacular, tales como un bloqueo en el conducto eyaculador, conducto deferente o epidídimo
- ▶ Cáncer testicular
- ▶ Varicocele, o venas dilatadas en el escroto



### Factores tanto en hombres como mujeres:

- ▶ Haber estado recientemente sometido a un tratamiento contra el cáncer, como radiación o quimioterapia
- ▶ Un estilo de vida con exposición al humo de cigarrillo, exceso de alcohol y marihuana
- ▶ Haber tomado antibióticos selectivos, medicamentos antihipertensivos y esteroides anabólicos
- ▶ Exposición a ciertos factores ambientales como pesticidas y productos químicos
- ▶ Diabetes
- ▶ Infecciones como clamidia, gonorrea o paperas
- ▶ Enfermedades genéticas como fibrosis quística
- ▶ Una lesión involuntaria en los órganos reproductores



iStock.com/edget89



Si está teniendo dificultades para quedar embarazada por segunda vez, encuentre un especialista en medicina materno fetal cerca de su casa en: [HMHforU.org/Fertility](https://www.hmhforu.org/fertility).



María Chludzinski dice que se anima a contar su historia personal para ayudar a otras mujeres a que busquen ayuda para su afección.

# Enfoque de alivio

A María Chludzinski, la cirugía le brindó alivio y confianza después de años sufriendo a causa del prolapso de los órganos de la pelvis y una vejiga hiperactiva.



María Chludzinski, de 55 años, trabaja como auxiliar docente en la escuela E. Raymond Appleby, una escuela primaria en Spotswood, Nueva Jersey. En el 2016, comenzó a tener necesidades urgentes, repentinas y frecuentes de orinar, y se despertaba varias veces por las noches para ir al baño. También sentía presión en la región pélvica.

Su ginecologista le diagnosticó prolapso de los órganos de la pelvis (POP), una afección en la que uno o más órganos pélvicos se deslizan hacia la vagina, y le sugirió que consulte con un especialista. María encontró a **Nina Bhatia, M.D.**, una uroginecóloga en el centro médico **Bayshore Medical Center**.

## Un diagnóstico adicional

Cuando la Dra. Bhatia evaluó a María en el 2017, ella también tenía vejiga hiperactiva, que se caracteriza por cuatro síntomas:

- ▶ Necesidad imperiosa de orinar
- ▶ Frecuencia
- ▶ Nicturia (despertarse por las noches para orinar)
- ▶ Incontinencia (tener accidentes antes de llegar al baño)

Antes de recetarle un medicamento para la vejiga hiperactiva de María, la Dra. Bhatia quería que intentara la terapia pélvica. "Realizaba los ejercicios de Kegel, contrayendo y sosteniendo los músculos de mi suelo pélvico y luego relajándolos, y utilizaba dispositivos

electrónicos para estimular los músculos vaginales, para que aprendieran a tensionarse y relajarse para brindar apoyo a la vejiga", cuenta María.

La Dra. Bhatia también observó la vejiga y el útero prolapsados de María, que estaban causándole malestar pélvico. "Algunas mujeres describen la sensación como la de estar sentadas sobre una pelota", explica. "El POP puede ocurrir en las mujeres de cualquier edad, pero en general tiende a ocurrir en la adultez, con frecuencia después de un parto".

El POP puede ser causado por una combinación de factores:

- ▶ Genética o antecedentes familiares
- ▶ Embarazo
- ▶ Cesáreas o partos vaginales previos
- ▶ Edad (a medida que envejece, los ligamentos comienzan a debilitarse)
- ▶ Levantar mucho peso
- ▶ Subir o bajar de peso

## Reparar el prolapso

A pesar del tratamiento, María no estaba mejorando y su prolapso empeoró. Comenzó a tomar un medicamento para la vejiga hiperactiva y, en el 2021, la Dra. Bhatia le recomendó una cirugía.

"María se sometió a una cirugía robótica en la cual realicé cinco pequeñas incisiones en su abdomen", explica

la Dra. Bhatia. "Extirpé el útero y utilicé una malla para levantar las paredes vaginales. Eso levantó la vejiga y el recto, y brindó contención a la vagina. También reparé la vagina para contribuir a la contención y añadí un cabestrillo para la incontinencia de esfuerzo".

La cirugía marcó la diferencia para María. "Ahora me siento mucho más cómoda y segura", afirma. "Estoy contando una historia muy íntima y personal porque quiero que las mujeres con estas afecciones se sientan fuertes. Deben buscar a la persona adecuada para que las ayude. Para mí, esa persona fue la Dra. Bhatia".



Nina Bhatia, M.D.

Uroginecóloga

800-822-8905

Shrewsbury y  
Old Bridge

Pida una cita con un uroginecólogo cerca de su casa en [HMForU.org](https://www.HMForU.org)/  
**Urogynecology**.

# De tal palo, tal astilla



Quando era niña, Kayce Ketchow (segunda desde la derecha, con sus tres hijas) fue mal diagnosticada durante varios años. Cuando dos de sus hijas experimentaron síntomas similares, ella supo de inmediato de qué podía tratarse.



David Dupree, M.D.

Cirujano

800-822-8905

Red Bank

## Dolor de panza

*Como la mayoría de los padres de niños pequeños sabe, los problemas gastrointestinales son frecuentes en los niños. Nuestros médicos nos explican cuatro posibles causas.*

Si es padre de un niño pequeño, los dolores de panza y los gases son una parte normal de la vida. “Los problemas gastrointestinales son extremadamente frecuentes en niños”, afirma **Brittany Parlow, M.D.**, gastroenteróloga pediátrica en el hospital de niños **K. Hovnanian Children’s Hospital** en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Lo bueno es que la mayoría de los problemas con frecuencia pueden controlarse con cambios en la dieta o el estilo de vida”.

### **¿Cuáles son algunos de los problemas gastrointestinales más frecuentes?**

**Estreñimiento:** Cuando los niños tienen estreñimiento, en general es porque no están tomando suficiente líquido o consumiendo suficiente fibra, explica la Dra. Parlow. Particularmente en caso de niños más pequeños, es posible que hayan tenido una evacuación intestinal dolorosa y tengan miedo de hacer de nuevo, y por eso “se aguanten las ganas”. Eso endurece las heces y hace que la evacuación sea aún más dolorosa. No es raro que los niños se estrñan cuando comiencen la escuela, dado que es posible que no se sientan cómodos utilizando el baño de la escuela, y por lo tanto se aguanten las ganas.

“Esto se convierte en un ciclo y tenemos que trabajar con padres y niños para romper el ciclo. Los ayudamos a ablandar las heces y superar la ansiedad en torno a ir al baño”, explica



Brittany Parlow, M.D.

Gastroenteróloga  
pediátrica

800-822-8905

Neptune y Jackson



## Un cuarto de siglo después de que le extirparan la vesícula biliar, Kayce Ketchow descubrió que dos de sus hijas necesitaban la misma cirugía.

Cuando Kayce Ketchow, de Middletown, Nueva Jersey, era una adolescente, sufría de acidez estomacal casi constante. En ese momento, la mujer que ahora tiene 44 años y es madre de tres niñas vio a varios médicos, todos los cuales echaron la culpa a una hernia de hiato o el síndrome del intestino irritable.

Cuando Kayce cumplió 18, comenzó a ver a un médico nuevo, que descubrió algo preocupante en sus análisis de sangre: Sus enzimas hepáticas estaban por las nubes. Una ecografía mostró que su vesícula biliar estaba llena de cálculos. A Kayce le extirparon la vesícula biliar y supuso que ese sería el fin de su calvario.

### Descubrimiento de un problema hereditario

Luego de aproximadamente 25 años, la hija de Kayce, Mackenzie, de 15 años, comenzó a sentir dolor. "Salió de la cancha después de jugar hockey sobre hielo y dijo que sentía como si alguien estuviera apuñalándola en el estómago y la espalda", recuerda Kayce.

"De pronto se me ocurrió que podían ser problemas de vesícula biliar, como los que yo había tenido a su edad".

Kayce y Mackenzie fueron derivadas a **David Dupree, M.D.**, jefe del Departamento de Cirugía en el centro médico **Riverview Medical Center**. "Mackenzie no tenía cálculos, pero una ecografía mostró que tenía barro biliar", explica el Dr. Dupree. "En general, cuando la vesícula biliar se contrae, secreta una bilis acuosa y delgada hacia el intestino. Pero si tiene barro biliar, la bilis es melosa y espesa, entonces cuando la vesícula biliar intenta contraerse, exprime el barro y puede causar mucho dolor".

El Dr. Dupree le dijo a Kayce que aproximadamente el 25 por ciento de la enfermedad de la vesícula biliar es hereditaria, que es el doble de frecuente en mujeres en comparación con los hombres, y que debían extirpar la vesícula de Mackenzie.

Kayce estaba nerviosa, pero el Dr. Dupree la ayudó a tranquilizar. Además, el Dr. Dupree

y Mackenzie tenían un interés en común. "Una gran parte de mi vida involucra al hockey sobre hielo. Amo jugar, ver partidos y hablar sobre este deporte, por lo tanto nos llevamos bien enseguida", recuerda.

Para la cirugía de Mackenzie, el Dr. Dupree utilizó asistencia robótica, que mejora drásticamente la visualización, la precisión y el control. "Podemos hacer incisiones más pequeñas, lo cual mejora el tiempo de cicatrización y reduce el dolor", explica el Dr. Dupree. El robot permite que el cirujano utilice un tinte especial con una cámara para enfocarse en los conductos adecuados, para no dañar la vía biliar principal, uno de los principales riesgos al extirpar la vesícula biliar.

### La tercera es la vencida

Justo cuando Mackenzie terminaba de recuperarse de la cirugía, otra Ketchow tuvo un ataque. Tres meses después de la cirugía de Mackenzie, la hija de 14 años de Kayce, Sydney, se despertó en medio de la noche. "Me llamó desde su habitación porque no podía levantarse", recuerda Kayce. "Supuse que su apéndice había estallado porque estaba revolcándose del dolor".

De inmediato, Kayce llevó a Sydney a Riverview, donde los médicos pudieron controlar el dolor de Sydney. El Dr. Dupree la examinó al día siguiente. "Cuando vi la ecografía, pude ver los cálculos. Parecían pequeñas perlas distribuidas en toda la vesícula biliar", recuerda Kayce. "Sabía que iban a tener que extirparle la vesícula biliar a ella también".

Una semana más tarde, el Dr. Dupree operó a Sydney y en la actualidad se siente extraordinariamente bien. "Estuve tan contenta con el Dr. Dupree y el equipo la primera vez, que no tuve dudas de que ellos iban a realizar la cirugía esta vez también", afirma Kayce.



Victoriya Staab, M.D.

Cirujana pediátrica  
general

800-822-8905

Neptune

la Dra. Parlow. El tratamiento puede incluir cambios en la dieta, aumento del consumo de agua, uso temporal de medicamentos y técnicas para controlar la ansiedad.

**Dolor abdominal:** Muchas cosas causan cólicos o dolor abdominal: "La mayoría de los dolores de panza de los niños se tratan fácilmente", afirma la Dra. Parlow. Las causas más graves en general incluyen signos de alerta tales como pérdida de peso, vómitos, sangre en las heces o dolor abdominal que evita que el niño duerma o lo despierta. Las causas frecuentes del dolor de panza son los gases y el reflujo ácido, que en general se relacionan con la dieta. En esos casos, se puede realizar un análisis de sangre y materia fecal para obtener una imagen completa de lo que está ocurriendo, y es posible que se deban eliminar algunos alimentos de la dieta durante un tiempo para verificar que no se trate de una intolerancia alimentaria.

**Apéndice:** La inflamación del apéndice (una pequeña bolsa unida al intestino grueso en la parte derecha del cuerpo) puede comenzar como un dolor abdominal confuso cerca del ombligo, y luego consolidarse en un dolor punzante agudo en la parte inferior derecha de la panza, explica **Victoriya Staab, M.D.**, cirujana pediátrica en el hospital de niños. Algunos niños también pueden tener náuseas, vómitos, fiebre y diarrea. Un apéndice que se reviente puede causar complicaciones

graves, pero si se trata de forma temprana, la apendicitis en general se resuelve con una cirugía mínimamente invasiva. A veces, se puede tratar con antibióticos, explica la Dra. Staab.

**Intususcepción:** Otra afección intestinal que requiere atención médica inmediata es la intususcepción, que ocurre cuando parte del intestino se pliega dentro de sí mismo, causando un bloqueo. Se observa con mayor frecuencia en niños menores de 2 años, y a veces ocurre después de que un virus provoca la inflamación de los ganglios linfáticos en los intestinos, o si hay una anomalía estructural, como un pólipo. Los niños con intususcepción desarrollan ondas repentinas de dolor intenso que pueden hacer que se retuerzan o lleven las rodillas al pecho y lloren de forma desconsolada, explica la Dra. Staab. Los niños con estos síntomas deben ser llevados a la sala de emergencias. A veces, el intestino plegado puede volver a abrirse con una enema que utiliza líquidos o aire. En aquellos casos donde el daño al intestino sea más extenso, o una enema no pueda volver a abrir el bloqueo, se requiere una cirugía. ⚙️

### En línea

Si su hijo sufre de dolor abdominal, tiene problemas para comer o no aumenta de peso o pierde peso, nuestros expertos pueden ayudarlo. Visite [HMHforU.org/KidsGI](https://www.HMHforU.org/KidsGI).

# Directo al hueso

*La osteoporosis con frecuencia se desarrolla sin que nos demos cuenta, y el primer signo del problema es cuando nos fracturamos un hueso. Aquí incluimos todo lo que debe saber sobre las pruebas de densidad ósea y si debería realizarse una.*

Las personas con densidad ósea reducida tienen un mayor riesgo de sufrir osteoporosis, una afección que causa huesos débiles y quebradizos que son especialmente susceptibles a fracturarse.

Desafortunadamente, la osteoporosis con frecuencia se desarrolla sin que nos demos cuenta, y el primer signo del problema es cuando nos fracturamos un hueso. Por este motivo, se recomienda una densitometría ósea para las personas con riesgo elevado:

- ▶ **mujeres mayores de 65 años**, y
- ▶ **mujeres de 50 a 64 años con factores de riesgo** tal como un padre/madre que se fracturó la cadera.

“Las densitometrías óseas en general son simples e indoloras. Cuando los médicos detectan una pérdida de densidad ósea temprana, pueden hacer una gran diferencia en la salud a largo plazo de una persona”, explica **Nader Bakhos, M.D.**, cirujano ortopédico de rodilla y cadera de los centros médicos **Bayshore Medical Center** y **Riverview Medical Center**. “Pero los médicos solo pueden detectarla si las personas se toman el tiempo de realizarse una prueba”.

## **Cómo funciona la prueba**

La forma más frecuente de prueba de densidad ósea se realiza al escanear a una persona utilizando tecnología de rayos X para medir la presencia de calcio y otros minerales en los huesos del paciente. Con frecuencia denominadas DEXA (absorciometría dual de rayos X), estas pruebas en general se

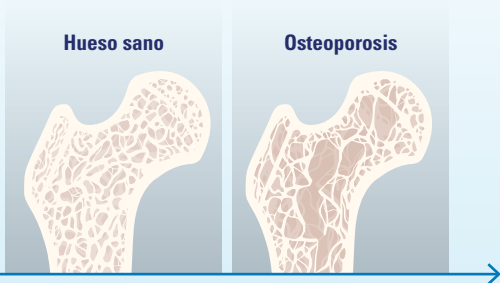
*Menos de dos meses después de una cirugía de reemplazo de cadera, Renee Bingert bailó toda la noche con tacos altos en el club de su vecindario.*

*De nuevo en el baile*

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







El cuerpo absorbe y reemplaza el tejido óseo de forma constante. En la osteoporosis, la creación de tejido óseo nuevo no sigue el ritmo de la eliminación del tejido óseo viejo.

llevan a cabo en los consultorios de radiología. Así es cómo funciona:

- ▶ **El paciente se acuesta sobre su espalda en una mesa elevada y acolchonada**, mientras que una máquina de escáner pasa sobre sus caderas y la parte inferior de la columna, y un segundo dispositivo de rayos X pasa por debajo.
- ▶ **El paciente debe permanecer quieto** durante el momento de escaneo activo y es posible que le pidan que aguante la respiración por varios segundos por vez.

Todo el proceso tarda aproximadamente 15 minutos, y el riesgo de radiación es casi el mismo que el de una radiografía

normal, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. “Las pruebas DEXA se concentran en las caderas y la columna porque esas son las ubicaciones más probables para una lesión relacionada con una pérdida de densidad ósea”, explica el Dr. Bakhos. “Sin embargo, otras áreas tales como los antebrazos, las manos y los pies, también están en riesgo y pueden evaluarse utilizando un escáner portátil más pequeño”.

### Cómo se califican las pruebas

Los resultados de las pruebas se informan utilizando un sistema denominado Puntuación T que compara la densidad ósea de un paciente con la de un adulto joven sano. Las puntuaciones en general se informan con números negativos, y los números más bajos son mejores:

- ▶ **0:** El paciente coincide con el estándar base de un “adulto joven sano”
  - ▶ **-1 a 0:** El paciente se considera sano
  - ▶ **-2,5 a -1:** Se considera que el paciente tiene una densidad ósea baja
  - ▶ **Menos de -2,5:** Se considera que el paciente tiene osteoporosis
- Un segundo puntaje, denominado Puntuación Z, muestra la densidad ósea del paciente en comparación con otros de la misma edad, origen étnico y sexo.

Aunque alguien piense que puede estar afectado por una densidad ósea reducida, si es parte de un grupo de riesgo, la indicación es clara: Hable con su médico de atención primaria para que lo examinen. 🧩



Nader Bakhos, M.D.

Cirujano ortopédico de cadera y rodilla

800-822-8905

Red Bank y Morganville

### En línea

¿Necesita un médico de atención primaria? Encuentre a un médico cerca de su casa en [HMHforU.org/FindADoc](https://www.HMHforU.org/FindADoc).

## Renee Bingert está de regreso en la pista de baile con sus tacos altos después de un reemplazo de cadera.

Renee Bingert, una gerente de cuentas por pagar de una empresa de instalaciones eléctricas, sufría un intenso dolor de espalda y puntadas cada vez que intentaba ponerse de pie. Este dolor estaba evitando que la mujer de 60 años haga las cosas que ama, que incluyen bailar en el club de su vecindario.

Renee decidió visitar a su quiropráctico con la esperanza de que un tratamiento solucionaría todo el problema. Pero después de verla caminar, su quiropráctico se dio cuenta de que necesitaba un reemplazo de cadera y la derivó a **Nader Bakhos, M.D.**, un cirujano ortopédico en el centro médico **Riverview Medical Center**.

El Dr. Bakhos primero intentó con una inyección de cortisona, pero el alivio no duró demasiado. Después de un examen minucioso, las otras opciones que podía ofrecerle a Renee eran un reemplazo de cadera tradicional o el procedimiento quirúrgico de reemplazo de cadera asistido por robot MAKO.

### Resultados precisos

El sistema quirúrgico MAKO ofrece a médicos y pacientes una mayor confianza en un resultado excelente. Así es cómo funciona:

Primero, el paciente se realiza una tomografía

computarizada de la articulación afectada para crear una imagen 3D.

El médico utiliza los resultados de la tomografía computarizada para desarrollar un plan prequirúrgico detallado para determinar el tamaño adecuado del nuevo implante y para garantizar un buen ajuste y una posición óptima.

Durante la cirugía, el médico coloca barras temporales en la pelvis para guiar la cámara MACO y el brazo robótico.

El brazo robótico luego guía las manos del cirujano mientras se retira el hueso dañado para prepararlo para los nuevos componentes de la articulación de cadera.

Luego, el brazo robótico guía las manos del cirujano mientras implanta los componentes de la cadera.

“Al usar el robot MAKO, puedo reducir el estrés para el paciente al saber que la cirugía será más precisa que la cirugía convencional”, explica el Dr. Bakhos.

### Sin dolor y de regreso en la pista de baile

Construir una relación sólida y de confianza con su cirujano ayuda a reducir el estrés relacionado con una

experiencia de cirugía mayor. Renee está agradecida por la comunicación clara que tuvo con el Dr. Bakhos. “El Dr. Bakhos fue muy claro”, afirma. “En una cita antes de la cirugía, me explicó exactamente lo que iba a ocurrir. Es muy fácil hablar con él”.

La cadera derecha de Renee se reemplazó en febrero de 2022 en Riverview. Poco después de recibir el alta, comenzó fisioterapia en el centro de rehabilitación Hackensack Meridian Rehabilitation en Manalapan y ahora puede caminar sin dolor. Aunque su viaje diario a la Ciudad de Long Island, Nueva York, incluye un viaje en autobús, un viaje en tren y caminar cinco cuadras, ya pudo regresar al trabajo.

“MAKO es una tecnología apasionante”, afirma el Dr. Bakhos. “Se usa para reemplazos de articulaciones mayores, y probablemente se convertirá en el tratamiento estándar”.

Para Renee, los resultados de la cirugía son increíbles y gratificantes. Menos de dos meses después de la cirugía, asistió a un evento en el club de su vecindario, y no solo fue, sino que bailó toda la noche sobre sus tacos de 5 pulgadas.

# Ayudar a los niños a sobrellevar situaciones difíciles

*Aquí le informamos cómo brindar apoyo y contexto para ayudar a sus hijos a procesar los eventos traumáticos.*

Hablar sobre los eventos traumáticos con los niños significa reconocer que su mundo es peligroso y que pueden ocurrir cosas terribles; una noción que va en contra del sentido de seguridad que muchos cuidadores continuamente intentan promover para sus hijos.

Si bien a veces puede tener sentido proteger a los más pequeños de ciertas noticias, en otros casos, no es aconsejable o posible. Si un niño escuchó sobre un evento trágico, el silencio de los padres puede hacer que el evento parezca aún más aterrador.

**Primero, perciba qué es lo que su hijo ya sabe.** Las conversaciones varían sustancialmente según la edad del niño, así como los detalles traumáticos a los que hayan sido expuestos. “Con niños que se enteraron del evento traumático por primera vez en la escuela o por medio de amigos, por ejemplo, los padres pueden comenzar la conversación preguntando qué es lo que el niño escuchó sobre el evento, y luego brindar claridad y contexto según la respuesta del niño”, explica **Lauren Kaczka-Weiss, D.O.**, psiquiatra de niños y adolescentes en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center.**

**Controle la exposición de su hijo a la cobertura de la tragedia por parte de los medios de comunicación.**

En algunos casos, particularmente con niños más pequeños, puede tener sentido limitar el acceso a las imágenes gráficas. Cuando los niños más grandes estén mirando la cobertura de la noticia en televisión o Internet, ese puede ser el momento correcto para comenzar una conversación sobre lo ocurrido. Independientemente de la edad del niño, mire las noticias con su hijo y busque signos de que las noticias pueden haber creado ansiedades o miedos.



Lauren Kaczka-Weiss, D.O.

Psiquiatra de niños y adolescentes

800-822-8905

Neptune y Brick

**Concéntrese en escuchar activamente.** “Los cuidadores pueden intentar sondear la perspectiva de su hijo a través de preguntarle cómo se siente sobre lo que ocurrió”, dice la Dra. Kaczka-Weiss. Controle y ocúpese de la situación si un niño se siente personalmente en riesgo. Los niños más pequeños, especialmente, pueden confundirse sobre la proximidad del peligro después de enterarse de un evento traumático. Es importante tranquilizarlos diciéndoles que se encuentran a salvo, y ayudarlos a sentirse de este modo a través de crear un espacio seguro en su casa.

**Comparta sus experiencias con los niños más grandes.** Para los niños más grandes y adolescentes que pueden pensar sobre una tragedia a un nivel conceptual, puede ser útil escuchar de sus cuidadores cómo están procesando las noticias. “Los niños acuden a sus cuidadores no solo en búsqueda de información sobre lo que ocurrió, sino de orientación acerca de qué pensar sobre eso y cómo sobrellevarlo”, explica la Dra. Kaczka-Weiss. “Estas son conversaciones difíciles, pero son absolutamente esenciales para ayudar a los niños a procesar una noticia traumática”.

**Sepa cuándo buscar ayuda.** En general, los sentimientos de confusión, ansiedad o miedo de un niño después de un evento traumático desaparecerán relativamente rápido. “No obstante, si su reacción comienza a interferir con la escuela y la vida diaria, y parecen ‘atascados’ en este estado incluso después de un par de semanas, es posible que necesiten la ayuda de un médico de atención primaria o especialista en salud mental, como un psiquiatra de niños y adolescentes”, explica la Dra. Kaczka-Weiss. 🌀

## En línea

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



# Enfoque del médico

*Patrick Correa, D.O., un excorredor de la universidad Fordham se conecta con sus amigos al organizar partidos de fútbol americano regulares.*



## PATRICK CORREA, D.O.

### *Medicina general*

HMH Primary Care – Tinton Falls

Como fanático devoto de la Jueza Judy durante su infancia, Patrick Correa, D.O., creyó que estaba destinado a estudiar abogacía. Sin embargo, el médico de medicina general en HMH Primary Care – Tinton Falls finalmente se dio cuenta de que la naturaleza única de las decisiones judiciales no encajaba con su deseo dominante de ayudar a las personas a largo plazo.

“Quería una profesión en la que pudiera seguir el progreso de las personas para asegurarme de que estuvieran bien”, cuenta el Dr. Correa, que se quedó en Hackensack Meridian Health después de haber sido jefe de residentes recientemente en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**. “Una vez que encontré la medicina general, cumplí con todos mis requisitos”.

En búsqueda de un equilibrio entre una gran variedad de pacientes y el ejercicio frecuente en sus horas libres, el nativo de Brooklyn, Nueva York, también prioriza el tiempo con sus numerosos familiares locales y amigos. El excorredor de la universidad Fordham también se reúne con viejos amigos organizando partidos de fútbol americano regulares.

### *¿De qué forma su rutina de gimnasio mejora su equilibrio vida-trabajo?*

Es bueno para relajarse, y me ayuda a mantener mi mente

concentrada y me da energía para el día siguiente. Intento ir al gimnasio cuatro o cinco veces por semana, porque si te sales de la rutina, en ese momento es cuando aparecen los problemas de salud. Eso también ayuda a mis pacientes, porque puedo mostrarles nuevos ejercicios y explicarles cómo comenzar a usar una cinta caminadora.

### *Usted dijo que el mejor regalo que había recibido en su vida era un Nintendo 64 en el jardín de infantes. ¿Aún disfruta de los videojuegos?*

Sí, es una actividad mecánica que realizo sin pensar y que me calma. Lo que es incluso mejor, uso videojuegos para comunicarme en línea con algunos familiares y amigos en Brooklyn durante la semana. Mi hermano y yo jugamos día por medio durante media hora aproximadamente.

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

Con el chef británico Gordon Ramsay. Amo sus programas de televisión y la forma en la que se esfuerza por lograr la perfección. En medicina, siempre estamos intentando estar al día con los mejores y más recientes tratamientos, y la forma en la que funcionan en comparación con los anteriores. No tenemos que ser perfectos en todo, pero siento que si estamos haciendo algo, deberíamos hacerlo de la mejor forma posible.

### *¿Cuál es una de sus principales metas para el futuro?*

No he viajado mucho. Mi mamá es de Brasil, por lo tanto estuve allí. Pero no he visitado otros países. Realmente deseo subirme a un avión con más frecuencia y explorar lugares nuevos. ⚙️

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



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

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

# Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y las clases de octubre de 2022 a enero de 2023

## Eventos especiales

Noviembre es el mes de la concientización de la diabetes



### Únase a esta serie de charlas informativas sobre la diabetes

**Qué esperar durante una visita a un endocrinólogo.** Conozca las últimas novedades sobre los medicamentos y las tecnologías. Orador: Rachel Ong, M.D.

3 de noviembre, del mediodía a 1 p. m., evento virtual

**Prevención de la diabetes/Resistencia a la insulina**  
Orador: Soemiwati W. Holland, M.D.

4 de noviembre, del mediodía a 1 p. m., evento virtual

**COVID y Diabetes** ¿Tiene diabetes y contrajo COVID-19? ¿Qué significa esto para usted? Orador: Jennifer Cheng, D.O.

17 de noviembre, del mediodía a 1 p. m., evento virtual

**Diabetes 101: Obtenga toda la información básica.** Signos, síntomas, complicaciones, medicamentos y mucho más.

18 de noviembre, del mediodía a 1 p. m., evento virtual

Centro médico  
Bayshore Center  
727 North Beers St.  
Holmdel

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

## Salud conductual

Serie de Salud Mental para una Fortaleza Mental del Dr. Joe Miller en Asociación con el Atlantic Club

**Lidiar con el estrés en las fiestas** ¿Las fiestas lo estresan y lo hacen sentir triste? Las fiestas pueden ser una época de alegría, pero para algunas personas trae estrés, depresión y otros desafíos. Únase a nuestro especialista en salud conductual, quien brindará información y apoyo a los participantes para que exploren habilidades de afrontamiento mejoradas durante esta temporada de fiestas.

30 de noviembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Melancolía invernal** ¿Le está costando afrontar todo el ajetreo del final de las fiestas? Únase a Lisa Sussman, PsyD., mientras nos brinda consejos para manejar esta melancolía invernal. 10 de enero, de 6 a 7 p. m., evento virtual



## Diabetes

**Prediabetes** Únase a nuestro educador certificado en diabetes y aprenda todo lo que tiene que saber sobre la diabetes y qué hacer si le diagnosticaron prediabetes.

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



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

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

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

Centro médico Old Bridge Medical Center  
1 Hospital Plaza  
Old Bridge

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

## UBICACIONES DE HOSPITALES

Centro médico Riverview Medical Center  
1 Riverview Plaza  
Red Bank

Centro médico Southern Ocean Medical Center  
1140 Route 72 West  
Manahawkin



## Salud del corazón

**¡Cocina para un corazón saludable!** Únase a nuestro chef y nutricionista certificado en este programa de cocina virtual y aprenda cosas que puede hacer mientras cocina para tener un corazón más sano.

12 de enero, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

- ▶ **Vivir con insuficiencia cardíaca** 16 de noviembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual
- ▶ **¿Por qué tanta presión por tener una buena presión arterial?**  
Orador: Avais Masud, M.D., 30 de noviembre, de 2 a 3 p. m., evento virtual
- ▶ **Angioscreen®** Tarifa especial: \$49.95. Se requiere inscripción.  
Llame para conocer las fechas, horas y ubicaciones.

## Pediatría

### Charlas para padres, madres o tutores

**Ayuda para que bebés y niños duerman mejor** Únase a Pakkay Ngai, M.D., Stacey Elkhatib Smidt, M.D., y Chee Chun Tan, M.D., para conocer si el entrenamiento del sueño es adecuado para su hijo, cómo reconocer una regresión del sueño, y las prácticas recomendadas para ayudar a su hijo a dormir mejor.

17 de noviembre, de 6:30 a. m. a 7:30 p. m., evento virtual

- ▶ **Peso saludable: Estilo de vida saludable** Únase a Michelle Maresca, M.D., y Marianna Nicoletta-Gentile, D.O., mientras hablan sobre el control del peso, los hábitos alimenticios saludables y cómo apoyar a sus hijos; 26 de enero, de 12:30 a 1:30 p. m., evento virtual
- ▶ **Niño seguro** Capacitación para niños y niñas de 11 a 14 años. Tarifa: \$40. Evento virtual. Visite [HMHforU.org/Events](http://HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas.
- ▶ **Seguridad en casa con un niño seguro** Para estudiantes de 4° a 6° grado. Tarifa: \$15. Evento virtual. Visite [HMHforU.org/Events](http://HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas.

## Neurociencia

**Memoria y enfermedad de Alzheimer** Conozca los signos tempranos de la pérdida de memoria, qué es normal durante el proceso de envejecimiento, y qué debe saber sobre la enfermedad de Alzheimer.

17 de noviembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

- ▶ **Accidente cerebrovascular (ACV): ¿Está en riesgo de sufrir un ACV?** Orador: Pinakin Jethwa, M.D.; 10 de noviembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

## Bienestar general

**DASH vs. Dieta Mediterránea** Únase a nuestro nutricionista certificado mientras nos habla sobre DASH y la dieta Mediterránea. ¿Cuáles son las diferencias y los beneficios de cada una?

30 de noviembre, de 2 a 3 p. m., Stafford Library, 129 N. Main St, Manahawkin

- ▶ **Pierda peso con hipnosis** Tarifa: \$30; 14 de diciembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Equilibrio** 12 de enero, de 2 a 3 p. m., Stafford Library, 129 N. Main St, Manahawkin
- ▶ **Entrenamiento de fuerza** 24 de enero, de 2 a 3 p. m., Upper Shores Library, 112 Jersey City Ave., Lavallette
- ▶ **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Para encontrar un seminario cerca de su casa, visite [HMHforU.org/WeightLoss](http://HMHforU.org/WeightLoss).
- ▶ **Grupo de apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupo de apoyo regulares. Obtenga más información en [HMHforU.org/SupportGroups](http://HMHforU.org/SupportGroups).



## Atención oncológica

**Inicio nuevo para dejar de fumar** Este programa de cuatro sesiones está disponible para ayudarlo a dejar de fumar. Se requiere la asistencia a las cuatro sesiones.

4, 14, 18 y 21 de noviembre; 2, 5, 9 y 12 de diciembre; 6, 9, 13 y 16 de enero, de 10 a 11 a. m., Riverview Rechnitz Conference Center

25 y 27 de octubre y 1 y 3 de noviembre, de 6 a 7:30 p. m., Ocean University Medical Center, East Wing Conference Center Sala B

- ▶ **Deje de fumar con hipnosis** Tarifa: \$30; 9 de noviembre y 11 de enero, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Cáncer de pulmón: Todo lo que debe saber** Orador: Thomas Bauer, M.D., 9 de noviembre, del mediodía a 1 p. m., evento virtual
- ▶ **Concientización sobre el cáncer de colon** Orador: Nathaniel J. Holmes, M.D., al registrarse recibirá kits gratuitos de prueba de cáncer colorrectal para realizar en su casa; 16 de noviembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

# Círculo completo

La familia Hager se mudó a Holmdel al mismo tiempo en que el centro médico Bayshore Medical Center abría sus puertas. Cincuenta años después, le retribuyen al hospital que los cuidó por décadas.

Ken Hager y Vinnie Hager están agradecidos por la atención que su familia recibió durante años en el centro médico Bayshore Medical Center, y esperan que sus donaciones permitan que otras familias reciban ayuda cuando más la necesiten.



La familia Hager se mudó a Holmdel, Nueva Jersey, en 1969, aproximadamente al mismo tiempo en que los líderes comerciales locales, médicos y auxiliares estaban trabajando duro por juntar fondos para construir el Bayshore Community Hospital (actualmente **Bayshore Medical Center**) a solo minutos de la nueva casa de los Hager.

Unos años después, en mayo de 1972, Bayshore abrió sus puertas por primera vez a los pacientes. Ese verano, Ken Hager, de 9 años, estaba explorando el sótano de su casa cuando encontró unas herramientas y colocó una tuerca de metal en su dedo meñique. Desafortunadamente, la tuerca se atascó y no salía. El dedo se inflamó rápidamente, y la mamá de Ken lo llevó a Bayshore al ver que el dedo comenzaba a ponerse azul.

El equipo de Bayshore intentó usar lubricantes y herramientas para cortar la tuerca, pero no tuvieron éxito. Tenían un último recurso para evitar la amputación: El interior de la tuerca era roscado, entonces se les ocurrió la idea de intentar desenroscar la tuerca del dedo de Ken. Para alivio de todos, el equipo tuvo éxito y pudieron salvar el dedo de Ken. Con el tiempo, recuperó la función completa gracias a un plan de cuidado que evitó la infección, reparó el daño al tejido y controló la funcionalidad de que estuviera cicatrizando bien.

En la actualidad, Ken aún vive en el área de Bayshore y se hizo cargo del negocio familiar (JGS Insurance) en asociación con su hermano, Vinnie Hager.

Hace unos años, luego de una increíble experiencia en Bayshore en la que la vida de un empleado de JGS estuvo en riesgo, Vinnie y su familia hicieron una donación generosa para la construcción del centro de atención de emergencias Dr. Robert H. Harris Emergency Care Center, que abrió en 2021, y es el proyecto de construcción más importante en el hospital desde la construcción de Bayshore. Vinnie también se unió al Consejo Directivo de la fundación del centro médico Bayshore Medical Center undation, continuando la participación de los Hager en actividades filantrópicas en apoyo del centro médico.

“Estas cosas vuelven al punto de partida”, afirma Ken. “Me río cuando cuento esta historia, pero estoy agradecido de que mi madre me haya podido traer a Bayshore. Estoy muy contento de que el hospital siga creciendo 50 años después, para que las familias puedan recibir ayuda cuando más la necesitan”.

Vinnie añade: “Pienso en las familias y los médicos que organizaron los planes, que juntaron el dinero e hicieron donaciones para construir este hospital. Estoy orgulloso de que

podamos continuar ayudando a que Bayshore crezca y se expanda”.

Vinnie y su esposa, la pediatra jubilada Maria Micale, D.O., realizaron otra donación en 2022 para continuar los programas de educación y desarrollo profesional para el equipo de enfermería.

“Bayshore fue construido hace 50 años como resultado de actividades filantrópicas, y en la actualidad continúa brindando atención de emergencia a toda la comunidad gracias a las generaciones de pacientes agradecidos que sienten la necesidad de retribuir”, explica Marisa Medina, directora ejecutiva de la fundación del centro médico Bayshore Medical Center Foundation. “Estamos muy agradecidos a la familia Hager. Su donación más reciente permitirá que nuestros enfermeros continúen expandiendo su conocimiento para cumplir con las demandas en constante evolución de la atención médica”.

Junte fondos en su vecindario para su comunidad y apoye a un hospital o a una causa de salud que sea importante para usted. Comience su recolección de fondos virtual hoy mismo.



# Póngase en primer lugar

Nunca es demasiado tarde para realizar cambios saludables en su estilo de vida. Aquí brindamos cinco cosas que las mujeres deben hacer hoy para estar sanas mañana.

1

## Duerma bien

En promedio, las mujeres adultas necesitan entre **7 y 9** horas de sueño cada noche.

Establezca una rutina calmante a la hora de dormir para ayudar a relajarse:

- ▶ Medite.
- ▶ Tome un baño caliente.
- ▶ Lea un libro.

2

## Hágase análisis

Esté al día con los exámenes de control, que incluyen:

- ▶ Pruebas de Papanicolaou
- ▶ Mamografías
- ▶ Densitometrías óseas
- ▶ Análisis de colesterol
- ▶ Análisis de presión arterial
- ▶ Pruebas de detección del cáncer de colon

3

## Manténgase en movimiento

Incorpore al menos **30** minutos de ejercicio en su rutina diaria.

Si le cuesta encontrar motivación, simplifíquelo:

- ▶ Use las escaleras en lugar del ascensor en el trabajo
- ▶ Saque a pasear al perro por su vecindario
- ▶ Haga ejercicios rápidos en su casa entre los comerciales de televisión

4

## Coma más frutas y verduras

Solo **1** de cada **10** adultos incluye suficientes frutas y verduras en su dieta.

Intente ingerir **1.5–2** tazas de fruta y **2–3** tazas de verdura al día.

5

## Manténgase conectada

Estar en contacto con amigos y familiares puede ayudarla a:

- ▶ Agudizar su memoria y habilidades cognitivas
- ▶ Alejarse de los sentimientos de soledad
- ▶ Mejorar su calidad de vida

En línea

Conozca de qué forma nuestro equipo de salud para mujeres puede brindarle apoyo en cada etapa de su vida: [HMHforU.org/WomensHealth](https://www.HMHforU.org/WomensHealth).



Hackensack  
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO  
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO  
Hackensack  
Meridian Health

343 Thornall St.  
Edison, NJ 08837-2206

HMH-040\_S

Escanee el  
código QR para  
comenzar.



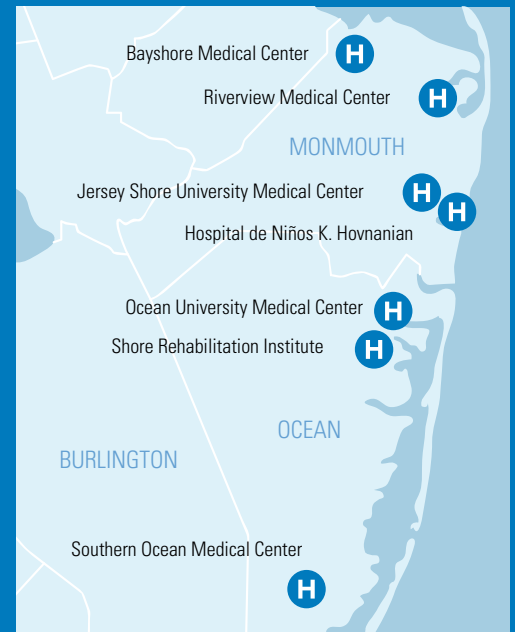
## Pida una cita hoy mismo

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.



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

## Nuestros hospitales cerca de su casa:



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



Hackensack  
Meridian Health

SEGUIMOS MEJORANDO

¡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 [HMHforU.org/Jobs](https://www.hmhforu.org/jobs).