

HEALTH
U



Hackensack
Meridian Health



LA CACERÍA
DE
VARIANTES
DEL COVID

Página 22

INTENTE
UN MINI
EJERCICIO

Página 5

Zambúllase de lleno ^{en su} salud



¿Los
infartos son
hereditarios?

Página 10

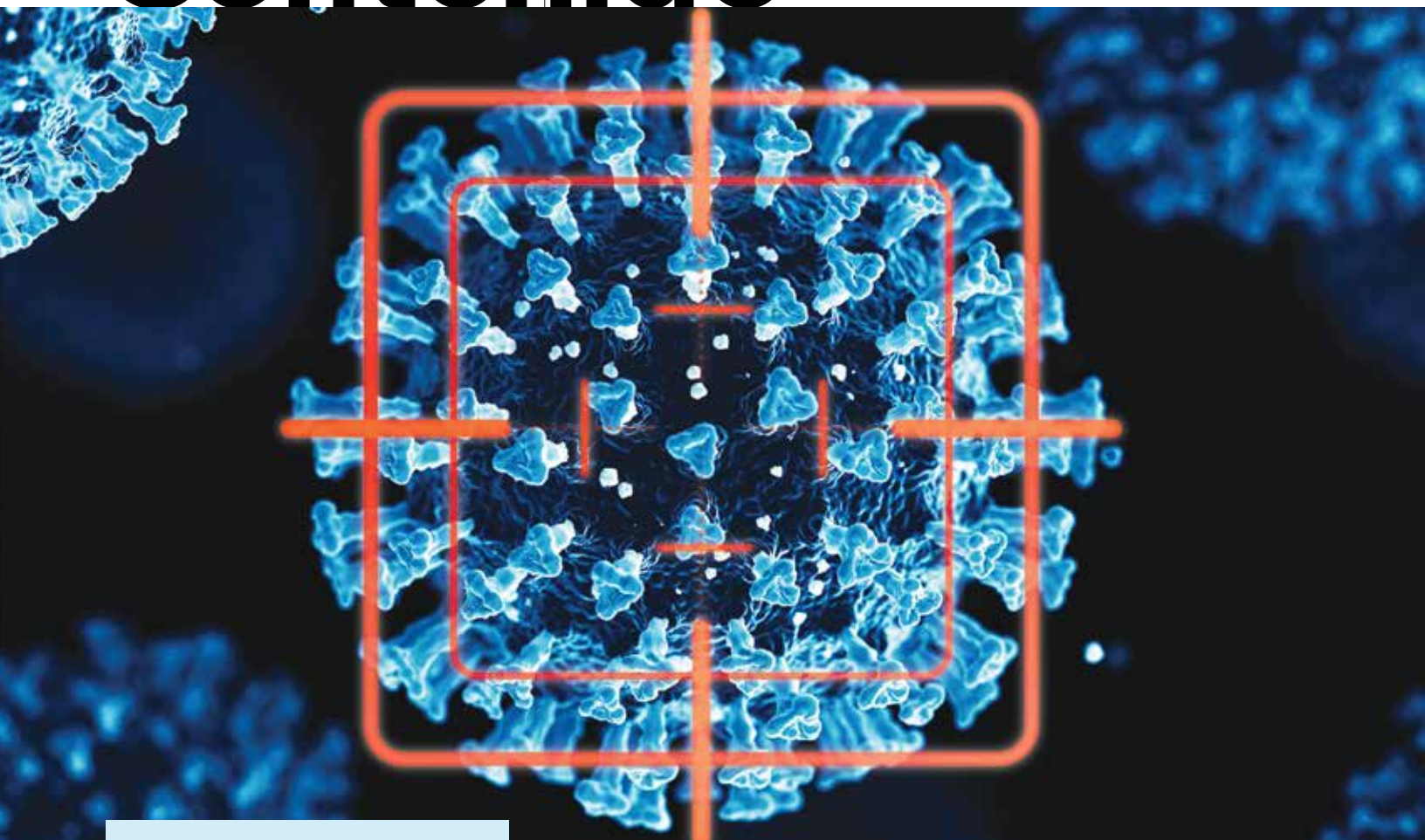
LAS MEJORES
DIETAS PARA
PROBAR

Página 7

PARA LEER ESTA REVISTA EN ESPAÑOL,
VISITE [HMHforU.org/Spanish3](https://www.HMHforU.org/Spanish3).

Contenido

Verano 2022



Hackensack
Meridian Health Theatre

at the 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”.



22

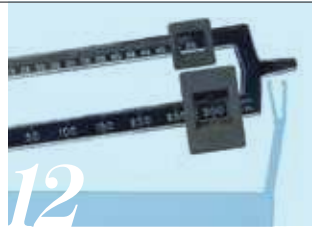
Innovación transformar la investigación médica en tratamientos

Cazadores de variantes

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



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



04 **Hola. Bienvenido a esta edición de HealthU**
Un mensaje de Robert C. Garrett, miembro de FACHE, Director general de Hackensack Meridian Health.

Bienestar para Usted *Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable*

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

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

10 **¿Los infartos son hereditarios?**
Todo lo que debe saber sobre los exámenes de detección y cómo reducir su riesgo. Además: Una mujer se beneficia de un programa que acerca la atención cardiológica de avanzada a su casa.

12 **Conozca las cifras**
¿Cuánto debe pesar para poder someterse a una cirugía de pérdida de peso? Además: Un exdeportista vuelve a la vida activa después de una cirugía de pérdida de peso.

14 **Esté atento**
No ignore estos posible signos de cáncer. Además: Después de recibir un tratamiento para un tumor cerebral de alto grado, un padre está agradecido por el tiempo extra que puede disfrutar con su familia.

16 **Dando saltos**
Julian Pulgarin, de tres años, hace avances mientras participa en el programa para niños autistas You & Me.

18 **Una buena corrida**
Implemente estos consejos para prevenir el dolor de rodillas la próxima vez que salga a correr. Además: ¿Las chancletas son buenas para sus pies?

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

Enfoque en el médico

21 **Conozca a Parneet Grewal, M.D.**
Médica de medicina general en HMH Primary Care – Piscataway.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

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

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

26 **Manos talentosas, corazones generosos**
Para Saleem Husain, M.D., retribuir es un legado familiar.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

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



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



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

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



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

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

Primeros en la línea

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

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

En Hackensack Meridian Health creemos que nuestros trabajadores de la salud son héroes. Pero incluso los superhéroes necesitan descansar y recargar energías. Para poder brindar la mejor atención para nuestros pacientes, sabemos que los miembros de nuestro equipo primero deben ocuparse de sí mismos. Ofrecemos varias opciones para ayudar a los miembros del equipo a cuidar de su salud física y emocional, que incluyen una línea telefónica de ayuda confidencial, asistencia para el empleado y servicios para la vida y el trabajo, recursos en línea para controlar el estrés, los hábitos alimenticios y las finanzas, y sesiones grupales para lidiar con el COVID.

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

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

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

Robert C. Garrett, miembro de FACHE, Director general

Hackensack Meridian Health



Hackensack Meridian Children's Health clasificado entre los mejores

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

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



Presidente Frank L. Fekete, CPA **Director general** Robert C. Garrett, FACHE **Jefe de operaciones** Mark Stauder

Asesor médico William Oser, M.D.

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

Editorial y servicios creativos Donovan Foote, Director de arte, GLC; Michelle Jackson, Directora sénior de estrategia de contenidos, GLC

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

© 2022 Hackensack Meridian Health. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

Bienestar para **Usted** *Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable*

EN ESTA SECCIÓN

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

¿Tiene 10 minutos? Intente un mini ejercicio

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

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

Busque pausas de 10 minutos, y saque el máximo provecho con estos consejos que nos brinda la Dra. Fahmy:

¿Navegando por las redes sociales?

Ejercítese mientras navega con este juego de ejercicios:

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

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

Intente algunos mini circuitos de:

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

¿Tiene 10 minutos en el trabajo?

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



Observe una demostración de estos ejercicios realizada por nuestro fisioterapeuta.

¿Está listo para subir la intensidad?

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



Sandra P. Fahmy, D.O.
Médico de medicina interna
800-822-8905
Old Bridge

En línea

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

Ataque cibernético

¿Cuáles son los efectos del ciberacoso?

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

Dado que la mayoría de los niños, preadolescentes y adolescentes tienen celulares y acceso a una computadora, pueden acosar o ser acosados a través de medios virtuales. “En cierto punto, el ciberacoso puede ser peor que el acoso en persona porque no se detiene al llegar a casa. En línea, las personas dicen cosas hirientes que nunca dirían en persona”, afirma **Nanditha Krishnamsetty, M.D.**, psiquiatra de niños, adolescentes y adultos en los centros médicos **Old Bridge Medical Center** y **Raritan Bay Medical Center**. “Además, los rumores y las fotografías vergonzosas en las redes sociales pueden hacerse virales, alcanzando el radar de muchos más niños en cuestión de minutos”.

Signos de que su hijo está siendo víctima de ciberacoso

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

▶ Dice cosas acerca de que la vida no tiene sentido o habla del suicidio

¿Qué pueden hacer los padres?

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

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



Nanditha Krishnamsetty, M.D.

Psiquiatra de niños, adolescentes y adultos

800-822-8905

Old Bridge

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

Las mejores dietas para probar

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

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

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

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

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

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

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



Ensalada primavera de lentejas

Rinde 4 raciones

Ingredientes

Ensalada:

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

Aderezo:

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

Información nutricional

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

Pasos

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

Cocina condimentada

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

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

¿Es seguro viajar este verano?

Robin Winter, M.D., nos informa:

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

Tenga en cuenta estos consejos:

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

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

Opte **por actividades al aire libre con poca cantidad de personas** en lugar de lugares cerrados llenos de gente, especialmente si viajará con un niño demasiado pequeño para ser vacunado o alguien con un riesgo alto.

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

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

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



Robin Winter, M.D.

Médico de medicina general

800-822-8905

Edison



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

O. Avi Werthaim, M.D., nos informa:

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

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

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

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



O. Avi Werthaim, M.D.
Médico de medicina interna
800-822-8905
East Brunswick

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

¿Por qué tengo el ritmo cardíaco elevado?

Raj S. Ballal, M.D., nos informa:

Algunas personas que nacen con una afección cardíaca congénita pueden tener un ritmo cardíaco elevado. Otras personas que desarrollan una enfermedad cardíaca con el tiempo pueden notar que el ritmo cardíaco se siente elevado. Sin embargo, existen numerosas causas frecuentes que pueden hacer que el ritmo cardíaco se eleve:

- ▶ Estrés
- ▶ Tiroides hiperactiva (hipertiroidismo)
- ▶ Anemia
- ▶ Efectos secundarios de los medicamentos
- ▶ Sustancias adictivas tales como cafeína, cigarrillos y alcohol
- ▶ Actividad física extenuante

Obtenga atención médica de inmediato si su ritmo cardíaco parece demasiado elevado y tiene estos síntomas: falta de aliento, sensación de aturdimiento o mareo, debilidad, sensación de desmayo, desmayo, o dolor o malestar en el pecho.

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



Raj S. Ballal, M.D.
Cardiólogo
800-822-8905
Edison y North Brunswick



¿Debería preocuparme por mis ronquidos?

Divya Gupta, M.D., nos informa:

Se estima que si se sometieran a una evaluación, la mitad de las personas que roncan de forma regular recibirían el diagnóstico de apnea obstructiva del sueño. El ronquido que ocurre debido a que las vías respiratorias superiores colapsan durante el sueño puede significar la presencia de apnea del sueño. Cuán fuerte sea el ronquido no puede determinar si tiene o no apnea del sueño. Las pausas en la respiración regular o la respiración entrecortada durante el sueño pueden ser mejores indicadores. Si su pareja observa que usted tiene pausas en la respiración en medio de la noche, consulte con un médico para que lo evalúe. Esta es una afección tratable, y el tratamiento contribuye a promover el estado de alerta durante el día y un corazón saludable.



Divya Gupta, M.D.
Especialista en medicina del sueño
800-822-8905
Edison

Síntomas de la apnea del sueño

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

- ▶ Somnolencia durante el día en el trabajo o mientras maneja
- ▶ Dolores de cabeza matutinos
- ▶ Boca seca o sed extrema al despertarse
- ▶ Dificultad para concentrarse o recordar información durante el día
- ▶ Irritabilidad o depresión
- ▶ Presión arterial alta
- ▶ Antecedentes de enfermedad cardíaca, ritmo cardíaco irregular (especialmente fibrilación atrial) o insuficiencia cardíaca congestiva
- ▶ Sobrepeso u obesidad

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

¿Los infartos son hereditarios?



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

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

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

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

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

Conozca su riesgo

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

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

AngioScreen: es un examen cardíaco y vascular integral. Esta prueba simple, no invasiva, de 15 minutos está diseñada para



Saleem Husain, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Plainfield y
Piscataway

ayudarlo a identificar y comprender su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular.

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

Reduzca el riesgo

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

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

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

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

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



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

Una estrategia ganadora

Cuando Isabel Ojeda descubrió que su insuficiencia cardíaca estaba empeorando, se benefició de poder recibir atención cardíaca de avanzada cerca de su casa.

A partir de la cirugía, Isabel Ojeda pudo volver a caminar sin quedarse sin aliento. Hoy, está nuevamente realizando su actividad favorita: jugar al dominó.



En el año 2011, a los 50 años, Isabel Ojeda tuvo dos infartos seguidos: uno que la llevó al hospital y otro mientras estaba hospitalizada. Pudo evitar la cirugía a corazón abierto, pero terminó con cinco *stents* y un marcapasos.

Durante los diez años siguientes, el estado de salud de la residente de Perth Amboy empeoró. Se sentía cansada todo el tiempo, no podía subir escaleras o incluso caminar 10 ft (3 metros) sin quedarse sin aliento, y sus pies y abdomen estaban hinchados. Tuvo que dejar de trabajar y se mudó con su hijo. “Teníamos miedo de dejarla sola”, explica la hija de Isabel, Francia.

El cardiólogo de Isabel en el centro médico universitario **JFK University Medical Center, Varinder Singh, M.D.**, le diagnosticó insuficiencia cardíaca congestiva. Preocupado por el modo en que la afección cardíaca estaba empeorando y afectando los riñones y el hígado de Isabel, el cardiólogo le sugirió que visite la Clínica de especialización cardíaca en el centro médico JFK. Los especialistas cardíacos del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** y **Hackensack University Medical Center** tienen horas de atención regular en la Clínica de especialización Cardíaca para evaluar a los pacientes cerca de sus casas.

Una alternativa al trasplante

En el año 2021, Isabel, que solo habla español, y sus hijos, se reunieron con **Jesús Almendral, M.D., FACC**, a través de la Clínica de especialización cardíaca. El Dr. Almendral es un cardiólogo especializado en insuficiencia cardíaca avanzada, trasplante de corazón y enfermedad cardiovascular, y dirige el Centro de insuficiencia cardíaca avanzada en Jersey Shore.

El Dr. Almendral le informó a Isabel y sus hijos que podría necesitar un trasplante de corazón, pero creía que un tratamiento relativamente nuevo podría funcionar en primer lugar. La evaluó para la colocación de un dispositivo implantable, denominado Sistema Barostim Neo, que funciona con el sistema nervioso del cuerpo para ayudar al corazón a bombear

sangre de forma más efectiva.

Siendo uno de los primeros centros médicos en el noroeste en realizar el implante del Barostim en el año 2020, Jersey Shore fue uno de los primeros en adoptar la nueva tecnología, cuenta el Dr. Almendral. El dispositivo está recomendado para pacientes que cumplen con criterios muy específicos, y hasta el momento la respuesta fue buena en aproximadamente la docena de pacientes que recibieron el dispositivo.

Después de que el Dr. Almendral le explicara el funcionamiento del dispositivo a Isabel y su familia, y les informara que aún es un tratamiento nuevo, Isabel decidió que le colocaran el dispositivo. “Ella quería evitar el trasplante de corazón”, explica Francia.

Haciendo avances

La cirugía de implante de Isabel hasta ahora fue un éxito. “Somos optimistas en que está mejorando”, afirma el Dr. Almendral.

A partir de la cirugía, Isabel pudo volver a caminar sin quedarse sin aliento. “Cuando acudió al Dr. Almendral, solía cansarse con tan solo caminar 10 ft (3 metros)”, recuerda Francia. “Se sentía agotada incluso estando acostada”.

Ahora puede caminar hasta la tienda a casi cuatro cuerdas de su casa sin tener que detenerse.

Gracias a la red integrada de Hackensack Meridian Health, Isabel y su familia se beneficiaron de la conveniencia de poder atenderse cerca de su casa antes y después del procedimiento a través de la Clínica de especialización cardíaca de JFK, junto con una atención cardíaca avanzada coordinada en Jersey Shore. “Estoy muy feliz de que se haya realizado el tratamiento”, afirma Francia. “Todos teníamos muchas dudas, pero confiábamos en el Dr. Almendral. Confiamos en sus palabras y en que quería cuidar a nuestra mamá. Él se lo toma muy personal, lo cual es reconfortante”.



Jesús Almendral, M.D., FACC

Especialista en insuficiencia cardíaca avanzada, DAV y trasplante

800-822-8905

Neptune

Conozca las cifras

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

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

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

“Los pacientes que se encuentran en la categoría de IMC de 35-40 y tienen problemas médicos importantes tales como diabetes tipo 2, apnea obstructiva del sueño o presión arterial alta, en general luchan por perder una gran cantidad de peso solo con dieta o ejercicio, y luego ven cómo todas las libras perdidas regresan luego de otro intento de dieta, ejercicio y medicamentos”, explica **Alexander Abkin, M.D.**, director de cirugía bariátrica en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Lo mejor para estas personas es considerar una cirugía de pérdida de peso, que los ayuda a controlar los tamaños de las porciones y los antojos a través de reducir la hormona del hambre denominada “grelina”. Lo mismo aplica a los pacientes con un IMC mayor que 40, incluso cuando no tengan ningún problema médico para calificar para la cirugía”.

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

- ▶ Un IMC entre 18.5 y 25 se considera normal
- ▶ Un IMC entre 25 y 30 se considera sobrepeso
- ▶ Un IMC superior a 30 se considera obesidad
- ▶ Un IMC superior a 40 se considera obesidad mórbida

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

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

En lugar de leer sobre la cirugía y los resultados, hay otras formas de preparar su cuerpo y mente para una cirugía bariátrica. Estas formas incluyen las siguientes:

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



Alexander Abkin, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Florham Park, Edison y Hackettstown



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



En línea

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

Jeffrey Castillo convirtió su cobertizo en un gimnasio y camina 3 millas por día en su cinta caminadora.

De vuelta en el Juego

Un exatleta semiprofesional y herrero regresa a su estilo de vida activo después de una cirugía exitosa para perder peso.

Jeffrey Castillo, de 42 años, fue una persona activa gran parte de su vida. Habiendo sido deportista en la secundaria, fue el dueño de los New Jersey Lions, un equipo de fútbol americano semiprofesional, durante nueve años y jugó en el equipo. Además, también trabajó como herrero, transportando hierro sobre sus hombros. Más recientemente, comenzó a conducir un camión de 18 ruedas para la empresa de construcción de su suegro.

“Ahí es cuando comenzaron mis problemas de salud”, recuerda. Sentado detrás del volante todo el día, comenzó a subir de peso, hasta que el año pasado llegó a pesar más de 313 libras.

Un candidato ideal

Como resultado de ello, Jeffrey sufría de varios problemas de salud, incluida la apnea del sueño. Durante las noches utilizaba una máquina de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés), pero su peso hacía que dormir sea extremadamente difícil. Durante el día, se quedaba dormido en el asiento de conductor mientras cargaban el camión. Después del trabajo, se quedaba dormido en el sillón, se despertaba para cenar, y luego se iba a la cama.

Hacer dieta e incluso trabajar con un nutricionista no lo ayudó a perder peso. Luego, un amigo le contó acerca de la cirugía bariátrica de banda gástrica que se realizó con **Ayotunde Adeyeri, M.D.**, un cirujano bariátrico en el centro médico **Old Bridge Medical Center**.

Jeffrey se reunió con el Dr. Adeyeri, que le informó al residente de South River, Nueva Jersey, que era un candidato ideal para la cirugía de pérdida de peso. “Las personas con un índice de masa corporal mayor que 35 y con al menos una o dos comorbilidades reúnen los criterios”, explica el Dr. Adeyeri. “Además de pesar más de 300 libras y tener apnea del sueño, Jeffrey estaba tomando medicamentos por la presión arterial alta y el colesterol alto. También tenía diabetes”.

Sentirse y verse increíble

En septiembre de 2021, Jeffrey se sometió a una gastrectomía vertical en manga en Old Bridge. Con esta cirugía, aproximadamente el 85 por ciento de su estómago fue removido para limitar la cantidad de comida que podía ingerir, restringiendo también las hormonas del hambre.

Seis meses después de la cirugía, Jeffrey ya había perdido 100 libras. Convirtió el cobertizo de su patio en un gimnasio, y camina 3 millas por día en su banda caminadora.

“El Dr. Adeyeri me devolvió la vida”, afirma Jeffrey. “Dejé de tomar cuatro de cinco medicamentos, y mi apnea del sueño y diabetes desaparecieron. Me siento increíble”.

El Dr. Adeyeri sugiere que las personas que estén considerando una cirugía de pérdida de peso se reúnan con un cirujano bariátrico para hablar sobre el tema. “Si está lidiando con los mismos problemas que tenía Jeffrey, un cirujano bariátrico puede analizar las opciones con usted”, explica.



Ayotunde Adeyeri, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Holmdel y
Old Bridge

ATENCIÓN ONCOLÓGICA



Esté atento

No ignore estos posibles signos de cáncer.

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

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



Joseph Landolfi, D.O.

Neurooncólogo

800-822-8905

Edison y Neptune

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

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

Hemorragia inusual. Si observa sangre en sus heces u orina, esto puede ser motivo de preocupación. Hable con su médico sobre los síntomas.

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

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

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

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

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

Fiebre. Si tiene fiebre que persiste por más de tres días, consulte con su médico. Algunos cánceres en la sangre, tales como el linfoma, pueden hacer que el paciente tenga fiebre prolongada. ⚙️

En línea

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

A partir del inicio del tratamiento, Daniel Mirdala regresó a su trabajo como CPA en una empresa financiera, trabajando desde su casa.

Un paso a la vez

Luego de someterse a una cirugía y un tratamiento por un tumor cerebral de alto grado, Daniel Mirdala está agradecido por el tiempo extra y los días con su familia.

Daniel Mirdala, de cuarenta y cinco años, estaba paseando en auto por New Jersey Turnpike con su esposa y otra pareja cuando repentinamente tuvo una convulsión. Ahí fue cuando ocurrió el primer golpe de suerte.

“Por lo general manejo solo, por eso tuve muchísima suerte de tener a mi amigo en el asiento del acompañante, quien pudo orillarnos de la carretera”, recuerda Daniel. Un oficial de policía fuera de servicio respondió y llamó al 911. Una ambulancia lo llevó al centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

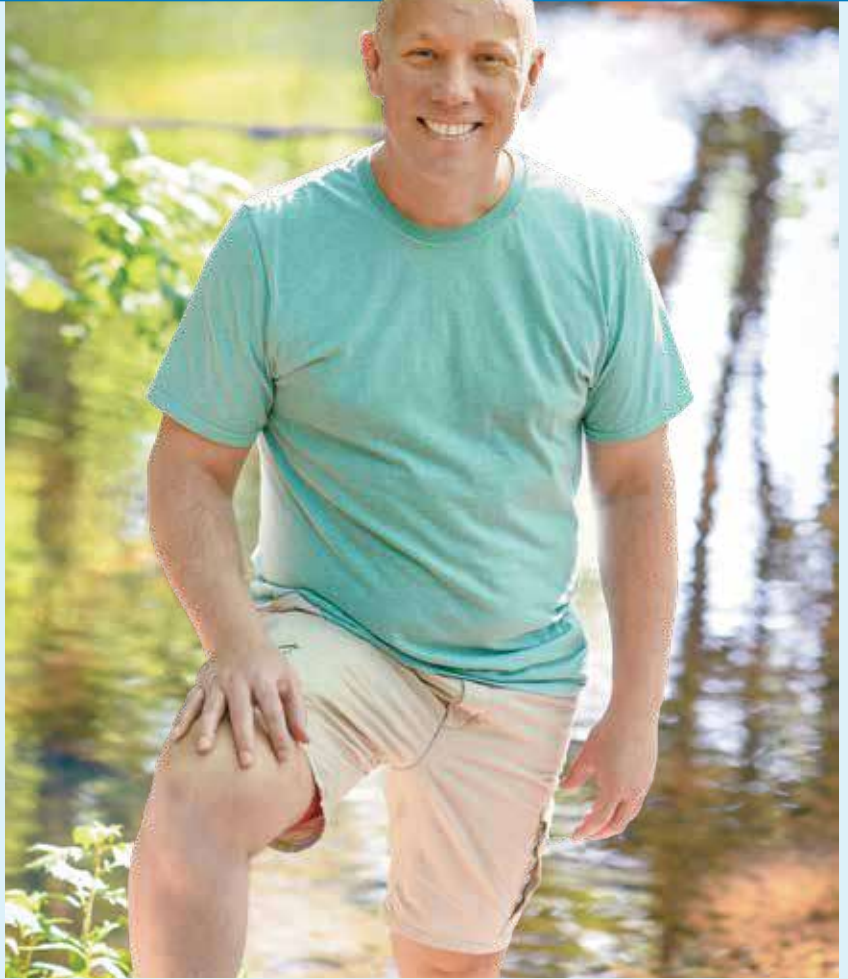
En el hospital, los médicos descubrieron una masa en el cerebro de Daniel que resultó ser un tumor de grado IV, un tumor de crecimiento rápido que tiene muchas probabilidades de diseminarse a otras partes del cerebro. Necesitaba una cirugía para que se lo extirpen.

El plan de ataque

El 18 de enero de 2022, el neurocirujano **Thomas Steineke, M.D.**, extirpó quirúrgicamente la mayor cantidad posible del tumor.

Daniel había estado sintiendo algunos síntomas del tumor cerebral antes del incidente en el auto, por ejemplo una molestia en sus brazos y piernas. Después de la cirugía, sus brazos y piernas rápidamente se sintieron mejor. “Mis cirujanos y enfermeros hicieron un trabajo increíble, y recibí el alta del hospital tres días después de la cirugía”, recuerda. “Me hicieron pruebas de memoria, con los movimientos de mi brazo y piernas, y me fue bien en todas las pruebas. Mi cuerpo estaba funcionando mejor que antes de la cirugía”.

Luego de la cirugía, Daniel recibió terapia de radiación y quimioterapia por seis semanas. Ahora, está recibiendo quimioterapia mensual en la forma de una cápsula que toma en su casa.



El tumor de Daniel es monitoreado a través de resonancias magnéticas (MRI) cada dos meses para ver si sufre algún cambio. “Las imágenes de seguimiento para monitorear los tumores, especialmente una vez finalizada la quimioterapia, son esenciales”, afirma **Joseph Landolfi, D.O.**, director médico y director de neurooncología en JFK. “A Daniel le está yendo muy bien. Recientemente le realizamos un examen que arrojó resultados normales. Tiene la mejor actitud y es una persona muy positiva”.

Una dosis de positivismo

Desde el inicio del tratamiento, Daniel pudo regresar a su trabajo como CPA en una empresa financiera. Trabaja desde su casa y dice que puede ser desafiante en términos de lograr un equilibrio. “No quiero trabajar más de ocho horas al día”, afirma. “Quiero levantarme de la silla y pasar tiempo con mi familia”.

Daniel se lo toma con calma cuando cuenta sus bendiciones: un matrimonio feliz de 22 años y dos hijos adolescentes. Vuelve a recordar ese día en el auto cuando podría haber muerto, pero, en cambio, recibió una nueva esperanza y más tiempo para disfrutar.

¿Cuál es su consejo para otras personas que pueden estar atravesando una situación similar? “No se concentren en el ‘pobre de mí’ y ‘¿por qué a mí?’”, exclama. “Concéntrense en los buenos tiempos que aún pueden tener por delante. Entiendan que no son la persona menos afortunada del mundo”.

El Dr. Landolfi dice que el pensamiento positivo puede marcar la diferencia. “Algunas personas pueden darse por vencidas o sentirse desconsoladas, y la calidad de vida se verá afectada”, explica. “Pero los pacientes que tienen una actitud positiva y son luchadores tienen una calidad de vida superior y en general les va mejor”.



Dando saltos

Julian Pulgarin, de tres años, hace avances mientras participa en el programa para niños autistas You & Me.

Desde que comenzó a asistir al programa You & Me, Julian Pulgarin es mucho más sociable, juega con su hermana mayor, puede decir oraciones y comunicar sus sentimientos y necesidades.

Cuando Julian Pulgarin tenía 1 año, sus padres, Amanda y Luis, se dieron cuenta de que no estaba alcanzando los hitos del desarrollo esperados. Poco después, comenzó a recibir servicios de intervención temprana en su hogar a través del programa de intervención temprana para rehabilitación pediátrica en el Instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**. En diciembre de 2020, a Julian le diagnosticaron autismo.

“El día que recibimos el diagnóstico de Julian, comencé a realizar llamadas para recibir servicios adicionales”, recuerda Amanda. “Nuestro terapeuta ocupacional de intervención temprana mencionó el programa para niños autistas You & Me en JFK Johnson porque también trabaja ahí. El programa se encuentra a cinco minutos de distancia de nuestra casa en South Plainfield, por lo que decidí ir a verlo”.

Estándar de oro de los tratamientos para el autismo

El primer programa You & Me se abrió en el año 1992, y el último programa está diseñado para niños de 2 a 5 años. El programa proporciona rehabilitación médica personalizada utilizando el método de análisis conductual aplicado (ABA, por sus siglas en inglés), el estándar de oro para el tratamiento del autismo. Si es necesario, los niños que participan en el programa también pueden recibir servicios de terapia ocupacional y del habla.

El programa cuenta con profesionales calificados, que incluyen expertos en conducta, educadores especiales y técnicos en conducta certificados; varios miembros del equipo tienen casi 30 años de experiencia en la rehabilitación de niños con autismo.

“En julio de 2021, cuando Julian tenía 2 años y medio, recibimos la aprobación de nuestro seguro médico para iniciar el programa y desde entonces ha estado asistiendo”, cuenta Amanda.

Facilitar la transición

Cuando el equipo de atención de You & Me se reunió con Julian, él tenía importantes retrasos de desarrollo.

“Cuando Julian comenzó el programa, tenía un lenguaje limitado, probablemente decía menos de 10 palabras en total, hacía poco contacto visual y era sumamente introvertido”, afirma Nicole McDowell, LSW, BCBA, supervisora del programa You & Me. “Realizamos una evaluación y fijamos objetivos y metas para Julian, que incluían desarrollar habilidades del lenguaje expresivo y receptivo, de la vida diaria, cognitivas y de juego”.

El primer día de tratamiento de Julian, el equipo de trabajo comenzó a usar el emparejamiento, que es una técnica de desarrollo de relaciones que le enseñó a sentirse seguro con sus cuidadores y les permitió conocer más sobre él.

El emparejamiento es un primer paso importante que permite que el equipo avance con el trabajo adicional dentro del modelo del ABA. La meta era saber cuáles eran los gustos de Julian y ayudarlo a acostumbrarse a las demandas del programa de una forma relajada.

El equipo rápidamente descubrió que una de las cosas favoritas de Julian son los animales. Cuando Julian comenzó a tener problemas para separarse de sus padres por las mañanas, el equipo utilizó esta información para trabajar hacia una transición relajada.

Le llevaron el animal de juguete favorito de Julian a la entrada, y esto lo ayudó a sentirse lo suficientemente cómodo como para ingresar a la sala de terapia sin sus padres. Unas semanas después, ya no necesitó el juguete.

Avances a través del juego

Actualmente, Julian está trabajando en otra habilidad del ABA conocida como comando, que le permitirá pedir lo que necesita o desea. A través de una combinación de ejercicios de comando, terapia del habla y trabajo adicional para dar forma a los sonidos y las palabras, Julian ahora puede decir entre 50 y 100 palabras y está comenzando a unirlos.

El equipo también utiliza cronómetros para ayudarlo a pasar de una actividad a otra y está ayudándolo con el entrenamiento para ir al baño y el desarrollo de habilidades sociales.

“En nuestra sala de terapia, se pueden ver materiales de arte, arena y bloques. Sin embargo, detrás de cada actividad hay un objetivo”, explica Nicole. “Nuestro programa es dirigido por datos, por lo tanto, recopilamos y analizamos la información sobre el progreso de Julian y la usamos para tomar decisiones sobre sus necesidades continuas de tratamiento”.

Otro factor que contribuye al éxito de Julian es la consistencia entre el programa y su hogar. El equipo de atención mantiene reuniones mensuales con los padres de Julian para hablar sobre su progreso y brindarles información sobre cosas que pueden trabajar en casa.

“Estas ‘tareas para el hogar’ para Julian y sus padres se concentran en lograr metas tales como saludar, llamar a las personas por su nombre o seguir un cronograma de entrenamiento para ir al baño”, explica Nicole. “Los padres de Julian han trabajado con él en casa de forma fantástica, lo cual fue un gran beneficio”.

Una ‘bendición’ para toda la familia

Amanda dice que observó cambios extremadamente positivos en los cinco meses desde que Julian comenzó el programa You & Me.

“Es mucho más sociable, juega con su hermana mayor, puede decir oraciones y comunicar sus sentimientos y necesidades. Es un milagro”, exclama.

Además, ella sabe que su hijo está en buenas manos debido a las relaciones que ella, su esposo y Julian han construido con su equipo de tratamiento.

“Sé que Julian se encuentra seguro y está siendo cuidado cuando está en You & Me. Tanto el programa como el equipo han sido una bendición”, afirma Amanda. “Creemos que Dios siempre está respondiendo a nuestras plegarias para Julian, y no sé qué haríamos sin el apoyo del programa”.

Obtenga más información sobre el programa para niños autistas You & Me en [HMHforU.org/Autism](https://www.HMHforU.org/Autism).



Una buena corrida

Use estos consejos para prevenir el dolor de rodillas la próxima vez que salga a correr.

Alexander Russoniello,
M.D.

Cirujano ortopédico de
cadera y rodilla

800-822-8905

Edison

Correr es una forma de ejercicio con un impacto mayor que caminar; por lo tanto, hay una mayor probabilidad de desarrollar dolor de rodillas. Afortunadamente, puede adoptar estas medidas para reducir su riesgo de desarrollar dolor de rodilla mientras corre.

Para evitar sentir dolor de rodillas cuando corre o reducir la molestia cuando el dolor aparece, intente estas ideas:

Estire antes de correr. Cuando estira sus cuádriceps, músculos isquiotibiales y pantorrillas antes de correr, contribuye a reforzar los músculos en sus piernas, quitando presión de sus rodillas. Para obtener los mejores resultados, sostenga sus estiramientos por alrededor de 30 segundos, en lugar de hacer los movimientos más rápidamente.

Refuerce los músculos de las piernas. Desarrollar sus cuádriceps y músculos isquiotibiales brinda apoyo a sus rodillas y puede contribuir a reducir el riesgo de sufrir dolor de rodilla. Incorpore sentadillas y estocadas a su calentamiento diario.

Camine, ande en bicicleta o nade en días alternativos. Cuando realiza un entrenamiento combinado, usted usa sus articulaciones y músculos de forma diferente, lo cual le brinda a su cuerpo un descanso de la rigurosidad diaria de salir a correr. Considere correr día por medio, alternando con otras formas de ejercicio aeróbico.

Incremente la distancia de forma gradual. Aumente el tiempo o la distancia de a poco, en lugar de añadir millas en cada corrida. Si se exige demasiado, puede excederse y lesionarse.

Coloque hielo sobre las rodillas después de correr. El frío debería ayudar a reducir el dolor, la hinchazón e inflamación. Envuelva la compresa de hielo en una toalla de papel o tela fina, para que el hielo no entre en

contacto directo con la piel, y retírela después de 15 o 20 minutos. Vuelva a aplicar hielo de forma periódica, una vez que la piel se haya calentado nuevamente.

Use medicamentos antiinflamatorios según sea necesario. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos de venta libre pueden aliviar el dolor y reducir la inflamación, brindando el alivio tan necesario. Tomar medicamentos por hasta una semana puede ayudar a que sus rodillas se sientan mejor.

Considere tomar ciertos suplementos alimenticios. Los suplementos glucosamina y condroitina pueden aliviar el dolor de rodillas. También pueden ayudar a aumentar la cantidad de cartílago en las rodillas, aunque se necesita una mayor investigación. Estos suplementos no se asocian con efectos secundarios graves, por eso vale la pena probarlos.

Si observa que está comenzando a sentir dolor de rodillas, deje de correr durante un par de días para permitir que el cuerpo sane. Dentro de una semana, si las cosas no mejoran, pida una cita con su médico para determinar la causa del dolor de rodilla.

“A veces, el dolor de rodilla puede ser un signo de inflamación, que puede resolverse por sí mismo o con la ayuda de terapia física. Sin embargo, otras veces usted puede tener un daño estructural, un desgarro, artritis u otro problema que puede requerir un nivel más alto de intervención médica, incluida la cirugía”, explica **Alexander Russoniello, M.D.**, cirujano ortopédico de cadera y rodilla en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Un cirujano ortopédico puede determinar la causa del dolor de rodilla y ofrecerle un plan de acción para que pueda volver a correr”. ❄️



¿Debe abandonar las chancletas?

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

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

Las chancletas pueden protegerlo de los peligros cotidianos en piletas y playas, tales como la arena súper caliente o vidrios rotos. Sin embargo, las sandalias con frecuencia están hechas de material ultraliviano que puede ofrecer un soporte muy limitado. Las sandalias en general son insuficientes cuando debe caminar distancias largas o correr.

El uso a largo plazo de calzado con poco soporte como las chancletas puede producir lesiones tales como fracturas por estrés, esguinces de ligamentos o tendones y dolor crónico en los pies y tobillos. Por ejemplo, las fracturas por estrés pueden deberse a microtraumas repetidos en el hueso, que causan inflamación dentro del hueso y pueden producir un estado debilitado vulnerable a las fracturas. Además, las personas que sufren de osteoporosis u otras enfermedades que debilitan los huesos tienen un mayor riesgo de sufrir una lesión.

“Durante los meses de verano, en general vemos un aumento en las lesiones en los pies debido a que las personas usan chancletas con demasiada frecuencia, o las usan para actividades que requieren el uso de un calzado protector”, explica **Meagan Coleman, DPM**, cirujana de pie y tobillo en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

Cuándo debe evitar las chancletas

Muchas personas usan chancletas cuando deberían optar por unas zapatillas deportivas u otro calzado más protector. La Dra. Coleman dice que las personas

deben pensar dos veces antes de usar chancletas cuando realizan las siguientes actividades:

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

¿Está bien usar bailarinas?

De forma similar, las bailarinas o chatitas son insuficientes al momento de apoyar y proteger al pie, pero todavía no se deshaga de su calzado favorito. Las plantillas ortopédicas a medida son una excelente opción para brindar un soporte adecuado mientras utiliza sus chatitas o bailarinas favoritas. Puede usarlas en distintos zapatos, y pueden estar fabricadas con material mínimo, permitiendo que encajen fácilmente en zapatos elegantes. Las plantillas ortopédicas de venta libre también pueden encajar perfectamente en sus bailarinas y brindar amortiguación y soporte temporario.

Qué hacer si tiene dolor de pies

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

“Consulte a su médico lo antes posible si el dolor persiste por más de una semana, si observa una nueva hinchazón o un moretón, o si no lo deja realizar las actividades normales”, informa la Dra. Coleman. “Ignorar el dolor puede tener consecuencias graves y conducir a una lesión más grave, tiempos de recuperación más largos e incluso una cirugía”. 🌟



Meagan Coleman, DPM

Cirujana de pie y tobillo

800-822-8905

Edison y Red Bank



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



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

¿El COVID-19 puede provocar caída del cabello?

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



Talya K. Fleming, M.D.,
FAAPMR

Especialista de
medicina física y
rehabilitación

800-822-8905

Edison

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

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

“Es extremadamente angustiante y sin dudas toma por sorpresa a las personas”, afirma **Talya K. Fleming, M.D., FAAPMR**, directora médica del Programa de rehabilitación post-COVID en el Instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**. “Estos pacientes posiblemente creyeron que ya estaban completamente recuperados. Pero la pérdida del cabello también puede estar asociada con otros síntomas y signos del síndrome post-COVID. Los médicos del Instituto de rehabilitación JFK Johnson Rehabilitation Institute están viendo a muchos pacientes con caída del cabello luego de la infección por COVID, reflejando tendencias mayores”.

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

La raíz del problema

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

Sin embargo, la pérdida excesiva del cabello puede ocurrir después de un factor de estrés emocional o físico importante tal como una enfermedad, medicamentos, cirugía, cambios hormonales o aflicción, que altera el ciclo de crecimiento normal del cabello y hace que más cabellos pasen a la fase de caída. “No es específico del COVID, pero es muy frecuente”, explica la Dra. Fleming.

Aunque no estamos seguros de la causa específica, la Dra. Fleming también cree que una sobrecarga de inflamación en el cuerpo a causa del COVID-19 puede ser parte de la ecuación. Incluso el estrés psicológico de tener el virus, sumado al hecho de superar la pandemia en sí, puede contribuir.

“Los pacientes con COVID duradero pueden tener una inflamación persistente que causa una cantidad de síntomas, y uno de los cuales puede ser este tipo de caída del cabello”, explica la Dra. Fleming.

Prescripción de paciencia

Puede tomar un tiempo para que el cuerpo se recupere del golpe de una infección grave por COVID-19 y para que el pelo vuelva a crecer.

“Es un proceso muy largo”, afirma la Dra. Fleming. “A mis pacientes les digo que algo muy útil que pueden hacer en este momento es evitar ejercer una presión física excesiva sobre el cabello en la forma de un aseo excesivo, peinados muy tirantes y un exceso de calor”.

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

Después de consultar con un médico para descartar otras causas, que incluyen anemia y problemas de la tiroides, vuelva a las medidas básicas si está preocupado por una caída significativa del cabello:

- ▶ Mantenga una alimentación saludable.
- ▶ Duerma lo suficiente.
- ▶ Tome suplementos si su médico los recomienda.
- ▶ Evite el estrés innecesario. 🌀

En línea

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

Enfoque en el médico

Cuando no está atendiendo a sus pacientes, Parneet Grewal, M.D., disfruta de realizar caminatas por la costa cerca de su casa en Jersey City, Nueva Jersey.

PARNEET GREWAL, M.D.

Medicina general

HMH Primary Care – Piscataway

Cuando Parneet Grewal, M.D., se enteró que su padre tuvo que abandonar sus estudios de medicina cuando emigró desde la India a los Estados Unidos en la década del 80, se “encendió una llama” en ella que la hizo considerar la profesión. Al combinar su deseo de ayudar a los demás con la fascinación por resolver misterios, convertirse en médica de medicina general en HMH Primary Care – Piscataway es un sueño hecho realidad para esta mujer de 32 años.

La residente de Jersey City, Nueva Jersey, tiene una gran variedad de intereses durante sus horas no laborales, que incluyen la danza india y caminatas sobre la costa. Pero su carrera en medicina satisface sus metas más profundas.

“Desde muy chica tuve el deseo de ayudar a los demás. Con la medicina, intentas descubrir por qué alguien no se siente bien, investigas más y más, y los ayudas a superar el problema”, explica la Dra. Grewal, quien se unió a Hackensack Meridian Health en el 2020 después de terminar su residencia médica.

¿De qué forma hablar tres idiomas (inglés, hindi y panyabi) mejora su trabajo?

A pesar de que nací y me crié aquí en los Estados Unidos, mis padres creyeron que debía aprender distintos idiomas para poder conectar con los demás. Descubrí que algunos de mis pacientes se sienten más cómodos hablando en su idioma nativo. Poder hacerlo con ellos me permite conectar



con los pacientes a un nivel superior, tanto a nivel emocional como médico.

Si no es fanático del desayuno, opte por comenzar el día solo con agua. ¿A veces comparte esta información con los pacientes?

Se lo he mencionado a mis pacientes, si ellos mencionan sus propios hábitos. Me gusta beber solo agua por las mañanas, e ir directo a un almuerzo saludable, que con frecuencia se conoce como ayuno intermitente. Creo que es un buen enfoque si estás intentando reducir lo que comes durante el día, pero necesitas tener la información

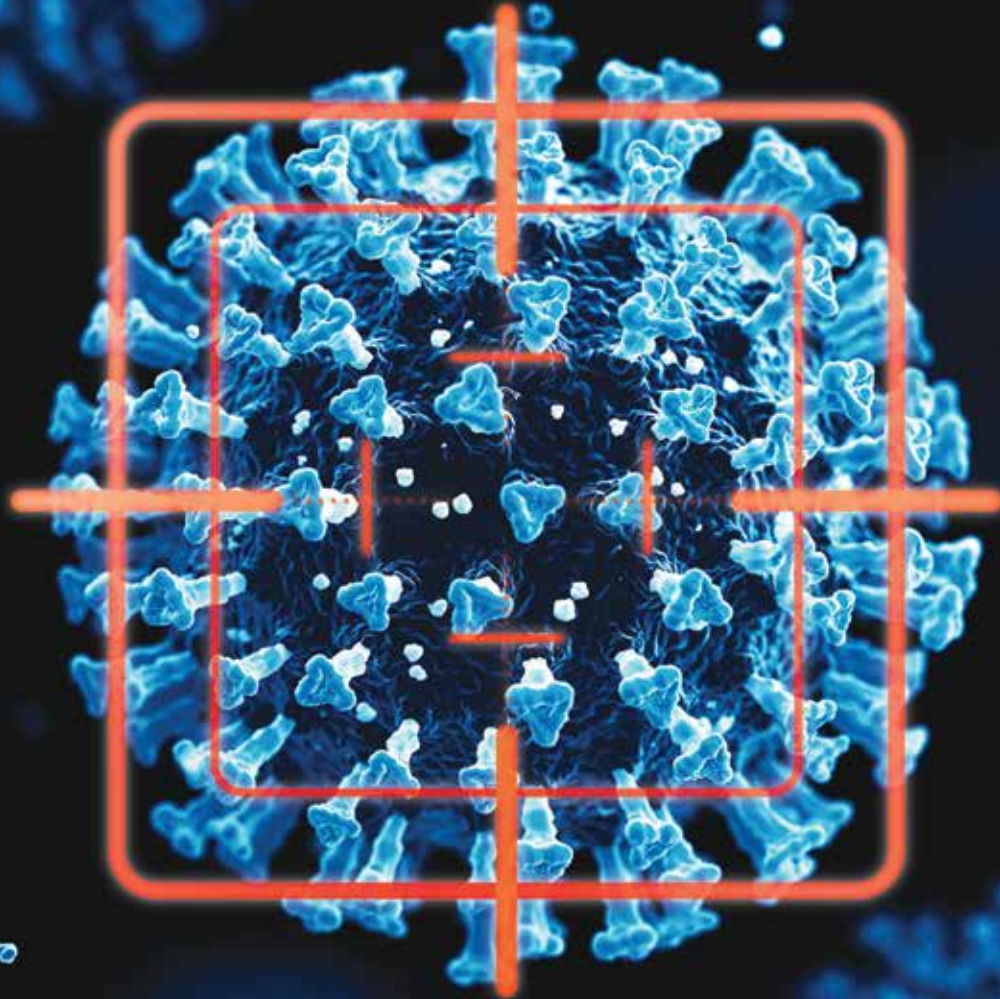
correcta. También depende de tu cuerpo, no puedes necesariamente forzarlo a hacer ciertas cosas.

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

Cenaría con la Duquesa de Cambridge, Catherine Middleton. Tiene un cierto misterio. Su posición la hace más reservada, lo cual es esperable, pero me encantaría escuchar sus puntos de vista y la forma en la que se adaptó a su rol como duquesa. Si tuviera mucha suerte, también me gustaría echar un vistazo a su armario. 🌟

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

Cazadores de variantes



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

La cacería de variantes

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

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

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

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

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

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

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

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

Cómo funciona la Vigilancia de COVID

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

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

“Esta actitud proactiva permite que Hackensack Meridian Health identifique

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

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

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

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

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

Además, cuando la variante delta de escape inmunológico surgió por primera vez en nuestra región, el análisis de la variante del virus fue instrumental en una decisión clínica para cambiar el cóctel de anticuerpos de primera línea hacia un tratamiento más efectivo. “Una toma de decisión clínica rápida de este tipo requiere una interacción

en tiempo real de científicos y clínicos para llegar a soluciones de tratamiento más efectivas”, explica el Dr. Perlin.

Identificar variantes futuras

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

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

La cacería continúa.

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

En línea

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



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

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

Cronograma

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

Eventos especiales



Vivir lo imposible a diario: Jornada de concientización sobre la visión de Mitchell Vassar Únase a la oradora principal inspiracional Danelle Umstead, una campeona invidente de carreras de ski con esclerosis múltiple, mientras revela los tres secretos para lograr sobrellevar los obstáculos e ir por el oro. Donald J. Parker, de Hackensack Meridian Health Behavioral Health, también hablará sobre la resiliencia. Se servirá el almuerzo. **Se requiere inscripción.**

3 de noviembre, de 11 a. m. a 2 p. m., Grand Marquis, Old Bridge



Demostración de cocina de la cosecha del otoño

Únase a nuestro equipo de alimentos y nutrición del centro médico Bayshore Medical Center para una demostración de cocina saludable con algunas delicias cosechadas durante el otoño. Se requiere inscripción.

22 de septiembre, de conferencias 11 a. m. a 12:30 p. m., Salas de conferencias A y B de Bayshore

**Centro médico
Bayshore
Medical Center**
727 North Beers St.
Holmdel

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

Salud conductual

Estrés y depresión: Cómo adaptarse, sobrellevar y controlar Únase a nuestros expertos en salud conductual y conozca cuáles son los signos y síntomas del estrés y la depresión y qué puede hacer para controlarlos.

27 de septiembre, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual

► **Celebre el mes de recuperación** Obtenga más información sobre el "capital de recuperación" y de qué forma puede ser un aliado de la recuperación, 20 de septiembre, de 6 a 7 p. m., evento virtual

► **Vida intencional** Únase a esta charla interactiva donde nos tomaremos el tiempo para reflexionar, reevaluar y renovar nuestras mentes, cuerpos y almas. 26 de octubre, de 7 a 8 p. m., evento virtual

Salud del corazón

Seminario virtual Vivir con insuficiencia cardíaca

Únase a Kankika Mody, M.D., y aprenda cómo maximizar su calidad de vida mientras vive con insuficiencia cardíaca.

3 de agosto, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

► **¿Dolor de pecho o infarto?** 4 de octubre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

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

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

Bienestar general

Su tiroides: ¿Qué hace? Únase a Dhaval Patel, M.D. y aprenda todo lo que debe saber sobre su tiroides, que incluye los síntomas y las opciones de tratamiento para la enfermedad de la tiroides.

6 de octubre, de 6 a 7 p. m., evento virtual

- ▶ **Pérdida de peso con hipnosis** Tarifa: \$30, 10 de agosto y 12 de octubre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Visite HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss para encontrar un seminario cerca de su casa.
- ▶ **Grupos de apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/SupportGroups.



Pediatría

Niño seguro Capacitación para niños y niñas de 11 a 14 años. La clase incluye manejo de emergencias, habilidades para cuidar niños y primeros auxilios. Se debe asistir a ambas sesiones. Tarifa: \$40

Evento virtual. Visite HackensackMeridianHealth.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 HackensackMeridianHealth.org/Events para conocer las próximas fechas.

Charlas para padres, madres o tutores:

- ▶ **¿Cómo ayudar a nuestros hijos con sus emociones y la socialización?** 29 de septiembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Peligros de los adolescentes y el vapeo** Orador: Nader Nakhleh, M.D., 13 de octubre, de 7 a 8 p. m., evento virtual



Atención oncológica

Tratamiento para el linfedema de cabeza y cuello: ¿A qué se debe toda la hinchazón? Conozca de qué forma la terapia física y ocupacional puede ayudarlo con el linfedema de cabeza y cuello, el autocontrol así como otros problemas secundarios.
5 de octubre, del mediodía a 1 p. m., evento virtual

- ▶ **Una nueva oportunidad para dejar de fumar** 1, 5, 8 y 12 de agosto, 2, 12, 16 y 19 de septiembre, y 3, 7, 10 y 12 de octubre, de 10 a 11 a. m., Riverview Rechnitz Conference Center
- ▶ **Una nueva oportunidad para dejar de fumar** 13, 15, 20 y 22 de septiembre, de 6 a 7:30 p. m., Ocean East Wing Conference Center
- ▶ **Dejar de fumar con hipnosis** Tarifa: \$30, 14 de septiembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Reconstrucción mamaria después del tratamiento contra el cáncer de mamas** 7 de octubre, del mediodía a 1 p. m., evento virtual
- ▶ **Taller sobre cómo seguir adelante y sobrevivir al cáncer** 13, 20 y 27 de octubre, y 3, 10 y 17 de noviembre, de 4:30 a 6:30 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.

11 de agosto, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

- ▶ **Complicaciones de la Diabetes** 14 de septiembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Neurociencia

Salud del cerebro y pérdida de la memoria Únase a Kristine Keane, PsyD., y aprenda más sobre la capacidad para recordar, aprender, planear, concentrarse y mantener una mente clara y activa.
24 de agosto, de 6 a 7 p. m., evento virtual

- ▶ **Enfermedad de Parkinson** Orador: Philip Hanna, M.D., 28 de septiembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Manos talentosas, corazones generosos



Cuando era niño, el padre de Saleem Husain, M.D., le pidió que retribuyera si alguna vez era exitoso.

Para Saleem Husain, M.D., retribuir es un legado familiar. Su generosidad ayudó a acercar la atención cardíaca integral a las casas de muchas personas.

Para **Saleem Husain, M.D.**, cardiólogo intervencionista y director médico de la Oficina de cateterismo cardíaco Aaron J. Feingold en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, retribuir para apoyar la atención de pacientes es un legado.

Cuando era pequeño, el Dr. Husain aprendió la importancia de la filantropía de su padre, Mohamed Abdul Husain, M.D., uno de los primeros médicos de emergencias de JFK hace 40 años. Es una lección crucial que va pasando de generación en generación en la familia Husain.

“Mi padre me dijo que si alguna vez lograba el éxito, debía asegurarme de donar dinero para obras de beneficencia y educación”, explica el Dr. Husain. “Dado que pasé la mayor parte de mi tiempo en el centro médico y crecí aquí en Edison, sentí que esta era una forma de retribuir a la comunidad que me ayudó a alcanzar el éxito”.

Desde que se unió a JFK hace más de 20 años, el Dr. Husain ha realizado donaciones generosas para las iniciativas de la fundación del centro médico universitario JFK University Medical Center para mejorar la atención de los pacientes. Él y su esposa, Joann, administran la Fundación Husain, así como la Fundación Kulsun, que el padre del Dr. Husain creó para honrar a su madre.

En el pasado, el Dr. Husain apoyó la expansión del departamento de emergencias del hospital a través de una donación importante para honrar a su padre, quien falleció hace tres años. El Dr. Husain continúa apoyando los servicios y proyectos cardíacos, que incluyen la reciente renovación de la oficina de cateterismo cardíaco.

El dinero está ayudando a brindar servicios cardíacos que antes no estaban disponibles. El equipo cardíaco lleva a cabo más de 3,000 procedimientos al año, que incluyen cateterismos cardíacos y angioplastias. “Ahora, las personas en esta área no tienen que recorrer grandes distancias para recibir un procedimiento cardíaco”, explica el Dr. Husain. “Pueden recibirlo justo aquí en JFK”.

En el 2020, JFK se convirtió en el primer hospital de Nueva Jersey en ser nombrado como un centro HeartCARE por la Asociación Americana de Cardiología. Este nombramiento reconoce el compromiso del hospital hacia una cultura cardíaca integral de alta calidad.

“La donación generosa y el espíritu filantrópico del Dr. Husain tuvieron un impacto increíble, permitiendo que JFK cree un departamento de emergencias y un laboratorio de cateterismo cardíaco de vanguardia”, explica Sheri A. Marino, CCC-SLP, director ejecutivo, fundación del centro médico universitario JFK University Medical Center. “Bajo su liderazgo, el equipo del Dr. Husain expandió el rol del centro médico a la insuficiencia cardíaca y el dolor de pecho, elevando a la institución médica académica hacia un centro de atención cardíaca de excelencia”.

El Dr. Husain añade: “La filantropía es necesaria para el éxito de nuestra comunidad. Cuando contribuyes a tu comunidad, ella puede florecer y mejorar. Dar puede ser mucho mejor que recibir, especialmente cuando ves cómo beneficia a las personas a tu alrededor”. 🌟

Comience hoy mismo su recaudación de fondos virtual en Give.HackensackMeridianHealth.org/HostYourOwn

Seleccione su tipo de recaudación de fondos e inscribese

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

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

Siéntase bien por marcar la diferencia

¿Necesita ayuda para comenzar? Correo electrónico giving@hmhn.org.



Use la cámara de su teléfono o tableta para escanear



En números *Panorama de un problema de salud importante*

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



CUESTIÓN DE INSECTOS

Riesgo en aumento

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

12 de ellos pueden propagar gérmenes y enfermedades.

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

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

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

Consejos para prevenir las picaduras de insectos

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

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

Use camisas de manga larga y pantalones largos.

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

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

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

En línea

Para obtener más consejos para permanecer saludables este verano, visite HMHforU.org.



iStock.com/doug4537/Anastasia Crowley/Wikimedia Ablohina



Hackensack
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-038_C

Pida una cita hoy mismo

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

Escanee
el código
QR para
comenzar.



Realícese un examen de detección de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

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

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

iStock.com/Lesia_G/InspirationGP

**¡Estamos
contratando!**

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

Consulte los puestos vacantes en jobs.hackensackmeridianhealth.org.



Hackensack
Meridian Health

SEGUIMOS MEJORANDO

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