

HEALTH U



Hackensack
Meridian Health

**EL IMPACTO DE LA DIETA
SOBRE EL RIESGO
DE SUFRIR UN ACCIDENTE
CEREBROVASCULAR**

Página 12

**¿LAS BEBIDAS
ENERGIZANTES SON
MALAS PARA EL
CORAZÓN?**

Página 16

**SEÑALES DE QUE
NECESITA REDUCIR
LA CANTIDAD
DE ENTRENAMIENTO**

Página 21

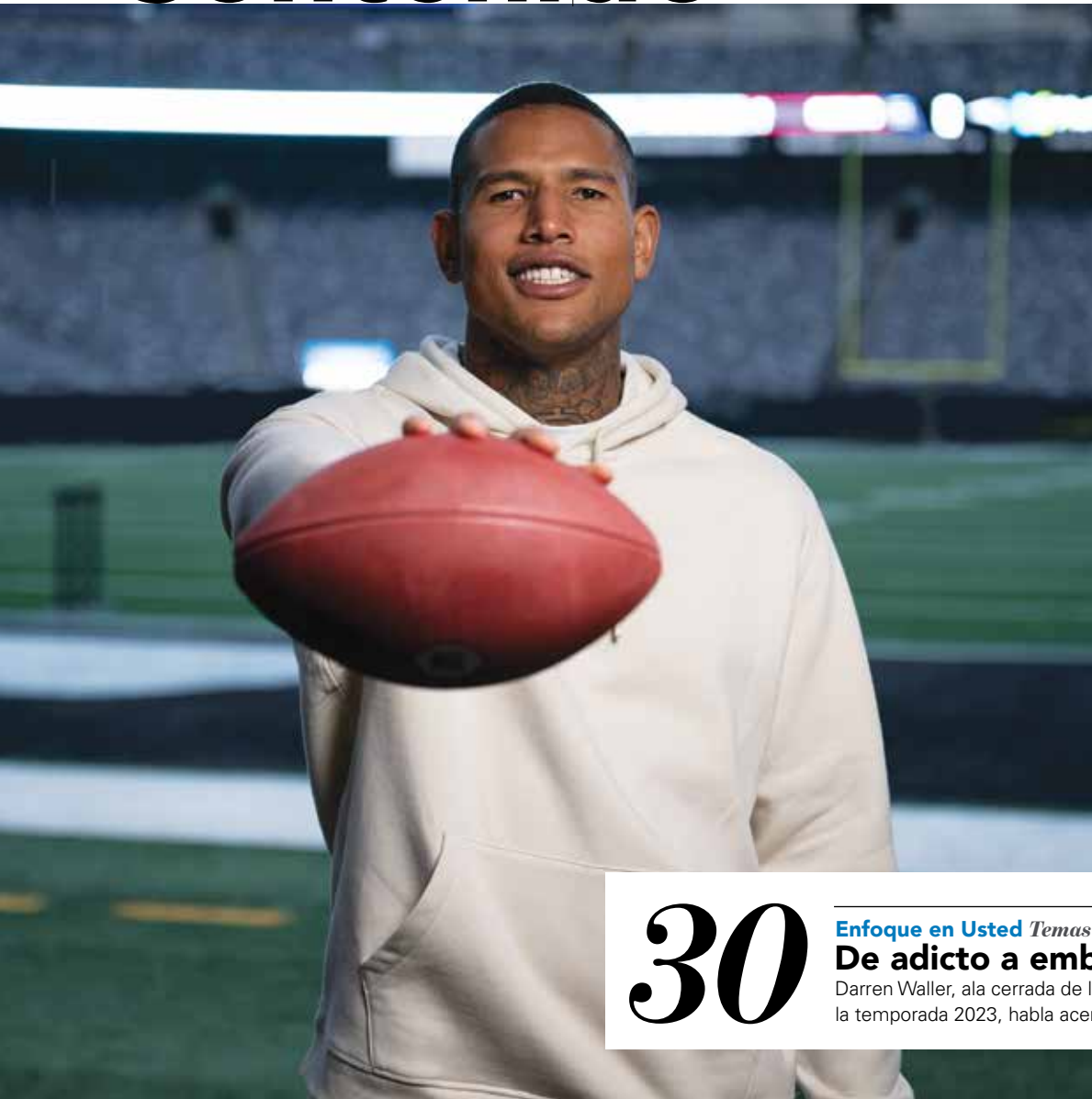
**NEW YORK
ny
GIANTS**

De adicto a embajador

El ala cerrada de los Gigantes de Nueva York, Darren Waller, habla acerca de su travesía hacia una vida saludable.

Página 30

Contenido *Primavera 2024*



30

Enfoque en Usted *Temas de salud que más le interesan* **De adicto a embajador**

Darren Waller, ala cerrada de los Gigantes de Nueva York durante la temporada 2023, habla acerca de cómo superó la adicción.

HEALTH U

INFORMACIÓN EXCLUSIVA EN LÍNEA



¿Los latidos cardíacos rápidos pueden ser una señal de un problema grave? Conozca todo lo que debe saber en HMHforU.org/FastHeartbeat.



¿Los juguetes ruidosos y los auriculares provocan pérdida de audición en los niños pequeños? Averíguelo en HMHforU.org/KidsHearingLoss.

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 **Estírese**

Además: El poder sanador de la música | ¿Es adicto a los alimentos procesados? | Receta de ensalada de cintas de calabacín | ¿Qué está de moda?

Enfoque del médico

10 **Conozca a Amelia Pawaroo-Balram, M.D.**

Médica de medicina general en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—de Road en Paramus.

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

12 **La relación entre la dieta y los accidentes cerebrovasculares**

Conozca qué alimentos pueden aumentar su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y cuáles pueden contribuir a reducirlo. Además: Una joven anfitriona de radio tiene un poco probable accidente cerebrovascular.

14 **En las profundidades**

La estimulación cerebral profunda brinda una nueva esperanza para las personas con enfermedad de Parkinson. Además: Descubra de qué forma el estreñimiento puede relacionarse con la enfermedad de Parkinson.

16 **Una dosis de energía**

¿Las bebidas energizantes son malas para el corazón? Además: Nueve consejos para mantener su corazón sano a medida que envejece.

18 **Abandone los malos hábitos**

Cinco consejos para ayudarlo a dejar de fumar. Además: Un padre puede disfrutar de la boda de su hija luego de un ensayo exitoso contra el cáncer.

20 **Ejercicio en el gimnasio o al aire libre**

No hay un único enfoque a la hora de elegir dónde entrenar. Además: Señales de que puede estar entrenando demasiado.

22 **Hasta la rodilla**

Elimine el estrés de la cirugía de reemplazo de rodilla con esta sencilla guía para una recuperación exitosa.

23 **Diario del éxito**

Mantener un registro de sus hábitos alimentarios, el ejercicio que hace y su peso puede ser una gran manera de mantenerse encaminado.

24 **Primero la seguridad**

Consejos para usar los medicamentos para la pérdida de peso de manera segura.

26 **Charla adolescente**

Cómo hablar sobre las drogas con los adolescentes. Además: Controlar el tiempo de pantalla de los niños.

28 **Combatir el dolor**

Nuestra experta ofrece consejos para controlar el dolor crónico sin cirugía.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

32 **Su calendario para la primavera 2024**

Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

34 **Un impacto que continuará para siempre**

El legado de Bonita Stanton, M.D., vivirá por siempre a través de una donación generosa para financiar becas para futuros médicos.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

35 **Identifique las señales**

¿Conoce cuáles son las señales de un accidente cerebrovascular? Complete nuestro cuestionario para averiguarlo.

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



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

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



¿Tiene dolor de espalda? Descubra si las inyecciones epidurales de esteroides podrían ayudarlo a encontrar alivio: [HMHforU.org/BackInjection](https://www.hmhforu.org/backinjection).

Cambio de narrativa

Estamos a solo unos meses de los Juegos Olímpicos de Verano de 2024, cuando todos se maravillarán con la fuerza, habilidad y resistencia de los mejores atletas del mundo. Lo que no siempre reconocemos o vemos en nuestras pantallas son las dificultades de salud mental por las que a veces atraviesan estos atletas que compiten al más alto nivel.

No son solo los atletas olímpicos los que corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental o adicción. Los atletas profesionales de todos los deportes (fútbol americano, béisbol, baloncesto, fútbol y todos los demás deportes) están cambiando la narrativa en lo que respecta a su salud mental.

Uno de estos atletas increíbles es Darren Waller; un ala cerrada de los Gigantes de Nueva York, que se vio afectado por la adicción y tuvo una sobredosis casi fatal antes de cambiar su vida. Estamos orgullosos de asociarnos con Darren en sus esfuerzos por ayudar a otras personas afectadas por el uso de sustancias o los problemas de salud mental.

Darren se unió al equipo como nuestro nuevo Embajador de Salud y nos comparte su experiencia con valentía en la nota de la portada de esta edición. Si está enfrentando problemas de salud mental o adicción, esperamos que su historia le ayude a darse cuenta de que no está solo y que hay recursos disponibles.

En Hackensack Meridian Health, ofrecemos una gama integral de servicios de salud conductual, desde tratamientos de salud mental y adicciones para pacientes hospitalizados y ambulatorios hasta atención de salud mental de emergencia sin cita previa. Obtenga más información en [HMHforU.org/BehavioralHealth](https://www.hmhforu.org/BehavioralHealth).



Para relajarse y controlar el estrés, Bob disfruta de los paseos con su amado perro, Mallomar.

En esta edición, también proporcionamos recursos que puede utilizar como apoyo a su salud mental, para ayudarlo a controlar el estrés y afrontar las dificultades de la vida. En la página 6, nuestro musicoterapeuta Zach Fischer explica de qué forma la musicoterapia puede elevar el estado de ánimo, mejorar la comunicación y reducir la ansiedad.

La jardinería es otra actividad que puede traer cambios positivos a nuestra salud mental. Ahora que el clima está cambiando es el momento perfecto para poner manos en la tierra. ¿Nunca antes había realizado trabajos de jardinería? En la página 11, puede encontrar algunos consejos para comenzar:

Ya sea que aproveche los recursos profesionales de salud conductual, se una a una red de apoyo, participe en actividades terapéuticas y relajantes o simplemente hable acerca de cómo se siente con personas de su confianza, esperamos que en esta primavera pueda darle prioridad a su salud mental. 🌱

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



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

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

EN ESTA SECCIÓN

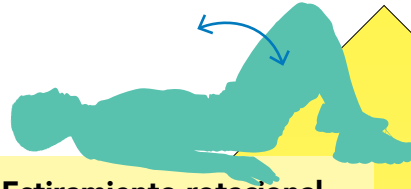
- 6 El poder sanador de la música
- 7 ¿Es adicto a los alimentos procesados?
- 7 Receta de ensalada de cintas de calabacín

Estírese

Nuestro experto ofrece tres estiramientos útiles para aliviar el dolor de espalda.

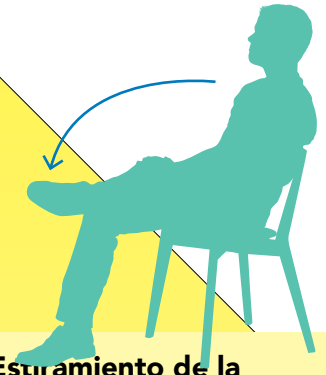
El dolor lumbar puede ser uno de los dolores más frustrantes que pueda sentir. Los analgésicos antiinflamatorios de venta libre y las compresas frías o calientes a menudo funcionan para obtener un alivio inmediato del dolor de espalda. Pero para lograr resultados potencialmente a largo plazo, **Laurent Delavaux, M.D.**, especialista en medicina física y rehabilitación del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y el instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**, recomienda fortalecer su torso.

Recuerde siempre respirar mientras hace ejercicio y no se apresure; estos ejercicios están diseñados para relajar el cuerpo.



Estiramiento rotacional de la espalda baja

- 1 Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies en el suelo.
- 2 Manteniendo los hombros apoyados en el suelo, gire las rodillas hacia un lado y mantenga la posición durante cinco a 10 segundos.
- 3 Regrese a la posición inicial y repita del otro lado.
- 4 Repita estos estiramientos dos o tres veces al día.



Estiramiento de la Figura 4 en posición de sentado

- 1 Sentado en un taburete o silla, cruce la pierna derecha sobre la izquierda.
- 2 Apoye el tobillo izquierdo contra la parte exterior de la rodilla derecha.
- 3 Inclínese hacia adelante para sentir un estiramiento y mantenga la posición durante 10 segundos.
- 4 Repita en el lado opuesto.
- 5 Repita el ejercicio de tres a cinco veces de cada lado, dos veces al día.

Estiramiento del gato

- 1 Con las manos y las rodillas en el suelo, arquee lentamente la espalda y levante el abdomen.
- 2 Baje lentamente la espalda y deje que el abdomen se hunda.
- 3 Regrese a la posición inicial y repita de tres a cinco veces, dos veces al día.



Laurent Delavaux, M.D.
Especialista de medicina física y rehabilitación
800-822-8905
Edison

En línea

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



El poder sanador de la música

Las investigaciones muestran que la musicoterapia puede tener una influencia positiva sobre la salud física y mental. Aquí explicamos de qué forma la música puede sanar.

¿Alguna vez se ha sentido mal, pero al escuchar su canción favorita lo ayuda a mejorar su estado de ánimo? Los musicoterapeutas reconocen el poder que tiene la música para ayudar a los pacientes a mejorar su salud.

La musicoterapia, un campo de estudio basado en evidencia, utiliza la música para mejorar los desenlaces de los pacientes. Las investigaciones muestran que la musicoterapia puede influir en la salud física y mental. "La música es una compañía para las personas que se encuentran en un viaje hacia la introspección", afirma el musicoterapeuta de la clínica **Carrier Clinic, Zachary D. Fischer, Ph.D., MT-BC**. "Es una manera rentable y eficiente de ayudar a la gente. Tiene la capacidad de transformar nuestra salud mental, emocional e incluso física".

Uso de la música para fines terapéuticos

Los médicos derivan a ciertos pacientes a la musicoterapia cuando pueden beneficiarse del tratamiento.

La musicoterapia puede ser beneficiosa para personas con:

- ▶ Dolor crónico
- ▶ Discapacidades de aprendizaje
- ▶ Discapacidades físicas
- ▶ Trastorno del espectro autista
- ▶ Trastorno por uso de sustancias
- ▶ Accidente cerebrovascular
- ▶ Lesión cerebral traumática
- ▶ Enfermedad de Parkinson
- ▶ Demencia
- ▶ Ansiedad

Durante una sesión con un musicoterapeuta, es posible que le pregunte sobre sus preferencias musicales. Ellos determinarán qué tratamiento necesita en función de su diagnóstico y gustos musicales.

Durante las sesiones de musicoterapia, los pacientes pueden:

- ▶ Escuchar música
- ▶ Moverse al ritmo de la música
- ▶ Tocar instrumentos musicales
- ▶ Cantar
- ▶ Componer canciones con la ayuda del musicoterapeuta
- ▶ Improvisar musicalmente
- ▶ Hablar sobre la música que escuchan

¿Cómo puede sanar la musicoterapia?

Presentamos cinco beneficios de usar la música como herramienta de sanación.

1 **Nos conecta con nuestras emociones.**
La música tiene un impacto profundo en nuestro estado emocional. "Cuando las personas son hospitalizadas o les diagnostican una enfermedad mental, a menudo internalizan estereotipos y mensajes negativos asociados con sus afecciones. La musicoterapia proporciona un espacio seguro donde los pacientes pueden trabajar juntos para revelar experiencias auténticas, desafiando y desmantelando así estos estigmas tan dañinos", explica el Dr. Fischer.

2 **Mejora el estado de ánimo y aumenta la positividad.**
Escuchar melodías alegres y estimulantes se ha relacionado con un aumento de los niveles de dopamina en el cerebro, lo que mejora el estado de ánimo y brinda una sensación de alegría. "Incorporar música con un tono positivo puede crear un ambiente estimulante y fomentar un sentido de esperanza y optimismo en las personas que enfrentan circunstancias difíciles", dice el Dr. Fischer.

3 **Mejora la comunicación y la expresión.**
Para algunos pacientes, la comunicación verbal puede ser un desafío, pero la música proporciona un medio de expresión alternativo. "Participar en actividades de creación musical puede mejorar la comunicación y las habilidades sociales, especialmente en personas con autismo o trastornos de ansiedad social", explica el Dr. Fischer.

4 **Reduce la ansiedad y crea un ambiente relajante.**
Los estudios han demostrado que la musicoterapia es una herramienta poderosa para reducir la ansiedad y la distorsión temporal. La musicoterapia ambiental implica la creación de un paisaje sonoro para suavizar la hostilidad de los espacios clínicos.

5 **Es rentable y eficiente.**
Como una práctica terapéutica, la música fue una parte integral de la historia de la humanidad. La musicoterapia es una forma rentable y eficiente de ayudar a las personas en sus caminos hacia la sanación. A diferencia de las terapias convencionales, la musicoterapia no requiere equipos costosos y puede adaptarse a diversos entornos.

No todo el mundo necesita musicoterapia, pero casi todo el mundo puede beneficiarse de interactuar con la música. "La música tiene la capacidad innata de tocar nuestras almas y facilitar la sanación. Todo lo que tenemos que hacer es abrir nuestro corazón a su melodía", afirma el Dr. Fischer.

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

¿Soy adicto a los alimentos procesados?

Si se ha visto escurbando en el fondo de una bolsa vacía de patatas fritas o aferrándose a los restos de un paquete de galletas, es posible que se haya preguntado: “¿Soy adicto a los refrigerios?” **Alex Fu, D.O.**, médico de medicina general en el centro médico **Palisades Medical Center**, explica de qué forma los alimentos ultraprocesados (como galletas, pasteles, patatas fritas y comidas congeladas) pueden afectar el cerebro y la salud en general.

“Ciertos tipos de alimentos pueden desencadenar una respuesta cerebral similar a la que tienen las personas ante otras sustancias adictivas”, explica. “El consumo de alimentos altamente procesados con alto contenido de azúcar, grasa o sal puede afectar los niveles de dopamina en el cerebro. El cerebro recibe señales para repetir la experiencia porque se siente bien”.

Una dieta rica en grasas no saludables (grasas saturadas y trans industriales), sodio y azúcar puede provocar una serie de problemas de salud, incluido un mayor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, obesidad, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

¿Cómo saber si podría ser adicto a los alimentos procesados?

Si tiene dificultades para moderar su consumo de alimentos, hágase estas preguntas:

- ▶ ¿Está comiendo más de lo previsto?
- ▶ ¿Está comiendo incluso cuando no tiene hambre?
- ▶ ¿Comer en exceso lo hace sentir mal?
- ▶ ¿Sus hábitos alimentarios han afectado sus relaciones o responsabilidades?

La Escala de adicción a la comida de Yale puede evaluar signos de conductas alimentarias de tipo adictivo.

Si cree que es adicto a los alimentos procesados

Si cree que podría ser adicto a los alimentos procesados, trabaje con un nutricionista que pueda evaluar mejor su alimentación y lo ayude a realizar cambios positivos. Los grupos de apoyo como *Overeaters Anonymous* también pueden brindar ayuda.



Alex Fu, D.O.

Médico de medicina general

800-822-8905

Fort Lee y
North Bergen

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



Ensalada de cintas de calabacín

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1 calabacín grande
- 1½ tazas de tomates Cherry, cortados por la mitad
- ¼ taza de albahaca fresca, cortada fina
- 1 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ¼ cucharadita de sal y pimienta

- 🍴 En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Justo antes de servir, vierta sobre las cintas y revuelva.

Información nutricional

Por ración: 90 calorías, 2 g de proteína, 7 g de carbohidratos (2 g de fibra), 7 g de grasas (1 g saturadas, 6 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 161 mg de sodio

Preparación

- 1 Con un pelador de verduras, corte los calabacines a lo largo para obtener cintas parecidas a la lasaña. Continúe hasta llegar a las semillas en el centro, para obtener aproximadamente 3 tazas de cintas.
- 2 Coloque las cintas en un tazón grande. Agregue los tomates y la albahaca.

Cocina condimentada

Deseche la piel más dura de los calabacines más grandes. Los calabacines más pequeños y tiernos pueden cocinarse con la piel. Duplique la receta y llévela a su próxima reunión de amigos. Para agregar más color, también puede usar calabaza amarilla.

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



¿Es seguro desintoxicarse del alcohol en casa?

Justin Kei, M.D., sostiene:

Los especialistas en medicina de adicciones de Hackensack Meridian Health recomiendan recibir atención hospitalaria supervisada por un médico en lugar de realizar la desintoxicación en casa.

Durante la desintoxicación, se elimina todo el alcohol o las drogas del cuerpo. Si usted es adicto al alcohol, puede experimentar síntomas de abstinencia que pueden durar desde unos pocos días hasta algunas semanas.

Estos síntomas pueden incluir:

- ▶ Irritabilidad o agitación
- ▶ Ansiedad
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Mareos
- ▶ Vómitos
- ▶ Diarrea
- ▶ Dolor muscular, debilidad o temblor
- ▶ Náuseas
- ▶ Sudor
- ▶ Insomnio
- ▶ Convulsiones
- ▶ Alucinaciones visuales o auditivas, como voces amenazantes
- ▶ Alucinaciones táctiles (como insectos que se arrastran por la piel)
- ▶ Sueños o pesadillas aterradoras y vívidas

Lo mejor es que esté en un ambiente supervisado por un médico mientras comienza la recuperación en caso de que experimente síntomas de abstinencia graves o una emergencia.

Si usted o un ser querido necesita un tratamiento de desintoxicación, no dude en buscar ayuda. Los profesionales clínicos están aquí para ayudarlo a tomar la mejor decisión.



Justin Kei, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Maywood

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



¿Cómo puedo aliviar mis alergias esta primavera?

Juan Ravell, M.D., explica:

Antes de que comience la temporada de polen, consulte a un alergista para que le realice una prueba. Una vez que sepa qué alérgenos causan una reacción en su cuerpo, trabaje con su alergista para desarrollar un plan de acción siguiendo estos consejos:

- 1 Supervise el pronóstico de polen local y quédese en casa los días en los que haya niveles elevados de polen. Trate de evitar actividades al aire libre, especialmente en días ventosos.
- 2 Use anteojos de sol o un sombrero de ala ancha cuando esté al aire libre para evitar que el polen entre en contacto con los ojos.
- 3 Mantenga las ventanas de su casa y automóvil cerradas durante la temporada de polen; si es necesario, use ventiladores o aire acondicionado para filtrar el polen.
- 4 Coloque un filtro HEPA en su unidad de aire acondicionado para reducir la exposición al polen mientras se encuentre en espacios cerrados. Es posible que deba cambiar los filtros HEPA con más frecuencia durante la temporada alta de polen.
- 5 Dúchese y cámbiese la ropa después de estar al aire libre, especialmente antes de acostarse.
- 6 Cuelgue la ropa y la ropa de cama seca en lugares cerrados en lugar de al aire libre, o utilice una secadora de ropa, ya que la ropa puede acumular polen.
- 7 Minimice el contacto físico con mascotas que pasan mucho tiempo al aire libre durante la temporada de polen.
- 8 Use una olla neti para quitar el polen de su nariz.
- 9 Salga al aire libre después de una lluvia fuerte, cuando el polen haya desaparecido del aire.
- 10 Si tiene que pasar tiempo al aire libre en un día con un alto contenido de polen, use una mascarilla N95, una mascarilla KN95, una mascarilla KF94 o una mascarilla quirúrgica, especialmente si va a trabajar en el jardín o a dar una caminata por el bosque.



Juan Ravell, M.D.

Alergista

800-822-8905

Hackensack

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

¿Por qué siento mis oídos tapados?

Brian Benson, M.D., informa:

El primer paso para aliviar las molestias en los oídos es identificar la causa de la sensación de obstrucción.

Cerumen acumulado

Si sus oídos están llenos de cerumen, es posible que los sienta obstruidos y la acumulación de cerumen puede ser difícil de eliminar. En lugar de hisopos de algodón, pruebe las gotas de venta libre. Si el cerumen no sale en uno o dos días, hable con su médico.



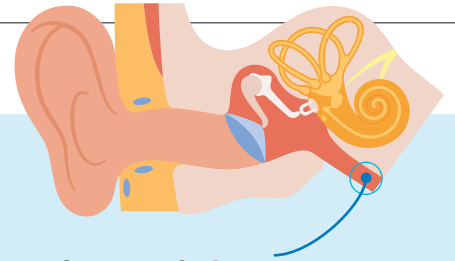
Rechinar los dientes

Rechinar los dientes puede causar problemas en las articulaciones de la mandíbula, lo que eventualmente puede generar tensión en los oídos. Eso podría provocar una sensación de oído tapado, entre otros problemas en los oídos.



Pérdida de la audición

A veces, la pérdida de la audición puede sentirse como una sensación de obstrucción. Si siente que sus oídos están obstruidos sin una causa obvia, considere realizarse un examen de audición.



Disfunción de la trompa de Eustaquio

La disfunción de la trompa de Eustaquio ocurre cuando la trompa de Eustaquio, que conecta el oído medio con la parte posterior de la garganta, no se abre ni se cierra correctamente. Eso causa una sensación de obstrucción.

Las infecciones de los senos nasales o del oído, las alergias y otros virus respiratorios, todos los cuales pueden causar inflamación y líquido en el oído, son causas frecuentes de disfunción de la trompa de Eustaquio. Si cree que sus oídos están tapados debido a una enfermedad respiratoria, su médico puede recomendarle medicamentos de venta libre para reducir la acumulación de líquido e inflamación.

Si sus oídos continúan tapados incluso después del tratamiento en el hogar, hable con su médico de atención primaria sobre sus síntomas.



Brian Benson, M.D.

Otorrinolaringólogo

800-822-8905

Hackensack

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

¿Por qué mi orina es turbia?

Nitin K. Yerram, M.D., informa:

El color de la orina puede indicar muchas cosas acerca de su cuerpo, como su nivel de hidratación, lo que ha comido recientemente y los medicamentos que está tomando. Si su orina es turbia, podría ser un indicio de distintas cosas:

- ▶ **Preeclampsia en mujeres embarazadas.** Si está embarazada, la orina turbia puede ser un síntoma de preeclampsia, una afección que ocurre después de la semana 20 de embarazo o después de dar a luz y que puede causar presión arterial alta o que los órganos no funcionen correctamente.
- ▶ **Ciertas afecciones renales y enfermedades crónicas.** La orina turbia y con espuma puede ser un signo de una afección grave como diverticulitis o enfermedad de Crohn.

Hable con su médico de inmediato en caso de observar estos signos. Ante cualquier cambio en la orina que dure más de uno o dos días, hable con su médico para determinar la causa.



Nitin K. Yerram, M.D.

Urólogo

800-822-8905

Hackensack y
North Bergen

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

Enfoque del médico

AMELIA PAWAROO-BALRAM, M.D.

Médica de medicina general

Hackensack Meridian Medical Group
Primary Care—De Road en Paramus

Cuando la médica de medicina general Amelia Pawaroo-Balram, M.D., todavía estaba en la escuela secundaria, se la consideraba una incipiente artista, muy habilidosa en dibujo y pintura, y ganaba premios en concursos locales. Sus padres pensaron que seguiría ese camino creativo en la universidad, pero ella los sorprendió al decirles: “Voy a estudiar medicina”.

Nacida en Nueva York, creció en Montville, Nueva Jersey, junto con sus padres, provenientes de Guyana, Sudamérica. Con antepasados indios, completó su residencia en el centro médico universitario St. Joseph's University Medical Center en Paterson, Nueva Jersey.

La Dra. Pawaroo-Balram comenzó su práctica en Hackensack Meridian Health en septiembre de 2023 y ahora está afiliada con el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

¿Qué alimenta su pasión por la atención primaria?

Debido a mi contexto internacional, disfruto de trabajar con personas de diferentes orígenes y puedo integrarme en distintos escenarios. Me gusta trabajar en equipo con mis pacientes para lograr un objetivo común. Al igual que mis pacientes, me emociono cuando la información se combina perfectamente para lograrlo.



Durante su infancia, Amelia Pawaroo-Balram, M.D., pasó mucho tiempo dibujando y pintando. Hoy, a su hija también le encanta el arte.

¿Qué es lo que más le gusta hacer?

Pasar tiempo con mi hija Madison de 5 años es un gran placer. A ella también le gusta el arte. ¡Y me dijo que quiere ser doctora porque así podrá trabajar conmigo!

¿Cómo participa en actividades de filantropía?

Financo el wifi en un orfanato en Guyana. Cuando a mi hija le queda chica la ropa, la empaco y también se las envío. Solía enviar biberones, porque en un momento tuve 20 y pienso en alguien que no tenga ninguno, y en lo importante que puede ser para ellos. Quiero seguir con los pies en la tierra y esto me ayuda.

Si pudiera cenar con alguien, del pasado o del presente, ¿con quién sería?

Bill Gates. Su historia es muy inspiradora: abandonó la universidad, luego fundó Microsoft y le fue muy bien como líder empresarial y filántropo a nivel mundial. Usó su creatividad para moldear la tecnología, y es una de las principales razones por las que estamos donde estamos hoy en día con la tecnología. ¡Tengo un montón de preguntas para hacerle! 🧠

Para programar una cita con la Dra. Pawaroo-Balram o un médico cerca de su casa, llame al **800-822-8905** o visite **HMHforU.org/FindADoc**.

Enfoque en Usted

Temas de salud que más le interesan

Manos a la tierra

La jardinería tiene muchos efectos positivos sobre la salud mental, desde reducir el estrés y la ansiedad hasta promover la relajación y mejorar la confianza. Estos cuatro consejos pueden ayudarlo a empezar si nunca antes ha hecho jardinería.

Comience de a poco. Considere la posibilidad de utilizar un pequeño cantero elevado o maceta que pueda llenarse fácilmente con tierra de buena calidad. Agregue solo un cantero o maceta a la vez y vaya aumentando a medida que esté listo.

Encuentre el lugar correcto. Asegúrese de que la ubicación del cantero elevado o maceta tenga fácil acceso al agua, ya sea que esté dentro de la distancia cubierta por su manguera o dentro del alcance de un aspersor. También es importante que la ubicación garantice entre seis y ocho horas de luz solar al día.

Elija productos que sean fáciles de cultivar. Algunos de los productos más sencillos de cultivar son calabazas, tomates, pepinos, lechugas y calabacines.

Siga una guía o calendario de plantación local.

Para asegurarse de estar plantando en el momento adecuado para su área y conocer las consideraciones únicas del cultivo local, hable con amigos o familiares locales que se dediquen a la jardinería, solicite orientación en un centro de jardinería cercano o busque recursos locales en línea.

Para obtener más consejos para llevar un estilo de vida saludable, visite [HMHforU.org/HealthyLiving](https://www.HMHforU.org/HealthyLiving).

La relación entre la dieta y los accidentes cerebrovasculares

¿Lo que comemos afecta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular? Nuestro experto nos informa.



¿Qué alimentos aumentan el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

Algunos alimentos básicos de la dieta estadounidense estándar son ricos en grasas o pobres en nutrientes. Cuando se consumen con regularidad, pueden aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

Estos alimentos incluyen:

- ▶ **Carne**, incluida la carne roja y la carne procesada, que tienen un alto contenido de grasas saturadas (pueden elevar los niveles de colesterol y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, lo que aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular).
- ▶ **Productos lácteos enteros**, incluidos la mantequilla y el queso, que tienen un alto contenido de grasas saturadas.
- ▶ **Dulces azucarados**, por ejemplo refrescos, bebidas energéticas, galletitas, pasteles y golosinas (afectan los niveles de azúcar en sangre y pueden provocar diabetes, lo que aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular).
- ▶ **Alimentos con alto contenido de sal**, por ejemplo patatas fritas, pretzels y muchos alimentos procesados (la sal puede elevar los niveles de presión arterial, aumentando el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular).

¿Qué alimentos reducen el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

Seguir una dieta rica en nutrientes y a base de plantas puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Las frutas, verduras, frutos secos y otros alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables.

Para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, incorpore estos alimentos en su dieta:

- ▶ Frutas y verduras ricas en fibra en una variedad de colores
- ▶ Frijoles, que son bajos en grasa, ricos en fibra y ricos en nutrientes
- ▶ Cereales integrales en lugar de alimentos elaborados con harina blanca
- ▶ Frutos secos y semillas, que contienen grasas saludables y fibra
- ▶ Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- ▶ Pescados o mariscos
- ▶ Aceite de oliva y otras grasas monoinsaturadas saludables
- ▶ Agua, en lugar de refrescos o bebidas azucaradas ❄️

“Su dieta puede ser un factor poderoso para reducir su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular”, afirma **Kevin Crutchfield, M.D.**, neurólogo en el instituto de neurociencia Hackensack Meridian Neuroscience Institute en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.



Kevin Crutchfield, M.D.
Neurólogo
800-822-8905
Hackensack

En línea

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



Reza Karimi, M.D.

Neurocirujano

800-822-8905

Hackensack y
North Bergen

En el aire

Marisol Vargas dio a luz a una hija sana, Isabella, dos años y medio después de sufrir un accidente cerebrovascular inesperado a los 35 años.

Después de un poco probable accidente cerebrovascular a los 35 años, la locutora de radio satelital Marisol Vargas vuelve al aire gracias al rápido tratamiento en dos hospitales de Hackensack Meridian Health.

Después de un entrenamiento intenso en mayo de 2019, Marisol Vargas atribuyó dos semanas de visión borrosa y dolores de cabeza al estrés laboral. Pero la residente de North Bergen, Nueva Jersey, en realidad estaba sintiendo los efectos de un desgarro en la arteria carótida que probablemente se debió al entrenamiento y que pronto se convirtió en un accidente cerebrovascular.

Marisol, que estaba por cumplir 36 años, se encontraba limpiando la casa para su fiesta de cumpleaños cuando sintió un extraño cosquilleo en un lado de la nariz. Unos minutos más tarde, sintió un hormigueo en la lengua y no podía pronunciar ninguna palabra cuando intentaba hablarle a su esposo, Alex, quien llamó al 911. "Siempre me consideraron muy saludable y rara vez iba al médico", recuerda Marisol. "En la ambulancia, uno de los paramédicos me entregó un espejo y me preguntó si mi cara siempre se veía así... la mitad de mi cara parecía congelada. Cuando les dije que no, encendieron la sirena".

Imágenes sofisticadas

Marisol fue llevada al centro médico **Palisades Medical Center**, donde los médicos inmediatamente

le administraron un potente fármaco anticoagulante llamado tPA (activador tisular del plasminógeno). Sus síntomas remitieron rápidamente, pero su precaria situación requirió que la trasladaran en helicóptero al centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, que fue designado Centro integral para la atención de accidentes cerebrovasculares por la Comisión Conjunta.

Allí, **Reza Karimi, M.D.**, neurocirujano del instituto de neurociencia Hackensack Meridian Neuroscience Institute en Hackensack, se puso al frente de su tratamiento utilizando pruebas de imágenes sofisticadas. Esas imágenes demostraron que Marisol ahora tenía un flujo sanguíneo adecuado a ambos lados de su cerebro y no requeriría la inserción de un *stent* para mantener abierta su carótida.

"Dado que habíamos hecho una exploración especial que mostró un buen flujo sanguíneo a pesar de una obstrucción carotídea completa, sabíamos que era seguro tratarla con anticoagulantes y aumentar su presión arterial para promover el flujo al cerebro", explica el Dr. Karimi. "Si tiene mucha experiencia con este tipo de pacientes, como nosotros, sabrá quiénes pueden ser tratados por medios médicos en lugar de procedimientos intervencionistas de mayor riesgo".

Nueva bebé, nueva perspectiva

Después de permanecer en el hospital por más de una semana para que le realicen un monitoreo cerebral, Marisol regresó a su casa sintiéndose emocionalmente frágil y con miedo de sufrir otro accidente cerebrovascular. Afortunadamente, en cuatro meses, las pruebas por imágenes mostraron que su arteria carótida se había vuelto a abrir por completo gracias a los medicamentos anticoagulantes. "En lugar de vivir con tres arterias funcionando en su cerebro por el resto de su vida, ella nuevamente tiene cuatro", afirma el Dr. Karimi.

Después de pasar a un régimen de toma diaria de aspirina para garantizar su recuperación continua, Marisol, presentadora del programa "Caliente" de Sirius XM y trabajadora independiente de Telemundo, comenzó a mirar hacia el futuro. En octubre del 2021 dio a luz a su hija, Isabella.

"Toda esta experiencia me ha cambiado mucho. Y eso me hace no querer perder el tiempo", explica Marisol, que hoy tiene 40 años. "Una cosa que les digo a todos es que escuchen a su cuerpo; yo no lo escuché con mis dolores de cabeza y mi visión borrosa. A veces el cuerpo nos dice que vayamos más despacio o que nos hagamos un examen".

Conozca su riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular. Pida una cita para realizarse un AngioScreen cerca de su casa: [HMHforU.org/AngioScreenEvent](https://www.hackensackmeridianhealth.org/HMHforU/AngioScreenEvent).

En las profundidades

La estimulación cerebral profunda brinda una nueva esperanza para los pacientes con Parkinson. Aquí está todo lo que debe saber.

Las personas que tienen Parkinson suelen experimentar temblores, rigidez y movimientos involuntarios, y los medicamentos no siempre ayudan. Sin embargo, un tratamiento llamado estimulación cerebral profunda (ECP) ofrece esperanza.

¿Qué es la estimulación cerebral profunda?

La estimulación cerebral profunda es un tratamiento para determinados pacientes en el que un cirujano implanta electrodos en partes específicas del cerebro. Estos electrodos están conectados a un generador implantado debajo de la piel del pecho. Luego, un neurólogo especialista en trastornos del movimiento puede manipular de forma remota la electricidad que pasa a través de los electrodos en el cerebro para reducir los síntomas motores del Parkinson, como la rigidez, los movimientos lentos y los temblores.

¿Quién debería considerar la estimulación cerebral profunda?

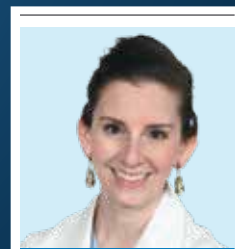
Algunos pacientes con Parkinson con temblores incontrolables pueden beneficiarse de la estimulación cerebral profunda cuando:

- ▶ Los medicamentos no son eficaces para controlar el temblor.
- ▶ El efecto de los medicamentos desaparece mucho antes de la siguiente dosis.
- ▶ Los medicamentos están provocando efectos secundarios perjudiciales.

Elana Clar, M.D., neuróloga especialista en trastornos del movimiento en el instituto de neurociencia Hackensack Meridian Neuroscience Institute en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, dice que la estimulación cerebral profunda no puede mejorar todos los síntomas del Parkinson, especialmente los problemas que no están relacionados con la motricidad, como la memoria, el habla, el dolor o el estado de ánimo. “La estimulación cerebral profunda es un tratamiento importante que puede desempeñar un papel crucial para suavizar los síntomas motores que se vuelven cada vez más difíciles de manejar solo con medicamentos”, explica la Dra. Clar. “No es el tratamiento adecuado si a los pacientes les molestan más otros síntomas no motores como ansiedad, apatía, insomnio, estreñimiento o dificultad para recordar palabras”.

La estimulación cerebral profunda, ¿funciona?

El Parkinson es un trastorno progresivo y la estimulación cerebral profunda no detendrá por completo la enfermedad. Si bien la estimulación cerebral profunda no pretende reemplazar a los medicamentos, muchas personas observan una reducción en la cantidad de medicamentos que necesitan para controlar el Parkinson. “La estimulación cerebral profunda no es una cura, sino más bien un medio para mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes”, afirma la Dra. Clar. 🌀



Elana Clar, M.D.

Neuróloga especialista en trastornos del movimiento

800-822-8905

Hackensack

En línea

Encuentre un especialista en enfermedad de Parkinson cerca de su casa en [HMHforU.org/ParkinsonsDoc](https://www.hmhforu.org/ParkinsonsDoc).



Decodificar

su estreñimiento

Descubra cómo se pueden conectar el estreñimiento y el Parkinson.

La mayoría de nosotros alguna vez hemos experimentado estreñimiento temporal. ¿Pero sabía que el estreñimiento es un síntoma frecuente del Parkinson?

¿De qué forma el Parkinson causa estreñimiento?

“La enfermedad de Parkinson puede causar cambios en las células nerviosas que afectan los músculos que empujan los alimentos a través del sistema digestivo”, explica **Osama Abu-Hadid, M.D.**, neurólogo especialista en trastornos del movimiento en el instituto de neurociencia Hackensack Meridian Neuroscience Institute en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Básicamente, la enfermedad puede ralentizar el tracto digestivo, lo que provoca estreñimiento”.

El estreñimiento también puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos para el Parkinson. El problema puede empeorar con algunos hábitos del estilo de vida, como la falta de movimiento, una dieta baja en fibra y poca ingesta de líquidos.

Síntomas de estreñimiento en pacientes con Parkinson

En general se cree que el estreñimiento es la imposibilidad de defecar. Pero ese no es el único síntoma. Otros signos frecuentes de estreñimiento incluyen:

- ▶ Dificultad para defecar
- ▶ Dolor al defecar
- ▶ Heces secas y duras
- ▶ Deposiciones poco frecuentes, menos de tres por semana.



Osama Abu-Hadid, M.D.

Neurólogo especialista en trastornos del movimiento

800-822-8905


Hackensack

Obtenga alivio

Existe una gran variedad de opciones disponibles para tratar y prevenir el estreñimiento relacionado con el Parkinson. El Dr. Abu-Hadid recomienda:

Cambios en el estilo de vida: Acciones simples como mantenerse hidratado, hacer ejercicio de forma regular y consumir más fibra pueden marcar una diferencia notable.

Medicamentos: Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, existen muchas opciones para tratar el estreñimiento, incluidos laxantes, ablandadores de heces, lubricantes y estimulantes. Sin embargo, consulte a su médico antes de usarlos para asegurarse de que sean correctos para usted.

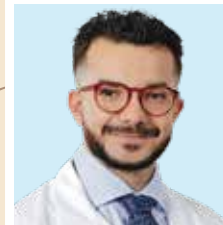
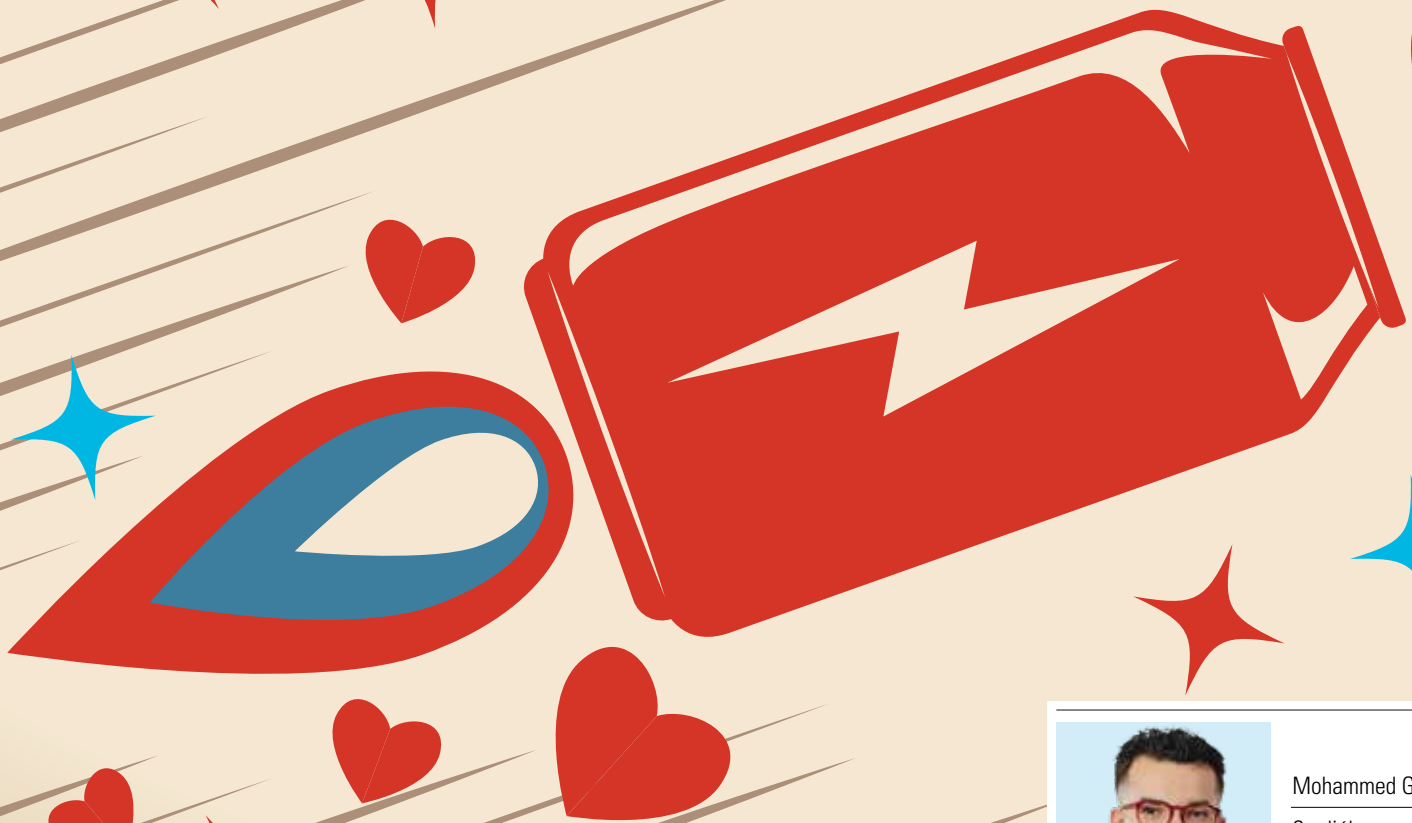
Probióticos: Mantener un bioma intestinal saludable puede tratar o revertir el estreñimiento. Los probióticos se pueden obtener a través de ciertos alimentos, como el yogur; o tomándolos como suplemento. Hable con su médico antes de cambiar o comenzar cualquier dieta nueva o régimen de suplementos. 

En línea

Obtenga información sobre nuestros ensayos clínicos sobre el Parkinson en [HMHforU.org/ParkinsonsTrial](https://www.HMHforU.org/ParkinsonsTrial).

Una dosis de energía

Mientras disfruta del sabor burbujeante de su bebida energética favorita, es posible que se pregunte: ¿Las bebidas energizantes son malas para el corazón?



Mohammed Gibreal, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Fort Lee



A lo largo de los años, las bebidas energéticas se han vuelto cada vez más populares porque prometen aumentar la energía y la concentración. Sin embargo, ¿es necesario sacrificar la salud de su corazón para obtener esos beneficios? **Mohammed Gibreal, M.D.**, cardiólogo del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, explica de qué forma las bebidas energéticas afectan al corazón y qué es seguro consumir:

Cómo afectan al corazón las bebidas energéticas

Muchas bebidas energéticas contienen exceso de azúcar y estimulantes que pueden forzar el corazón. “Para las personas con enfermedades preexistentes, estas bebidas pueden ser especialmente problemáticas”, explica el Dr. Gibreal.

Beber bebidas energéticas puede causar:

- ▶ **Aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial.** La gran cantidad de cafeína presente en las bebidas energéticas actúa como estimulante, interfiriendo con neuronas específicas del cerebro destinadas al estado de alerta, lo que libera una hormona que aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- ▶ **Efecto sobre los vasos sanguíneos.** El consumo de estimulantes puede contraer los vasos sanguíneos, lo que reduce el flujo sanguíneo al corazón y otros órganos. Esto ejerce una presión adicional sobre el corazón, obligándolo a esforzarse más.
- ▶ **Arritmias.** Con el aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, las bebidas energéticas también pueden aumentar el riesgo de sufrir arritmias, que consisten en latidos cardíacos irregulares que alteran el ritmo normal del corazón.

Impulsores de energía más seguros

Aunque las bebidas energéticas no causan enfermedades cardíacas, pueden tener un efecto sobre afecciones preexistentes, por lo que es importante ser cauteloso.

- ▶ **La moderación es clave.** Cuando las bebidas energéticas se consumen con moderación, se pueden obtener los beneficios minimizando los riesgos. Póngase límites, como solo una bebida energética cada dos días.
- ▶ **Lea las etiquetas.** Si quiere tomar el control de su salud, lea las etiquetas para conocer los aditivos, azúcares añadidos y contenido calórico.
- ▶ **Hidrátese con agua.** Muchos de los ingredientes de las bebidas energéticas tienen efectos deshidratantes, por lo que es vital que equilibre estos ingredientes manteniéndose bien hidratado con agua.
- ▶ **Opte por café o té.** Si busca una bebida estimulante, pruebe beber café o té con moderación. El café es rico en antioxidantes, que pueden ser beneficiosos para la salud. 🌿

Cuide su corazón

Ya sea que le hayan diagnosticado una enfermedad cardíaca como insuficiencia cardíaca congestiva o fibrilación auricular, o simplemente quiera llevar una vida más saludable para su corazón, adopte estos pequeños hábitos todos los días para mejorar su salud cardíaca a lo largo de los años.

Haga estas nueve cosas todos los días para mantener su corazón sano a medida que envejece:

1 Realice al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada cada semana. Por ejemplo, media hora de caminata en el receso de almuerzo durante los días de semana pondría en marcha su corazón y lo revitalizaría para una tarde de trabajo.



2 Controle la ingesta de sodio/sal. La cantidad recomendada de sal que una persona debe consumir por día es de 1,500 mg, pero es muy fácil superar esa cantidad. Lea las etiquetas de los alimentos, y opte por las versiones frescas en lugar de las enlatadas.



3 Cocine en casa tanto como pueda. La comida hogareña hace que sea más fácil controlar el contenido de sodio y el tamaño de las porciones.



4 Cuando coma en restaurantes, busque las opciones más saludables para el corazón en el menú.



5 Si fuma, busque ayuda para dejar de fumar. El tabaquismo es malo para su corazón y promueve el consumo de alimentos altos en sodio.



6 Limite el consumo de alcohol.



7 Concéntrese en mantener un peso saludable.



8 Únase con un amigo para lograr los objetivos de salud cardíaca: Compartan recetas, planifiquen comidas y hagan ejercicios juntos.



9 Trabaje con su médico para asegurarse de que otras afecciones de salud, como la diabetes, se mantengan bajo control.



Al mantener su corazón sano, la probabilidad de disfrutar de una mejor salud durante toda su vida aumenta drásticamente.

¿Corre riesgo de padecer una enfermedad cardíaca? Complete nuestro cuestionario para averiguarlo.



iStock.com/atashi/rambo18Z/textuns/IgorNelson/tonikum/Sigit/Mulyo Utomo/Rakdee/appluz/Rudzhian Nagiev

Abandone los malos hábitos

Dejar de vapear puede ser tan difícil como dejar de fumar tabaco. Estos consejos de nuestro experto pueden ser útiles.



John Villa, D.O.

Pulmonólogo

800-822-8905

Lodi

En 2014, apenas siete años después de su ingreso al mercado estadounidense, los cigarrillos electrónicos o vaporizadores se convirtieron en el producto de tabaco más consumido entre adolescentes y adultos jóvenes.

Al principio, los vaporizadores se comercializaban como más seguros que los cigarrillos tradicionales, pero los estudios han demostrado que el 99 por ciento de los vaporizadores contienen nicotina, y algunos productos de vapeo contienen dosis más altas que el tabaco tradicional. A pesar de estos riesgos, la cantidad de jóvenes que vapean sigue en aumento, pero también lo hace el número de quienes quieren dejar de hacerlo.

Nuestro experto **John Villa, D.O.**, neumólogo del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, brinda cinco consejos para dejar de fumar.

1 Encuentre una motivación para dejar de fumar

“Usted tiene que estar preparado para dejar de fumar”, afirma el Dr. Villa. Necesita desearlo para su vida. Si no está preparado y comprometido, no funcionará.

2 Fije una fecha límite para dejar de fumar

Seleccione una fecha en la que desea dejar de vapear. “Con suerte, esta fecha será dentro de dos semanas de haber decidido que está listo para dejar de fumar”, dice el Dr. Villa. La clave es elegir una fecha que le dé tiempo para prepararse, pero no demasiado lejos como para cambiar de opinión o perder la motivación.

3 Prepárese para dejar de fumar

Una vez que haya elegido la fecha para dejar de fumar, elabore un plan que lo ayudará a mantener el rumbo. “Al principio, dejar de fumar es muy difícil, por eso es importante romper todas las conexiones y tener un plan”, explica el Dr. Villa.

Su plan debe:

- ▶ **Identificar los desencadenantes.** Haga una lista con las personas, lugares, actividades y cosas específicas que pueden hacerle sentir ganas de vapear: Piense en formas de evitar estos desencadenantes.
- ▶ **Buscar alternativas.** A través de este proceso experimentará antojos. Estos antojos serán temporales, pero pueden ser intensos. Cree una lista de actividades alternativas que puede realizar cuando sienta un antojo. Estas actividades lo distraerán y ayudarán a que el antojo pase más rápido.
- ▶ **Considerar un reemplazo de la nicotina.** Si su producto de vapeo contiene nicotina, puede ser beneficioso utilizar un reemplazo de nicotina. Hable con su médico para ver si el reemplazo de nicotina puede ser adecuado para usted y qué producto funcionará mejor.

4 Busque apoyo para dejar de fumar

Cuando esté listo para dejar de fumar, cuénteles a sus amigos y familiares acerca de su plan. Sus seres queridos pueden ser de gran ayuda en su camino para dejar de fumar. Con respecto a aquellas personas que no apoyen su decisión, es posible que deba distanciarse de ellas para evitar desencadenantes y antojos difíciles.

Además, el apoyo profesional es un recurso poderoso. “Recomiendo energícamente que trabaje con un equipo médico. El asesoramiento es clave y puede ayudarlo a superar los problemas cotidianos que puede enfrentar al intentar dejar de fumar”, afirma el Dr. Villa.

5 Encuentre formas de liberar el estrés.

Mucha gente vapea para controlar el estrés. Encontrar formas alternativas de liberar el estrés, como el ejercicio y la meditación, puede aumentar su tasa de éxito.

Dejar de fumar es difícil y es posible que requiera varios intentos para lograrlo, pero sea amable consigo mismo y recuerde que no está solo. “Su equipo siempre estará ahí para ayudarlo cada vez que intente dejar de fumar”, dice el Dr. Villa. 🌟

En línea

¿Necesita ayuda para dejar de fumar o vapear? Encuentre recursos para abandonar en [HMHforU.org/QuitSmoking](https://www.hmhforu.org/QuitSmoking).

Escanee el código QR para realizar nuestra evaluación de riesgo de cáncer de pulmón.



En octubre de 2023, Mark Antonacci acompañó a su hija Stephanie al altar en la Catedral de San Patricio en la ciudad de Nueva York.

El padre de la novia

Después de recibir un diagnóstico de cáncer de pulmón, Mark Antonacci hoy goza de salud y pudo disfrutar de la boda de su hija gracias a un exitoso ensayo clínico.

Cuando Mark Antonacci, de 63 años, comenzó a tener tos en 2020, naturalmente sospeché que se trataba de COVID-19. Pero después de dar negativo en la prueba del coronavirus y recibir tratamiento sin éxito para la neumonía, Mark buscó la experiencia de un neumólogo que ordenó que se realizara una tomografía computarizada de tórax. La exploración mostró una masa sospechosa y una biopsia confirmó el diagnóstico: cáncer de pulmón de células pequeñas en estadio avanzado, un tipo de cáncer poco común y de rápido crecimiento.

Tratamiento innovador contra el cáncer

Mark y su esposa, Jane, se pusieron en marcha para encontrar el mejor tratamiento y equipo de atención para él. "Mi médico me dijo que no tenía mucho tiempo, así que comenzamos con el proceso de buscar hospitales y alinear el seguro".

Sus esfuerzos los condujeron al centro oncológico **John Theurer Cancer Center** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. Allí, le dieron la opción de formar parte de un nuevo y prometedor ensayo clínico de fase II para su tratamiento. **Martín Gutiérrez, M.D.**, oncólogo torácico y especialista en el desarrollo temprano de fármacos, fue el investigador principal del centro oncológico John Theurer Cancer Center para este ensayo.

"El objetivo del ensayo es mejorar los resultados del tratamiento estándar de quimioterapia para el cáncer de pulmón de células pequeñas", explica el Dr. Gutiérrez.

"El ensayo clínico incluye quimioterapia, pero también tiene dos medicamentos distintos como terapia de mantenimiento. Uno es una inmunoterapia, que manipula el sistema inmunológico para obtener mejores resultados, y el segundo es un tratamiento dirigido que ataca proteínas específicas".

Mark fue uno de los tres pacientes del centro oncológico John Theurer Cancer Center que fueron tratados como parte de este estudio global. El estudio ya está cerrado y se están recopilando y analizando datos. "Cada medicamento tiene que pasar por un proceso de desarrollo muy detallado", explica el Dr. Gutiérrez. "Los ensayos clínicos forman parte de ese desarrollo y sirven para responder preguntas específicas sobre enfermedades específicas. Si los resultados de los ensayos clínicos son positivos y muestran mejores resultados para los pacientes, entonces el medicamento o tratamiento eventualmente reemplazará al tratamiento estándar".

Seguir adelante

Después de completar seis rondas de quimioterapia, durante los siguientes dos años Mark regresó al centro oncológico John Theurer Cancer Center una vez al mes para recibir tratamiento de mantenimiento. Tanto la quimioterapia como el tratamiento de mantenimiento significaban pasar muchas horas en el hospital, por lo que Mark se hizo muy amigo del equipo de atención. "Todos sabían mi nombre, eran amigables y divertidos. Se merecen una gran aplauso por cómo me cuidaron", afirma.

Incluso durante su tratamiento, continuó trabajando a tiempo completo. Para Mark, que administra una tienda de repuestos para automóviles y trabaja en un estadio local cuando está abierto, esto puede significar seis o incluso siete días a la semana. "Seguí adelante con mi vida. No tuve ningún problema para ir a trabajar, excepto los días que tenía que estar en el hospital para recibir la quimioterapia", dice Mark.

Mark ahora está en remisión y se encuentra bien, sin evidencia de la enfermedad. En octubre de 2023, acompañó a su hija Stephanie al altar en la Catedral de San Patricio en la ciudad de Nueva York. "Llegué a su boda. ¡Lo hice!", afirma emocionado. "Estoy muy agradecido de haber podido participar en el ensayo. Me salvó la vida".



Martin Gutiérrez, M.D.

Oncólogo

800-822-8905

Hackensack y Neptune

ORTOPEDIA

Ejercicio
en el
gimnasioo al aire
libre

A la hora de elegir dónde entrenar no existe un único enfoque. En este artículo, nuestro experto analiza las ventajas y desventajas de cada lugar.



¿Cuán sanas
están sus rodillas
y caderas?
Complete nuestra
evaluación en
línea sobre el
dolor en las
articulaciones
para averiguarlo.

“Hacer ejercicio en un gimnasio y hacer ejercicio al aire libre ofrece beneficios únicos y riesgos potenciales, lo que lo convierte en una decisión subjetiva”, dice **Oscar Vázquez, M.D.**, especialista en medicina deportiva y cirujano ortopédico de hombro y rodilla en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

Beneficios de entrenar al aire libre

- ▶ **Accesibilidad y aire fresco.** El entrenamiento al aire libre es de fácil acceso y se puede realizar en parques, senderos o vecindarios locales. Disfrutar del aire fresco y el entorno natural se suma a la experiencia general.
- ▶ **Luz solar y vitamina D.** Hacer ejercicio al aire libre lo expone a la luz solar natural, que promueve la producción de vitamina D, que es esencial para tener huesos fuertes y un sistema inmunológico saludable.
- ▶ **Alivio del estrés en la naturaleza.** Estar rodeado de naturaleza durante los entrenamientos al aire libre puede reducir los niveles de estrés y proporcionar un efecto calmante para la mente y el cuerpo.

Beneficios de entrenar en el gimnasio

- ▶ **Amplia gama de equipos.** Los gimnasios bajo techo ofrecen una selección diversa de máquinas de ejercicios, pesos libres y equipos especializados, lo que permite entrenamientos específicos y una gran variedad de rutinas.
- ▶ **Interacción social y motivación.** El gimnasio brinda oportunidades para interactuar con otras personas, ya sea haciendo ejercicio con amigos o uniéndose a clases grupales. El entorno de apoyo y la camaradería pueden aumentar la motivación y el disfrute.

- ▶ **Orientación profesional.** Los entrenadores del gimnasio pueden ofrecer orientación experta, garantizando la forma, la técnica y los planes de entrenamiento personalizados adecuados para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de forma segura y eficaz.
- ▶ **Menos impacto sobre sus articulaciones.** Los gimnasios suelen tener superficies uniformes y suelos con amortiguación, lo que reduce el impacto sobre las articulaciones durante actividades como correr o entrenamientos de alta intensidad.

Hallar el equilibrio adecuado

Los ambientes al aire libre son ideales para actividades deportivas como correr y andar en bicicleta, mientras que el levantamiento de pesas se realiza de manera más efectiva en un ambiente de gimnasio controlado con equipo especializado.

“La clave es encontrar un equilibrio que incorpore los beneficios del entrenamiento al aire libre y en el gimnasio para crear una rutina de ejercicios completa que se adapte a sus necesidades y promueva la salud y el bienestar general”, dice el Dr. Vázquez. 🔄



Oscar Vázquez, M.D.

Especialista en medicina del deporte, y cirujano ortopédico de hombro y rodilla

800-822-8905

Hackensack, Glen Ridge y Montclair

Baje la velocidad

Demasiado ejercicio puede tener efectos negativos en el cuerpo. Nuestro experto informa acerca de las señales de que es posible que se esté esforzando demasiado.



Siddhant K. Mehta,
M.D., Ph.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Hackensack, North
Bergen y Hoboken

Parece que casi todas las dolencias se pueden prevenir o mejorar con ejercicio. Pero cuando se trata de ejercicio, más no siempre es mejor. Es posible ejercitarse de más o hacer lo que se denomina un “sobreentrenamiento”.

Siddhant K. Mehta, M.D., Ph.D., cirujano ortopédico en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y presidente de cirugía ortopédica en el centro médico **Palisades Medical Center**, informa acerca de las señales de que es posible que deba abandonar su programa de ejercicios.

Por qué sus músculos necesitan descansar

Cuando se trata de comprender en qué momento podría estar ejercitándose de más, deje que el dolor sea su guía. Si siente dolor con ciertos ejercicios o actividades, haga una pausa y deje que su cuerpo descanse.

“Es cierto que, para adquirir más fuerza, a veces debe esforzarse a su cuerpo,” afirma el Dr. Mehta. Pero recuerde que su cuerpo necesita descanso y sus músculos necesitan tiempo para recuperarse.

Sin descanso, los músculos están continuamente tensos y pueden lastimarse, lo que puede provocar problemas de salud.

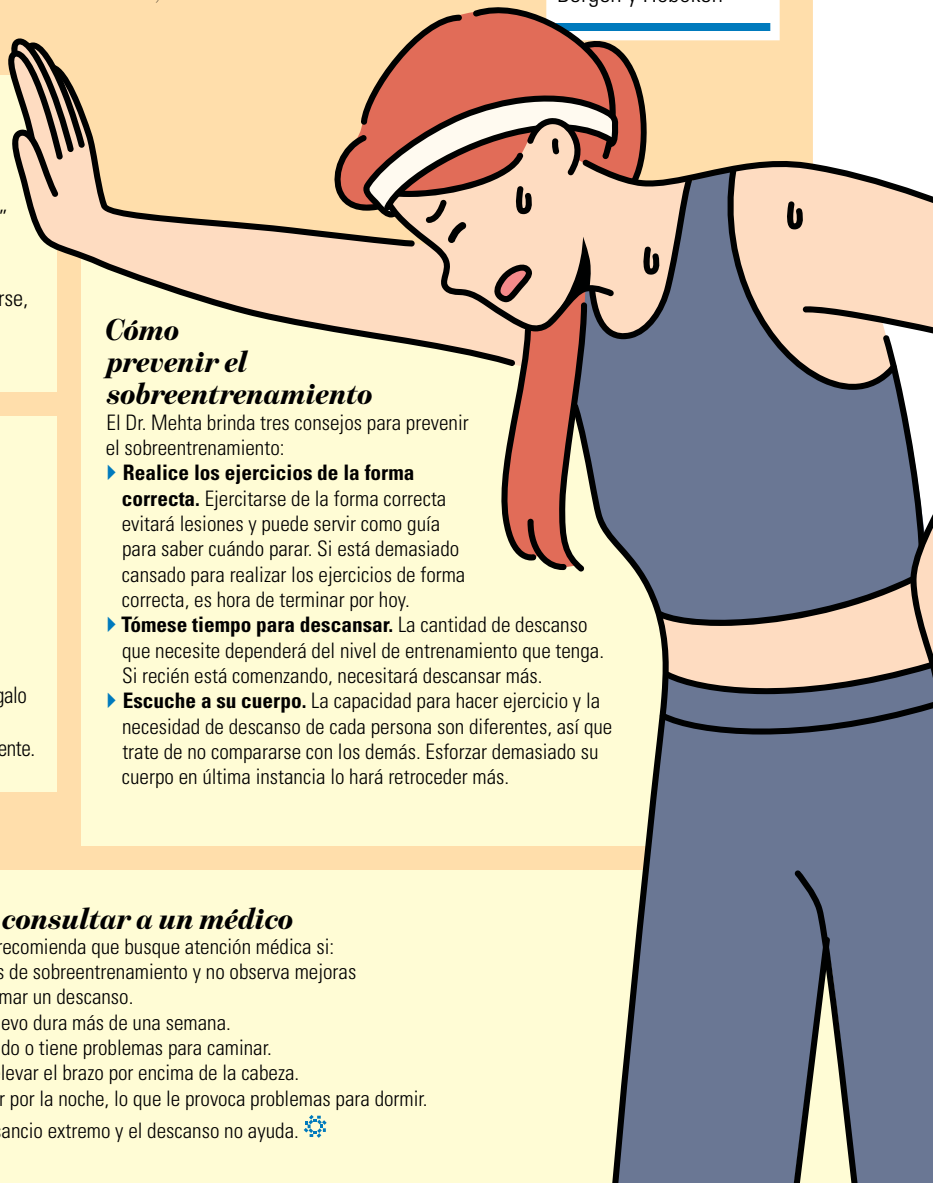
Señales de que está realizando demasiado ejercicio

Las señales de que está realizando demasiado ejercicio incluyen:

- ▶ Dolor durante ciertas actividades
- ▶ Movimiento limitado
- ▶ Cansancio
- ▶ El rendimiento se estanca o disminuye
- ▶ Articulaciones inflamadas o doloridas
- ▶ Mala calidad del sueño

Si observa síntomas de sobreentrenamiento, tómese un período de descanso y luego observe cómo se siente.

Después de unos días, puede intentar volver a realizar ejercicio, pero hágalo de a poco y con calma. Regrese gradualmente a su rutina de ejercicios y, si vuelve a observar algún síntoma de sobreentrenamiento, retroceda nuevamente.



Cómo prevenir el sobreentrenamiento

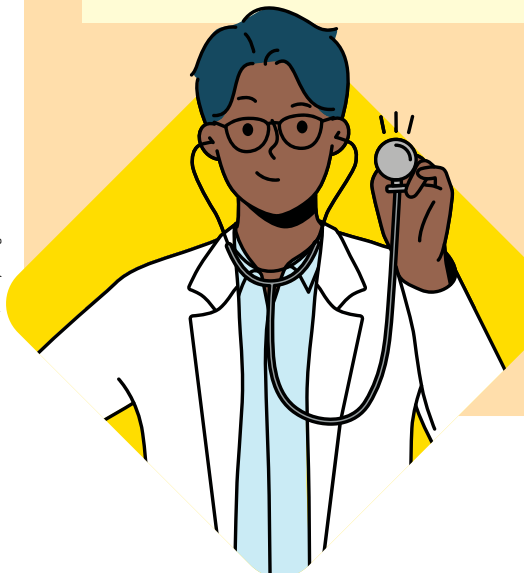
El Dr. Mehta brinda tres consejos para prevenir el sobreentrenamiento:

- ▶ **Realice los ejercicios de la forma correcta.** Ejercitarse de la forma correcta evitará lesiones y puede servir como guía para saber cuándo parar. Si está demasiado cansado para realizar los ejercicios de forma correcta, es hora de terminar por hoy.
- ▶ **Tómese tiempo para descansar.** La cantidad de descanso que necesite dependerá del nivel de entrenamiento que tenga. Si recién está comenzando, necesitará descansar más.
- ▶ **Escuche a su cuerpo.** La capacidad para hacer ejercicio y la necesidad de descanso de cada persona son diferentes, así que trate de no compararse con los demás. Esforzar demasiado su cuerpo en última instancia lo hará retroceder más.

Cuándo consultar a un médico

El Dr. Mehta recomienda que busque atención médica si:

- ▶ Nota signos de sobreentrenamiento y no observa mejoras luego de tomar un descanso.
- ▶ Un dolor nuevo dura más de una semana.
- ▶ Está cojeando o tiene problemas para caminar.
- ▶ No puede elevar el brazo por encima de la cabeza.
- ▶ Siente dolor por la noche, lo que le provoca problemas para dormir.
- ▶ Siente cansancio extremo y el descanso no ayuda. 🌀



Hasta la rodilla

Elimine el estrés de la cirugía de reemplazo de rodilla con esta sencilla guía para una recuperación exitosa.



¿Cuán sanas están sus rodillas? Complete nuestra evaluación de riesgos para la salud de las caderas y rodillas.



Para muchas personas, la cirugía de reemplazo de rodilla puede marcar el fin de años de dolor y movilidad limitada. Pero es muy importante que se permita tiempo para sanar.

“La mayoría de las personas se recuperan en aproximadamente tres meses, pero para algunas, podría llevar un año completo”, explica

Stephen Rossman, D.O., FAAOS, FAOAO, cirujano ortopédico del centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**.

“Es importante escuchar a su cuerpo, planificar con anticipación y avanzar al ritmo de recuperación que sea mejor para usted”.

Prepararse para el éxito también es útil:

- ▶ Asegúrese de que sea fácil moverse en su casa. Limpie el desorden del piso y despeje el camino.
- ▶ Consulte si sus amigos y familiares están dispuestos a ayudar en los primeros días después de la cirugía, lo que aliviará parte del estrés.
- ▶ Manténgase activo. Esto facilitará el proceso de recuperación.

Inmediatamente después de la cirugía

Inmediatamente después de la cirugía, lo llevarán a una sala de recuperación. Esto es lo que puede esperar:

- ▶ El tiempo que deba permanecer en el hospital dependerá de factores que incluyen la edad, el tipo de cirugía y la movilidad. Algunas personas regresan a casa al día siguiente, mientras que otras necesitan quedarse en el hospital por varios días.
- ▶ Su médico lo ayudará a controlar el dolor mediante una combinación de métodos, incluidos analgésicos.
- ▶ Poco después del procedimiento, es posible que le pidan que se ponga de pie y dé algunos pasos. La mayoría de la gente puede caminar el mismo día.



Stephen Rossman, D.O., FAAOS, FAOAO

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Hackensack y North Bergen

1 a 3 semanas después de la cirugía

En las primeras semanas después de la cirugía, ocurrirá lo siguiente:

- ▶ Necesitará utilizar dispositivos de asistencia, primero un andador y luego un bastón.
- ▶ Es probable que sienta dolor en las primeras semanas. Su médico puede recetarle medicamentos para reducir el dolor. Al final de las tres semanas, su necesidad de aliviar el dolor debería disminuir considerablemente o cesar.
- ▶ Comenzará las sesiones de fisioterapia. Es posible que reciba fisioterapia en el hogar durante la primera o segunda semana. Luego, durante la tercera semana, probablemente comenzará con las sesiones ambulatorias de fisioterapia dos o tres veces por semana.
- ▶ Su capacidad para regresar al trabajo dependerá en gran medida del trabajo que realice. Si tiene un trabajo sedentario, es posible que pueda regresar al trabajo gradualmente dentro de este período de tiempo.

4 a 6 semanas después de la cirugía

En esta fase, comenzará a ver avances. Puede notar:

- ▶ Que depende menos de los dispositivos de apoyo.
- ▶ Que su movilidad aumentó notablemente.
- ▶ Que el dolor se redujo significativamente.

Más de 6 semanas después de la cirugía

“Con suerte, a las seis semanas, el paciente ya está encaminado, regresó a su vida cotidiana normal y el reemplazo comienza a sentirse como una rodilla normal”, afirma el Dr. Rossman.

Para una recuperación exitosa y continua:

- ▶ Continúe las sesiones de fisioterapia durante tres meses, o según lo recomiende su médico.
- ▶ Esfuércese por mantener un peso saludable y controlar las comorbilidades como la diabetes comiendo bien, moviéndose con frecuencia y eliminando malos hábitos como fumar. ⚙️



Douglas Ewing, M.D.

Cirujano bariátrico

800-822-8905

Paramus



Diario del éxito

Si quiere perder peso, ya sea unas pocas libras o muchas, llevar un diario de sus hábitos alimentarios, ejercicio y peso puede ser una gran forma de mantenerlo encaminado.

“Llevar un diario puede ser una herramienta realmente útil en varios sentidos”, explica **Douglas Ewing, M.D.**, director de cirugía mínimamente invasiva/ bariátrica en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. Mantener un registro por escrito puede hacer un seguimiento del progreso y mostrar claramente los éxitos.

Beneficios de llevar un diario de pérdida de peso

El Dr. Ewing dice que llevar un diario también puede:

- ▶ Hacerlo sentir más involucrado y activo en el proceso
- ▶ Comprender sus patrones de alimentación
- ▶ Hacerse responsable
- ▶ Recordarle sus metas
- ▶ Tomar decisiones más conscientes
- ▶ Identificar áreas problemáticas
- ▶ Permitir que los proveedores de atención médica vean sus hábitos, progreso y objetivos continuos

“Llevar un diario puede ayudarlo a clasificar las emociones relacionadas con problemas particulares en lugar de sobrellevarlos con comida”, dice el Dr. Ewing. Llevar un diario también puede ayudarlo a identificar los desencadenantes

emocionales que pueden hacer que tenga antojos de ciertos alimentos o que quiera comer. “Una vez que comprenda cuáles son estos factores desencadenantes podrá desarrollar conductas de afrontamiento alternativas más saludables”.

Cómo llevar un diario de pérdida de peso

“No existe una forma correcta o incorrecta de llevar un diario”, explica el Dr. Ewing. Puede ser un simple registro de lo que come y de los ejercicios que realiza. O podría ser un registro mucho más detallado de sus hábitos alimentarios y los acontecimientos del día, y cómo pueden haber influido en sus elecciones. Es una elección personal de lo que quiera incluir.

Obviamente, un diario de pérdida de peso también trata sobre su peso, por lo que pesarse regularmente es necesario y puede ser útil para mantenerlo encaminado. No es necesario pesarse todos los días, pero sí debe hacerlo semanalmente o al menos una vez al mes. La clave del éxito es la constancia. 🌀

En línea

Para descargar un ejemplo de diario de pérdida de peso, visite [HMHforU.org/WeightLossTracker](https://www.HMHforU.org/WeightLossTracker).

Primero la seguridad



Cada vez más personas toman medicamentos para bajar de peso sin la orientación de un médico, y eso puede causar riesgos para la salud. Nuestro experto ofrece consejos para usar los medicamentos de forma segura.



Escanee el código QR para averiguar si es candidato para una cirugía de pérdida de peso.

En la actualidad, los medicamentos para bajar de peso reciben mucha atención tanto en la televisión como en las redes sociales y en las conversaciones cotidianas con familiares y amigos.

Sin embargo, hablar de ellos es una cosa y tomarlos sin supervisión médica es otra, dice **Karl W. Strom, M.D.**, director médico del programa de pérdida de peso en el centro médico **Mountainside Medical Center**.

¿Cuáles son estos medicamentos de los que tanto se habla con el nombre genérico de semaglutida?

Todo lo que debe saber sobre los medicamentos para la pérdida de peso

Estos medicamentos actúan retardando el vaciado del estómago para que se sienta lleno por más tiempo. Lo hacen a través de imitar el péptido químico similar al glucagón-1 (GLP-1) que produce

el intestino delgado para apuntar a los receptores de las hormonas intestinales. Los medicamentos también alteran los receptores cerebrales para reducir la necesidad de comer.

Esto a menudo ayuda a las personas a perder peso, pero ¿a qué costo? Un tránsito lento a través del tracto gastrointestinal puede provocar reacciones, algunas incómodas y otras potencialmente peligrosas.

“Estamos observando cada vez más efectos secundarios porque las personas quieren alcanzar su objetivo más rápido y no siguen los protocolos adecuados”, explica el Dr. Strom.

Los posible efectos secundarios incluyen:

- ▶ Náuseas
- ▶ Acidez estomacal
- ▶ Diarrea
- ▶ Vómitos
- ▶ Estreñimiento
- ▶ Cansancio
- ▶ Calambres estomacales

Cómo usar los medicamentos para la pérdida de peso de forma segura

El Dr. Strom brinda siete consejos para bajar de peso de forma segura:

1 Tome los medicamentos al ritmo adecuado

Los médicos prescriben la semaglutida en jeringas de un solo uso que a menudo se inyectan en casa. La paciencia es vital. El mejor enfoque es aumentar las dosis semanales de forma gradual para evitar los efectos secundarios.

“Es posible que necesite cuatro o cinco meses para alcanzar la dosis adecuada para usted”, afirma el Dr. Strom. “Pero si se administra correctamente, la semaglutida puede ayudarlo a perder peso de forma exitosa y saludable. Eso puede mejorar su vida, tanto física como mental”.

2 Escoja un médico calificado

“Acuda a un médico especialista en control de peso o a un cirujano bariátrico que ofrezca un programa integral con un equipo multidisciplinario”, recomienda el Dr. Strom. “Ellos entienden lo que se necesita para ayudarlo a alcanzar su peso ideal, se aseguran de que reciba la nutrición adecuada y saben cómo limitar los efectos secundarios y controlarlos si ocurren”.

3 Sepa que los inyectables no son para todas las personas

La semaglutida no está diseñada para quienes esperan perder entre cinco y 10 libras. Están aprobados para personas con un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más y personas con un IMC de 27 o más si tienen problemas médicos relacionados con el peso, como la hipertensión.

Las personas con antecedentes personales o familiares de cáncer de tiroides, pancreatitis (inflamación del páncreas) o enfermedad de la vesícula biliar tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves y no deben tomar medicamentos para la pérdida de peso.

Aunque la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. aprobó los medicamentos para mayores de 12 años, algunos médicos no los recetan a niños. En lugar de arriesgarse a frenar su crecimiento y formación de huesos, algunos médicos, incluido el Dr. Strom, prefieren esperar hasta que los niños cumplan 18 años.

4 Evite comprar inyectables en línea o en farmacias que preparan fórmulas magistrales

“Puede ahorrar dinero y obtener una solución más rápida, pero es posible que ni usted ni su médico sepan qué contiene el compuesto ni las complicaciones que puede causar”, explica el Dr. Strom. Si no quisieron hacerle una receta por razones médicas, comprar el medicamento de todos modos puede poner en peligro su salud, especialmente si no lo menciona cuando busque atención médica para los síntomas más adelante.

5 Sea consciente de que un inyectable no soluciona todo

Si bien los medicamentos para bajar de peso pueden ayudarlo a perder peso, no necesariamente tendrán un efecto sobre otros problemas de salud como colesterol alto, hipertensión, apnea del sueño, diabetes o enfermedades cardíacas. “Si necesita perder 100 libras o más, la cirugía bariátrica puede ser una mejor alternativa, ya que puede contrarrestar esas enfermedades”, explica el Dr. Strom.

6 Mantenga una nutrición adecuada

Sin una nutrición adecuada, corre el riesgo de sufrir palpitaciones cardíacas, deficiencias de vitaminas, daño en los nervios y caída del cabello. El médico puede controlar su nivel de azúcar en sangre, niveles de vitaminas y electrolitos para asegurarse de que esté recibiendo los nutrientes necesarios para mantener el corazón, los riñones y otros órganos funcionando sin problemas.

7 Desarrolle hábitos saludables para lograr el éxito a largo plazo

Cuando deje de tomar inyectables, es posible que las libras regresen. “Sus genes, su entorno y su comportamiento influyen en el aumento y la pérdida de peso”, explica el Dr. Strom.

Por eso, es posible que necesite el apoyo de médicos, nutricionistas, entrenadores y consejeros para reducir la grasa, el sedentarismo y el hambre emocional. “El éxito, la confianza y un mejor estado de salud son buenos efectos secundarios que se obtienen con un enfoque seguro”, dice el Dr. Strom.

Señales de que necesita ver a un médico

Cuando tome medicamentos para bajar de peso, hable con su médico si:

- ▶ Está estreñido
- ▶ Está hinchado
- ▶ Está mareado
- ▶ Tiene dolor abdominal
- ▶ Tiene otras complicaciones
- ▶ Vomita constantemente y no tolera la comida

“Esto último puede ser una señal de que el tracto gastrointestinal no se está contrayendo, lo cual es esencial para que los alimentos pasen a través de él”, explica el Dr. Strom. “También puede deshidratarse, lo cual puede provocar problemas renales y cardíacos”.

Acuda de inmediato a la sala de emergencias si tiene una reacción alérgica, como dificultad para respirar; hinchazón de la garganta o urticaria generalizada. 🚑



Karl W. Strom, M.D.

Cirujano bariátrico

888-973-4MSH (4674)

Glen Ridge, Holmdel y Manahawkin

En línea

Obtenga más información sobre los servicios para la pérdida de peso en el centro médico Mountainside Medical Center en [HMHforU.org/MountainsideWeightLoss](https://www.HMHforU.org/MountainsideWeightLoss).

Charla

La charla con los adolescentes acerca de las drogas debe comenzar a temprana edad, con confianza, y requiere que los padres estén preparados y no juzguen.

Para los padres, hablar con sus hijos adolescentes durante la etapa en la que buscan distanciamiento e independencia puede ser un desafío en general; hablar sobre temas delicados como el uso de drogas puede ser incluso más difícil.

“Es normal que los adolescentes oculten cosas a sus padres mientras exploran sus identidades y quieren tomar decisiones por sí mismos”, explica **Eric Alcera, M.D.**, vicepresidente y director médico de la clínica **Carrier Clinic**.

“Las charlas sobre los peligros del uso de drogas o sustancias, o cualquier comportamiento peligroso, se construyen sobre una base de sinceridad y confianza, sin críticas, que se desarrolla mucho antes de la adolescencia. Empiece lo antes posible a tener conversaciones sinceras con los niños acerca de temas incómodos, siendo directo y con un lenguaje apropiado para su edad”.

La experimentación y rebelión forman parte del crecimiento

Probar cosas nuevas es parte del crecimiento y la maduración, y experimentar con cosas que los padres no aprobarían forma parte de ese proceso. Pero hoy, con el fentanilo, las consecuencias de la experimentación adolescente pueden ser mortales e inmediatas.

“Los padres deben esperar que los adolescentes en algún momento estén expuestos a las drogas y posiblemente experimenten con ellas, y estar preparados para ayudarlos a tomar buenas decisiones en lugar de querer controlar su comportamiento o exigir información”, dice el Dr. Alcera. “En lugar de pensar en ellos como adolescentes que tienen mucho que aprender; piensen en ellos como adultos jóvenes con la capacidad de tomar decisiones buenas y seguras”.



Eric Alcera, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Brick y Shrewsbury

Cinco consejos para hablar con los adolescentes sobre las drogas

- 1 Evite el lenguaje acusatorio.** En lugar de preguntarles si consumen drogas, pregúnteles respetuosamente si hay mucho consumo de drogas en su escuela y cómo se sienten al respecto.
- 2 Encuadre la conversación en torno a la salud y seguridad.** Pregúnteles si conocen los peligros del fentanilo en lugar de decirles que las drogas pueden matarlo.
- 3 Explique la diferencia entre las drogas y los medicamentos.** Si un adolescente no acepta que usted u otras personas consuman medicamentos todo el tiempo, explíquelo con calma que los medicamentos son sustancias recetadas por su médico con un propósito médico y que las drogas son sustancias que las personas pueden usar para lidiar con sentimientos o emociones dolorosas.
- 4 Déjelos hablar en tercera persona.** Es posible que les resulte más seguro hablar como si tuvieran un amigo que esté haciendo algunas de estas cosas. Apoye el diálogo abierto preguntándole si el amigo tiene problemas en la escuela o si hace estas cosas debido a la presión de sus compañeros o si se siente deprimido.
- 5 Hágales saber que los ama y que confía en ellos.** Siente las bases para la siguiente conversación finalizando las charlas difíciles con: “Te amo y confío en que tomarás buenas decisiones”.

Esté preparado para reconocer los doble estándares

Los adolescentes de hoy son muy inteligentes y pueden considerar hipócritas las charlas sobre el uso de drogas, ya que el alcohol se encuentra a nuestro alrededor; hay tiendas de vaporizadores por todas partes y muchos estados han legalizado el uso de marihuana. Estar abierto a reconocer estos dobles estándares generará credibilidad.

“Con la naturaleza generalizada de las redes sociales, la Internet y el uso de drogas a menudo glorificado en la música, las películas y la televisión, es razonable suponer que sus hijos están expuestos a cosas como las drogas en más formas de las que imaginábamos en nuestra juventud”, afirma el Dr. Alcera. “Estar equipados con esa comprensión y un plan para hablar con calma acerca de cómo están y cómo se sienten es un excelente enfoque para construir una relación sólida entre padres e hijos, y para que los hijos desarrollen confianza en sí mismos y resiliencia.”

En línea

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



Aseel Al-Jadiri, M.D.

Pediatra del desarrollo/
conductual

800-822-8905

Hackensack

Los niños y las pantallas

Nuestro experto explica cuánto tiempo de pantalla está bien y cómo incorporarlo a su rutina de manera productiva.

Puede verlo en todas partes: Niños con el celular, viendo *tablets* o pegados al televisor. Es casi imposible estar sin pantalla, pero ¿de qué forma afecta a nuestros hijos todo este tiempo frente a las pantallas?

Aseel Al-Jadiri, M.D., pediatra del desarrollo/conductual en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**, explica en qué deben concentrarse los padres para crear relaciones saludables en este mundo lleno de pantallas.

¿Cuánto tiempo frente a la pantalla está bien?

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda:

- ▶ **Menores de 18 meses:** Limitar el tiempo de pantalla a una videollamada con un adulto.
- ▶ **De 2 a 5 años:** Limitar el tiempo de pantalla no educativa a una o dos horas al día.
- ▶ **6 años y más:** Si bien no hay una cantidad de tiempo establecida, se recomienda limitar el tiempo de pantalla y desarrollar relaciones saludables con las pantallas. “La mayor parte del desarrollo cerebral ocurre en esos primeros años”, explica el Dr. Al-Jadiri. “El mayor problema ocurre cuando el tiempo frente a la pantalla es pasivo. Los padres desean intentar y fomentar interacciones recíprocas, como el juego y la comunicación”.

¿Qué efectos puede tener el tiempo de la pantalla sobre el desarrollo temprano?

La interacción en persona les enseña a los bebés a comprender las expresiones y desarrollar habilidades sociales, por lo que una menor interacción social y un mayor tiempo frente a la pantalla pueden provocar retrasos en la comunicación.

“Nada puede reemplazar la interacción humana. Los niños aprenden a jugar, socializar y comunicarse de las personas que los rodean”, explica el Dr. Al-Jadiri. “Se ha descubierto que los niños que reciben una buena crianza se desarrollan mejor porque están expuestos a más cosas”.

Encuentre un pediatra cerca de su casa en [HMHforU.org/Pediatrician](https://www.HMHforU.org/Pediatrician).

Combatir el dolor



Danielle Groves, M.D.

Médica de medicina física y rehabilitación

877-848-WELL (9355)

Emerson

El malestar a largo plazo afecta a las personas física y mentalmente. Nuestra experta ofrece consejos para controlar el dolor sin cirugía.

Sentir dolor continuamente no produce ninguna recompensa. El dolor implacable puede privarlo del sueño y de la capacidad de trabajar o moverse con facilidad. La falta de esperanza, la depresión, la irritabilidad y la soledad a menudo acompañan al dolor y lo impulsan a comer en exceso.

“Uno se alimenta del otro, lo que hace que el dolor crónico sea más difícil de tratar”, explica **Danielle Groves, M.D.**, médica especialista en medicina física y rehabilitación en el centro médico **Pascack Valley Medical Center**.

“El tratamiento del dolor crónico suele necesitar más de un enfoque. No existe una única respuesta para un paciente, y el médico y el paciente deben trabajar juntos para llegar del punto A al punto B.

La Dra. Groves ofrece seis formas en las que puede comenzar a encontrar alivio para el dolor crónico.

1 **Fisioterapia**

Los fisioterapeutas pueden ayudar a determinar la causa del dolor; que no siempre es obvia. También pueden ayudar a los pacientes a estirar los músculos de forma correcta y fortalecer los músculos débiles que pueden contribuir al dolor. También utilizan calor, hielo, ultrasonido, estimulación eléctrica y masajes de tejido profundo para aliviar el dolor.

2 **Ejercicio diario**

Si bien puede parecer contradictorio, mover las partes doloridas del cuerpo puede aliviar el dolor al estirar, fortalecer y estabilizar los músculos y tendones que están demasiado tensos o propensos a contraerse. Hacer ejercicio no solo mejora la movilidad y la fuerza, sino que también quema calorías, lo que a su vez ayuda a perder peso que puede dañar las articulaciones.

La Dra. Groves sugiere:

- ▶ Caminar en una cinta o al aire libre
- ▶ Caminar en la parte poco profunda de una piscina
- ▶ Realizar yoga y pilates
- ▶ Realizar clases de ejercicio individuales o trabajar con un entrenador personal para principiantes

3 **Medicamentos**

Los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE) de venta libre, el paracetamol y los parches de lidocaína a veces pueden romper el ciclo del dolor. También puede probar suplementos con cúrcuma, glucosamina y condroitina, que pueden contrarrestar el dolor articular artrítico.

Si no son efectivos, su médico puede recetarle relajantes musculares, analgésicos recetados o somníferos. Los médicos deben supervisar todos los suplementos, analgésicos y relajantes musculares (para espasmos musculares agudos) recetados y de venta libre.

4 **Medicina alternativa**

Los quiroprácticos y acupunturistas pueden ofrecer alternativas al tratamiento médico estándar:

- ▶ Los **quiropáticos** manipulan las articulaciones y alinean la columna, lo que puede aliviar el dolor en las articulaciones, los músculos y los tejidos conectivos.
- ▶ La **acupuntura** es una medicina tradicional que utiliza agujas para equilibrar y restaurar el flujo de energía, o chi, a través de caminos en el cuerpo y así aliviar el dolor.

Cómo describir su dolor

Es importante que su médico sepa dónde comienza su dolor, hacia dónde viaja, qué lo mejora y qué lo empeora. Además, ¿es constante, aparece y desaparece, a qué hora es más fuerte?

La Dra. Groves ofrece consejos para ayudar a su médico a comprender su dolor:

Dígale a su médico por cuánto tiempo ha sentido dolor.

Informe a su médico acerca de los suplementos, medicamentos recetados y de venta libre que esté tomando por cualquier motivo.

Informe a su médico si se siente débil, rígido o no puede tener un rango de movimiento completo o soportar peso.

Informe a su médico acerca de las medidas que ha tomado y qué efecto tuvieron sobre su dolor.

Lleve copias de radiografías, informes médicos y estudios relacionados con el dolor.

Etiquete su dolor utilizando términos como corto/punzante, leve/doloroso, palpitante, con espasmos, irradiado, entumecido, hormigueo, ardor y pinchazos.

También es útil clasificar el nivel de dolor. Use un número del 0 al 10, donde 0 es sin dolor, de 1 a 3 es un dolor tolerable, de 4 a 6 es un dolor moderado, de 6 a 8 es un dolor intenso y de 9 a 10 es el peor dolor posible. El último puede justificar un viaje a la sala de emergencias.

5 Bliss Breaks

Encuentre la paz interior con prácticas para la mente y el cuerpo, como la meditación, que alivian los efectos secundarios del dolor; la ansiedad, el insomnio y la depresión a largo plazo.

Al igual que con el ejercicio, no existe una solución única para todos. Encuentre la técnica que mejor funcione para usted. Además de la meditación, puede desconectarse del dolor con:

- ▶ **Respiración profunda.** Expande su vientre mientras inhala, aguante la respiración y luego desinfla el abdomen durante cuatro segundos en cada fase.
- ▶ **Relajación progresiva.** Tense lentamente y luego relaje cada grupo de músculos, desde la cabeza hasta los pies.
- ▶ **Imágenes guiadas.** Recuéstese o siéntese e imagine un lugar tranquilo que nutra sus sentidos
- ▶ **Biorretroalimentación.** Un fisioterapeuta puede ayudarlo a controlar los latidos del corazón o liberar los espasmos.

6 Inyecciones y otros procedimientos

Si otras medidas son insuficientes, consulte a un médico especialista en dolor. Los fisiatras (especialistas en medicina de rehabilitación) tratan al cuerpo en su totalidad, no solo los síntomas específicos, explica la Dra. Groves. Pueden dirigir su atención para evitar superposiciones o pruebas innecesarias:

- ▶ Las **inyecciones de corticosteroides** apuntan a las articulaciones inflamadas o puntos desencadenantes con inyecciones para ayudar a calmar un espasmo muscular. Su médico puede recomendarle inyecciones de gel para ayudar con el tratamiento de las articulaciones de rodilla osteoartríticas.
- ▶ La **ablación por radiofrecuencia (RFA)** es un procedimiento ambulatorio que utiliza calor para quemar pequeños nervios sensibles al dolor que rodean las articulaciones de la columna, el coxis o las rodillas. “Esto puede brindar un alivio significativo por hasta un año”, afirma la Dra. Groves.
- ▶ La **estimulación de la médula espinal** es un procedimiento avanzado para el dolor que utiliza un dispositivo implantado para bloquear la comunicación de las señales de dolor al cerebro a través de la columna vertebral. ⚙️

En línea

Obtenga más información sobre los servicios para el control del dolor en el centro médico Pascack Valley Medical Center en [HMHforU.org/PVPain](https://www.HMHforU.org/PVPain).

De adicto a embajador

Darren Waller, ala cerrada de los Gigantes de Nueva York durante la temporada 2023, habla acerca de cómo superó la adicción y progresa hacia su recuperación.



Vea el video con la entrevista completa a Darren en [HMHforU.org/Darren](https://www.HMHforU.org/Darren).

Es posible que parezca que Darren Waller lo tiene todo. Jugó como ala cerrada para los Gigantes de Nueva York G y se unió a Hackensack Meridian Health como Embajador de Salud en 2023, pero su viaje no fue fácil. En una entrevista con HealthU, Darren comparte detalles acerca de cómo la adicción afectó su vida y cómo lleva su recuperación. Por encima de todo, quiere que las personas que enfrentan adicciones sepan que no están solas y que la recuperación es posible.

¿Cómo empezó a consumir sustancias?

Mi experiencia con las drogas y el alcohol comenzó cuando tenía 15 años, tomando de forma recreativa con dos amigos. Encontré analgésicos en los botiquines de sus padres. En ese momento, estaba lidiando con mucha ansiedad y dudas, y las pastillas fueron como la respuesta que estaba buscando. Me aclararon la cabeza y me dieron una sensación de paz y de escape de la tristeza que sentía. A partir de ese momento, seguí persiguiendo ese sentimiento y probé todas las sustancias que pude conseguir.

¿En qué momento se dio cuenta de que su consumo de sustancias era un problema?

Llegué a un punto en el que solo quería retirarme de todo en mi vida. Tenía mucho dolor emocional y adormecer ese dolor se convirtió en una prioridad diaria para mí. Me habían suspendido del fútbol americano profesional por cuarta o quinta vez y el único momento en el que me sentía seguro o relajado era cuando estaba drogado. Y luego, justo antes de cumplir 25 años, tuve una sobredosis de analgésicos que casi me mata. Tomé algo que pensé que era seguro, pero terminó siendo una mezcla con fentanilo. Todo lo que recuerdo es estar sentado en mi auto fuera del supermercado y sentir como si alguien me desconectara. Las pastillas hicieron efecto y las cosas se oscurecieron muy rápidamente. De milagro sobreviví, pero ese fue el momento en que finalmente me di cuenta de que necesitaba ayuda.

¿Cómo encontró la recuperación?

Después de tener la sobredosis, quedé en shock. Abrí los ojos y pude ver la realidad: que tenía una adicción y que me iba a matar. Me interné en un centro de rehabilitación para desintoxicarme y completé un programa de tratamiento de 30 días que cambió mi vida. Eso no significa que todos mis problemas se hayan solucionado y que no haya obstáculos en el camino. Pero tengo un mejor rumbo a seguir y estoy avanzando en la dirección correcta. Fue la primera vez que recuerdo haberme detenido y hecho algo por mí.

Durante el tratamiento, aprendí que la adicción es una afección médica, no una elección de vida. Aprendí que se necesita atención y apoyo profesional para desintoxicarse de manera segura, y que una red de apoyo es extremadamente importante para lograr la sobriedad a largo plazo. Llevo más de seis años sobrio, estoy en contacto regular con mi coach de recuperación y asisto a reuniones. Yo diría que aferrarse a un programa posterior al tratamiento es muy importante.

La recuperación es un trabajo duro y un compromiso de por vida. Aprendí que mi adicción era más profunda que mi dependencia a las drogas y al alcohol. Me concentré en la sanación emocional y otros problemas de mi vida a través de la terapia y habilidades de relajación para reducir el estrés, como la meditación, el yoga y llevar un diario. Todos los días trato de ser paciente con el proceso y poner en práctica lo que aprendí en el tratamiento para seguir avanzando.

¿Cómo es su vida ahora?

Al principio de mi proceso de recuperación, sentí mucho resentimiento. No estaba tratando de ser una mala persona ni de destruir mi vida; solo trataba de pasarla bien como todos los demás. No me parecía justo que otras personas pudieran disfrutar de un trago ocasional, pero ese mismo trago pudiera llevarme a querer más y destrozar mi vida. Pero todos los días, esos sentimientos se desvanecen a medida que sigo comprendiéndome a mí mismo y trabajando en la terapia y mi recuperación. Me estoy alejando cada vez más de la necesidad y el deseo de adormecerme, y ahora siento que tengo un propósito mayor en la vida que es ayudar a otros a encontrar el camino hacia tiempos mejores.

¿Qué consejo le daría a alguien que está luchando con una adicción?

Empezaría diciéndole que no hay nada malo en estar donde está. Ninguno de nosotros decidió emprender un viaje hacia un trastorno por uso de sustancias. Pero con la ayuda adecuada, existe un camino hacia la recuperación. Solo tiene que estar dispuesto a seguir adelante, a hacer una llamada o pedir ayuda. Es posible que la recuperación no ocurra en el primer intento, pero que siga adelante, agradezca las pequeñas victorias en el camino y confíe en que vendrán tiempos mejores si mantiene el rumbo. 🌀

En línea

Si usted o un ser querido necesita servicios de tratamiento de adicciones, visite [HMHforU.org/Addiction](https://www.HMHforU.org/Addiction), o hable de inmediato con un experto en internación por adicciones al **866-266-1616**.



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

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

Cronograma

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

Eventos especiales

Consejos para un año saludable

Esta serie de conferencias abordará las vacunas, los accidentes cerebrovasculares y la alimentación saludable.

10 de abril y 8 de mayo, de 10 a. m. a 2 p. m., Franciscan Community Dev. Center, 239 Anderson Ave., Fairview

8 de abril, 13 de mayo y 10 de junio, de 10 a. m. al mediodía, Save Latin America, 138 39th St., Union City

20 de abril y 18 de mayo, de 10 a. m. a 1 p. m., Dvine Konektion, 611 56th St., West New York

Esperanza y avances para las afecciones de salud mental resistentes al tratamiento

Únase a Eric Alcera, M.D., mientras explora de qué forma los tratamientos existentes como ECT, TMS, Esketamina y otros son efectivos y están científicamente probados, brindando esperanza y una mejor calidad de vida a muchas personas. También derribará mitos y hablará sobre los nuevos tratamientos, incluido el uso de psicodélicos bajo supervisión médica, que pueden proporcionar mejoras que cambian la vida en el futuro.

14 de mayo, de 6 a 7 p. m., evento virtual.

Salud femenina: Paint & Sip

Reciba importantes consejos para la prevención del cáncer en esta sesión interactiva de aprendizaje e intercambio, incluido por qué la detección temprana es la mejor manera de prevenir, tratar y curar el cáncer. Se ofrecerán exámenes de control.

May 21, 4–6 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Rte. 17 North, Maywood



De mujer a mujer

Tiene recuerdos que crear y metas que alcanzar. Para poder hacerlo, debe priorizar y nutrirse a usted misma y a su salud. ¡Una noche de chicas!

16 de mayo, de 6 a 9 p. m., Glen Ridge Country Club, 555 Ridgewood Ave.

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

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



Atención oncológica

Cocina de vanguardia: De la investigación nutricional basada en evidencia a la cocina

Programas mensuales para educar a los pacientes con cáncer y a sus cuidadores acerca de la investigación basada en evidencia detrás de los alimentos. Se proporcionarán muestras de alimentos.

- ▶ **Cuidados paliativos y planificación anticipada de la atención** 22 de abril, de 2 a 3 p. m., evento virtual
- ▶ **Alcohol y cáncer** 24 de abril, de 1 a 2 p. m., evento virtual
- ▶ **Seguir adelante: Programa de nutrición Coma bien, viva bien para sobrevivientes del cáncer** 25 de abril; 2, 9, 16 y 23 de mayo; 6, 13, 20 y 27 de junio, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual
- ▶ **Salud bucal** 25 de abril, del mediodía a la 1 p. m., Montclair Public Library, 50 South Fullerton Avenue
- ▶ **Todo sobre los tumores cerebrales: Tratamiento de vanguardia** Oradora: Yevgenia Shekhtman, M.D., 8 de mayo, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual
- ▶ **Dejar de fumar con hipnosis** 8 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Desintoxicación: ¿Funciona?** 22 de mayo, de 1 a 2 p. m., evento virtual
- ▶ **Desarrollo de pautas de supervivencia** 26 de junio, de 1 a 2 p. m., JTCC first-floor cooking studio, Hackensack
- ▶ **Dejar de fumar tabaco y cigarrillos electrónicos: Todos amamos a los exfumadores** Para programar una cita, llame al 551-996-2038 o escriba a HARP@hmhn.org. Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center 87 Route 17 North, Maywood

UBICACIONES DE HOSPITALES

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

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



Salud del corazón

Resucitación cardiopulmonar (RCP) de la AHA (American Heart Association)

en cualquier lugar. Conviértase en un salvador de corazones. Aprenda a realizar RCP solo con sus manos y obtenga información sobre la atención temprana en caso de accidente cerebrovascular e infarto. Estos programas no brindan una tarjeta de finalización del curso.

15 de mayo, del mediodía a la 1 p. m. o de 5:30 a 6:30 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Route 17 North, Maywood

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



Neurociencia

Prevención y detección de accidentes cerebrovasculares

Conozca los signos y síntomas de un accidente cerebrovascular y los pasos que puede tomar para reducir su riesgo.

14 de mayo, del mediodía a la 1 p. m., Montclair Public Library, 50 South Fullerton Ave.

► **Cuestión de equilibrio: Control de las caídas** Programa de ocho semanas. 9, 16, 23 y 30 de mayo; 6, 13, 20 y 27 de junio, de 10 a. m. al mediodía, Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Rte. 17 North, Maywood

► **Entrenamiento para la memoria** Curso de cuatro semanas. 9, 16, 23 y 30 de mayo, de 1 a 3 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Route 17 North, Maywood

► **Salud cerebral** 17 de junio, del mediodía a la 1 p. m., Montclair Public Library, 50 South Fullerton Ave.

Bienestar general

Detenga el sangrado Desarrolle la capacidad de reconocer hemorragias que ponen en peligro la vida e intervenir de forma eficaz. Complete el curso y adquiera la capacidad de marcar la diferencia entre la vida y la muerte cuando ocurra una emergencia hemorrágica.

22 de mayo, de 2 a 3 p. m. o de 6 a 7 p. m., Wyckoff Family YMCA, 819 Wyckoff Ave.

23 de mayo, de 2 a 3 p. m. o de 6 a 7 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Route 17 North, Maywood

- **Serie de clases de cocina: el arte de cocinar a base de plantas** 10 de abril, 8 de mayo y 12 de junio, del mediodía a la 1 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Route 17 North, Maywood
- **Día de bienestar para las mujeres: Tendencias de salud femenina para el 2024** 7 de mayo, de 9:30 a. m. a 1:30 p. m., Wyckoff Family YMCA, 819 Wyckoff Ave.
- **Salud mental y alivio del dolor** 7 de mayo, de 5 a 6 p. m., evento virtual
- **Prevención y detección de la osteoporosis** 9 de mayo, del mediodía a la 1 p. m., Bloomfield Public Library, 90 Broad St.
- **Cocina para huesos fuertes** 15 de mayo, del mediodía a la 1:30 p. m. o de 6 a 7:30 p. m., Hackensack Meridian Fitness & Wellness Center, 87 Route 17 North, Maywood
- **Envejecer bien** 14 de mayo, del mediodía a la 1 p. m., Wyckoff Family YMCA, 819 Wyckoff Ave.
- **Seminario mente, cuerpo y espíritu** 16 de mayo, de 10 a. m. al mediodía, John Theurer Cancer Center, Conference Room 1, 92 2nd Street, Hackensack
- **Salud masculina: Beneficios del ejercicio** 13 de junio, de 5 a 6 p. m., evento virtual
- **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Encuentre un seminario cerca de su casa en [HMHforU.org/WeightLoss](https://www.hmhforu.org/WeightLoss).

Pediatría

Grupo de entrenamiento para padres positivos y productivos

Únase a nuestros grupos de padres virtuales o en persona GRATIS para compartir y recibir consejos y estrategias personalizadas acerca de cómo reaccionar mejor ante sus hijos y responder a comportamientos difíciles.

Del 27 de mayo al 1 de julio, del mediodía a la 1 p. m., The Audrey Hepburn Children's House, 12 Second Street Hackensack

6 de junio a 11 de julio, de 9 a 10 a. m., evento virtual.

- **Charlas para padres, madres o tutores: Mal comportamiento: Desde niños pequeños hasta adolescentes** Orador: Brett A. Biller, PsyD., 30 de abril, de 7 a 8 p. m., evento virtual.
- **Cuerpo y alma luego del parto** Oradoras: Regina Kaplan, M.D., Nina Ross, M.D., y Stephanie Sansone, M.D., 30 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual.
- **Clase sobre lactancia materna** 28 de abril, de 9 a 11:30 a. m., Hackensack; 8 de mayo y 5 de junio, de 7 a 10 p. m., Mountainside
- **Curso de cuidados y seguridad del bebé** 24 de abril, de 6 a 8 p. m., Pascack Valley; 13 de mayo y 10 de junio, de 7 a 9:30 p. m., Mountainside
- **El Plan Pareja** 14 de mayo, de 6:30 a 7 p. m., Mountainside
- **Clase de preparto** 18 de mayo y 8 de junio, de 9 a. m. a 4 p. m., Mountainside
- **Visita al Centro de Maternidad** 18 de mayo y 8 de junio, de 3:30 a 4:15 p. m.; 14 y 28 de mayo y 11 y 25 de junio, de 5:30 a 6:15 p. m., Mountainside Medical Center
- **¡Tiempo boca abajo!** 4to martes de cada mes, del mediodía a la 1 p. m., Palisades. Para programar una cita, llame al 201-520-4773
- **Niño seguro** Visite [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events) para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a Coeventinquiries@hmn.org para obtener más información. Tarifa: \$40.
- **Seguridad en casa con un niño seguro** Visite [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events) para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a Coeventinquiries@hmn.org para obtener más información. Tarifa: \$15.

La familia de la decana Bonita Stanton, M.D., participó en la carrera/caminata inaugural Bonita Stanton, M.D. Memorial 5K en Brookdale Park en Bloomfield, Nueva Jersey, y presentó un cheque de \$100,000 para beneficio de la próxima generación de médicos a través de becas.



Un impacto que continuará para siempre

El legado de Bonita Stanton, M.D., vivirá por siempre a través de una donación generosa para financiar becas para futuros médicos.

Bonita Stanton, M.D., exdecano de la Facultad de Medicina Hackensack Meridian, sentía pasión por su misión como decana fundadora y era ampliamente considerada como una visionaria en el diseño de un plan de estudios para la facultad de medicina orientado a mejorar los resultados para todos los pacientes. En la actualidad, su legado perdura a través de su impactante obra, *A Better World*, la fundación que creó y el Fondo de Becas Bonita Stanton, M.D., creado en su memoria en la Facultad de Medicina Hackensack Meridian.

En octubre de 2023, la hija de la decana Stanton, Maggie McAllister, viajó a Nueva Jersey con otros miembros de la familia para participar en la carrera/caminata inaugural Bonita Stanton, M.D., Memorial 5K Run/Walk en Brookdale Park en Bloomfield, Nueva Jersey. Las ganancias de la carrera irán para beneficio del Fondo de Becas Bonita Stanton, M.D., que entrega becas cruciales a futuros médicos aceptados en la facultad de medicina.

Durante la carrera, Maggie y su familia presentaron un cheque de \$100,000 de *A Better World*, la fundación de la decana Stanton, para beneficiar a la próxima generación de médicos a través de becas.

“Incluso luego de su muerte, está haciendo del mundo un lugar mejor”, afirma Maggie, abogada de Atlanta. “Su legado sigue vivo y eso no podría haber sido más evidente en los 5K”.

La decana Stanton falleció repentinamente en enero de 2022, dejando un vacío en la Facultad de Medicina y en Hackensack Meridian Health, donde también fue presidenta de Academic Enterprise. Dirigió la facultad de medicina desde sus inicios, trazando un camino hacia la excelencia y la innovación en la educación médica y también se desempeñó como profesora de Pediatría.

La decana Stanton llegó a Nueva Jersey después de una distinguida carrera en salud pública que incluyó trabajar en la prevención y el tratamiento de enfermedades diarreicas con el Banco Mundial en Bangladesh. También se desempeñó como investigadora principal en iniciativas globales de prevención del VIH financiadas por

los Institutos Nacionales de Salud durante 25 años. Fue autora, editora y experta en salud y educación pediátrica y materna.

La decana Stanton se concentró en promover la educación médica y los sistemas de salud equitativos. Ella creía que los proveedores de atención médica deben considerar a los pacientes de manera más integral, teniendo en cuenta factores sociales como el acceso a una vivienda segura y alimentos saludables, para mejorar los resultados de salud. Luego, llevó esta visión a Hackensack Meridian Health.

“Estoy muy impresionado por el compromiso de Hackensack Meridian Health de aprovechar la tecnología para mejorar los resultados de los pacientes y el papel formativo que juega la Facultad de Medicina Hackensack Meridian en la educación de nuestra próxima generación de médicos para crear un mundo mejor: la misión de Bonnie que comparte nuestra familia”, afirma Duncan McAllister, marido de Maggie y yerno de la decana Stanton. “No se puede subestimar el impacto que la facultad de medicina y la red han logrado, y es un privilegio poder apoyar su misión e impacto”. 🌟

Toda donación ayuda. Para obtener más información, comuníquese con la fundación Hackensack Meridian Health Foundation escribiendo a giving@hmn.org o por teléfono al 848-308-5000.



Identifique

las

señales

Los accidentes cerebrovasculares suelen aparecer repentinamente y son afecciones médicas graves. ¿Sabe qué señales buscar? Complete el cuestionario.



Respuestas:

1. C. Si bien los accidentes cerebrovasculares pueden causar problemas sensoriales inusuales, como cambios en el gusto y el olfato, oler una tostada quemada no es un indicador confiable.

2. B. Equilibrio, vista, cara, brazos, habla, tiempo. Los cambios en el equilibrio, la dificultad repentina para ver, el entumecimiento o la debilidad en la cara y los brazos y la dificultad para hablar son señales frecuentes de un accidente cerebrovascular. El tiempo hace referencia a que es hora de llamar al 911 y no hay tiempo que perder.

3. D. Todo lo anterior. Además, es importante controlar cualquier enfermedad crónica con la medicación adecuada.

4. Verdadero. Llame al 911 de inmediato. Aunque los síntomas de un accidente cerebrovascular pueden resolverse por sí solos, siempre debe buscar atención médica lo más rápido posible cuando se presente cualquier síntoma similar al de un accidente cerebrovascular. El tratamiento médico disponible para minimizar el daño causado por un accidente cerebrovascular debe administrarse a las pocas horas de la aparición de los síntomas, por lo que obtener atención médica lo antes posible es la máxima prioridad.

5. D. 70-90. Si bien los accidentes cerebrovasculares pueden ocurrir con mayor frecuencia en este grupo de edad, las personas más jóvenes también pueden sufrir accidentes cerebrovasculares. La atención médica inmediata es crucial independientemente de la edad.

1 ¿Cuál de las siguientes NO es una señal de accidente cerebrovascular?

- A. Entumecimiento o debilidad de intensidad moderada a severa en un lado.
- B. Disminución repentina del habla
- C. Olor a tostada quemada
- D. Disminución repentina de la visión

2 ¿Qué significa la sigla B.E.F.A.S.T.?

- A. Cerebro, energía, adelante, lejos, lento, cansado (Brain, energy, forward, away, slow, tired)
- B. Equilibrio, vista, cara, brazos, habla, tiempo (Balance, eyesight, face, arms, speech, time)
- C. Equilibrio, energía, cara, brazos, lento, cansado (Balance, energy, face, arms, slow, tired)
- D. Cerebro, vista, sensibilidad, brazos, habla, tiempo (Brain, eyesight, feeling, arms, speech, time)

3 ¿Qué haría para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

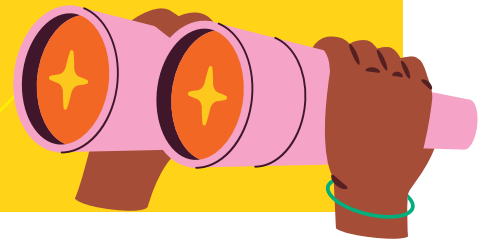
- A. Dejar de fumar
- B. Controlar la dieta y el peso
- C. Aumentar la actividad cardiovascular
- D. Todo lo anterior

4 Verdadero o falso: Si sospecha que alguien está teniendo un accidente cerebrovascular, llame inmediatamente al 911.

- Verdadero: Reciba atención médica lo más rápido posible.
- Falso: Si no se resuelve en un par de horas, busque atención médica.

5 ¿Qué grupo de edad suele tener mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

- A. 20-30
- B. 40-50
- C. 50-60
- D. 70-90



En línea

¿Tiene riesgo de sufrir un infarto o accidente cerebrovascular? Pida una cita para realizarse un AngioScreen® cerca de su casa: HMHforU.org/AngioScreenEvent.



Hackensack
Meridian Health

FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO

PRSRT STD
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-072_NMP



Escanee el
código QR para
programar su
próxima visita
hoy mismo.

¿Ha programado su visita de control anual?

Mantenerse al día con su salud nunca fue tan fácil. Con la programación en línea, puede programar una cita desde cualquier lugar: mientras viaja, en cualquier día y a cualquier hora.

La programación en línea está disponible para:

Atención primaria • Mamografías • Servicios de laboratorio

Señales de que necesita consultar a su médico

Por mucho que intentemos resistirlo, hay momentos en que nuestro cuerpo necesita cuidados adicionales. Nuestro experto comparte siete señales de que es hora de programar una visita al médico en [HMHforU.org/DocVisit](https://www.hmhforu.org/DocVisit).

Pruebas de detección para mujeres de todas las edades

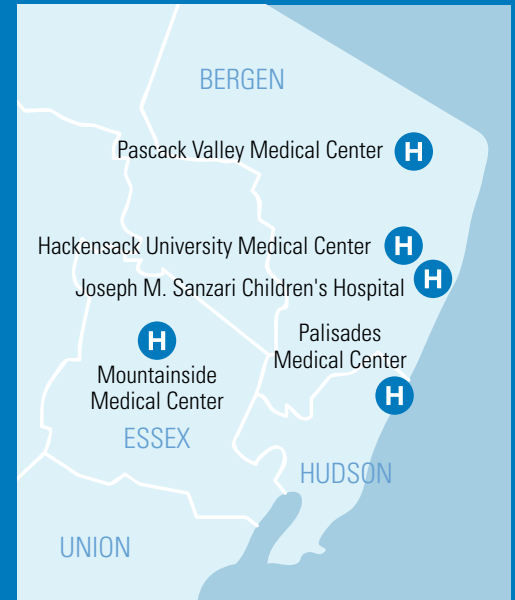
Saber qué pruebas de control necesita y cuándo debe realizarlas puede ser abrumador y confuso. Encuentre nuestra guía de pruebas de control esenciales en [HMHforU.org/WomensScreenings](https://www.hmhforu.org/WomensScreenings).

Prepárese para su próxima visita

Prepararse con anticipación para una cita de atención primaria puede aliviar la ansiedad y brindarle a su médico una idea más clara sobre su salud. Visite [HMHforU.org/Checklist](https://www.hmhforu.org/Checklist) para descargar una lista de verificación previa a la visita.

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

Nuestros hospitales cerca de su casa:



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



Hackensack
Meridian Health

Seguimos mejorando