

HEALTH U



Hackensack
Meridian Health

¿EL PROTECTOR SOLAR
EN AEROSOL REALMENTE
FUNCIONA?

Página 13

*Medidas para reducir el
riesgo de cáncer de piel*

Página 12

**CINCO MOTIVOS
PARA ESTAR AL AIRE
LIBRE ESTE VERANO**

Página 6

¡DEJE QUE ENTRE EL SOL!



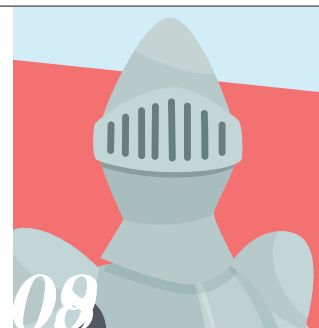


22

Innovación transformar la investigación médica en tratamientos

Una nueva esperanza

Los niños que se someten a un tratamiento contra el cáncer o que enfrentan otras afecciones o tratamientos que amenazan su fertilidad ahora tienen opciones prometedoras para su futuro.



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

Inmersión helada

Además: ■ Beneficios de estar al aire libre para la salud mental ■ ¿La proteína vegetal es mejor que la carne? ■ Receta de ensalada de edamame y frijoles negros ■ ¿Qué está de moda?

Enfoque del médico

10

Conozca a Andrew S. Habib, M.D.

Médico de medicina interna en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—East Brunswick.

Enfoque en Usted Temas de salud que más le interesan

12

Esté seguro bajo el sol

Medidas para reducir su riesgo de cáncer de piel. Además: ¿Los protectores solares en aerosol funcionan?

14

Un empujón para la salud de las rodillas

Consejos para prolongar la salud de las articulaciones de la rodilla y posponer o prevenir la necesidad de una cirugía. Además: Reemplazo de rodilla parcial o total

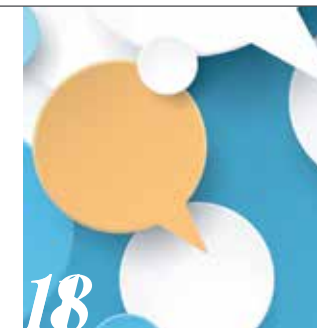
16

Asistencia perfecta

Cinco razones para evitar faltar a las sesiones de fisioterapia.



10



18

17

¿Paro cardíaco o infarto?

Conozca las diferencias.

18

¿Corre riesgo de padecer una enfermedad cardíaca?

Complete nuestro cuestionario y averíguelo.

20

Primeros signos del cáncer de próstata

Seis síntomas a los que debe prestar atención y todo lo que debe saber sobre los exámenes de detección. Además: La determinación de luchar contra el cáncer de próstata ayuda a un hombre a decidirse por la cirugía robótica.

Cronograma Listas de eventos y clases

24

Su calendario para la temporada de verano 2023

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

Fundación Donaciones significativas de Usted

26

El mejor amigo del hombre

Gracias a una generosa donación, la terapia asistida con animales se está expandiendo en el centro médico universitario JFK University Medical Center.

En números Panorama sobre un problema de salud importante

27

Duerma tranquilo

Las cifras que debe conocer para tener una buena noche de descanso.

En la portada: iStock.com/Faber14

HEALTH U

INFORMACIÓN EXCLUSIVA EN LÍNEA



Descubra 10 consejos para ayudar a que su bebé duerma toda la noche en [HMHforU.org/BabySleep](https://www.hmhforu.org/BabySleep).



¿El infarto y el paro cardíaco son lo mismo? Nuestros expertos nos informan en [HMHforU.org/HeartAttackStroke](https://www.hmhforu.org/HeartAttackStroke).



¿Está lidiando con la incontinencia? Aprenda cómo hacer que su vejiga deje de tener escapes: [HMHforU.org/BladderLeak](https://www.hmhforu.org/BladderLeak).



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 Platino de Hermes Creative 2023, APEX 2022 y resultó finalista del premio Content Marketing Awards (Marketing de Contenidos) 2021.





Bob Garrett y los miembros del equipo de Hackensack Meridian Health comenzaron el verano participando en la carrera de Spring Lake Five Mile Run que se llevó a cabo el 27 de mayo de 2023.



Hackensack Meridian Health N.º 1 en DEI

Diversity Inc. nombró a Hackensack Meridian Health como el mejor hospital/sistema de atención médica en los EE. UU. en diversidad, equidad e inclusión. "Como red de atención médica, creemos que estamos especialmente calificados para emprender la lucha contra la inequidad en la salud. Estamos muy agradecidos de que Diversity Inc. reconozca nuestro esfuerzo y homenajee a todos los miembros de nuestro equipo que han contribuido a este logro", dice el CEO Bob Garrett.

Obtenga más información en fair360.com/top-50-list/2023.

Una dosis de vitamina D

No puedo evitar alegrarme cada año cuando comienza el verano. Hay algo especial con la llegada de los días más largos, las temperaturas más cálidas y los pastos verdes, ¿no es cierto?

Pero hay algo de ciencia detrás de la euforia del verano: Las investigaciones demuestran que la exposición a la luz solar tiene un impacto positivo en nuestros niveles de serotonina, la hormona que nos hace sentir felices. La exposición regular a la luz del sol puede ayudarnos a levantar el ánimo y mejorar nuestra concentración. Diríjase a la página 6 para conocer aún más beneficios para la salud mental que provienen de estar al aire libre.

Por supuesto, el sol del verano también implica un riesgo para nuestra piel. Cuando pasamos más tiempo al aire libre, debemos proteger nuestra piel de los dañinos rayos ultravioleta (UV). En la página 12, puede encontrar consejos útiles para reducir el riesgo de cáncer de piel, así como consejos sobre cómo aplicar protectores solares en aerosol de manera efectiva.

Personalmente, espero cada verano para realizar mis entrenamientos al aire libre y disfrutar del aire fresco. De hecho, siempre empiezo el verano participando en la carrera Spring Lake Five Mile Run junto con mis compañeros del equipo de Hackensack Meridian Health. Este comienzo no oficial del verano tiene menos que ver con cronometrar el tiempo y más con la comunidad y camaradería.

Otra maravillosa tradición de verano en Hackensack Meridian Health: Los miembros de nuestro equipo mantienen jardines comunitarios en varios de nuestros hospitales. Cada año, los miembros de nuestro equipo cosechan productos para beneficiar a las comunidades locales. Cultivamos una variedad de alimentos, que incluyen remolacha, espárragos, col rizada, papas, nabos, repollo, lechuga, albahaca, tomates y mucho más. No es solo una forma de retribuir a nuestras comunidades. También es una actividad entretenida que los miembros de nuestro equipo disfrutaban de realizar año tras año.

Esperamos que esté disfrutando de sus tradiciones veraniegas junto con sus seres queridos y que lo esté haciendo con buena salud. 🌞

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



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

Asesor médico William Oser, M.D.

Equipo de producción Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón

Editorial y servicios creativos Donovan Foote, Michelle Jackson, GLC

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

© 2023 Hackensack Meridian Health. El material provisto en esta revista tiene el objetivo de servir únicamente como información general y no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre consulte con su médico para su atención personal.

Bienestar para

Usted

Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable

EN ESTA SECCIÓN

- 6 De qué forma estar al aire libre impacta sobre su salud
- 7 ¿La proteína vegetal es mejor que la carne?
- 7 Receta de ensalada de edamame y frijoles negros

Inmersión helada

¿Los baños de hielo realmente pueden mejorar su salud?

Los baños de hielo en general funcionan como un método de recuperación para deportistas para aliviar y prevenir el dolor muscular, pero a medida que crece el interés en los baños de hielo entre la población en general, muchas personas sienten curiosidad por sus beneficios fuera de la recuperación física. Nuestro experto, **Craig Van Dien, M.D.**, especialista de medicina física y rehabilitación en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, nos informa.



Craig Van Dien, M.D.

Especialista de medicina física y rehabilitación

800-822-8905

Edison

iStock.com/avguest01/seamartini

Antes de intentar tomar un baño de hielo

Nunca tome un baño de hielo solo, especialmente si es la primera vez que lo hace. Usted no sabe cómo su cuerpo reaccionará a la temperatura fría del agua y, tal como hemos visto en los riesgos enumerados anteriormente, existe el riesgo de que sufra un deterioro grave en sus capacidades físicas y cognitivas.

Conozca sus antecedentes médicos y sus afecciones antes de tomar un baño de hielo para determinar qué impacto podría tener sobre sus afecciones preexistentes. Si no está seguro de si puede tomar un baño de hielo de manera segura, hable con su médico para analizar los posibles beneficios y riesgos.

Tome un baño de hielo bien informado y con la mente abierta. Asegúrese de obtener toda la información posible antes de intentarlo y siga las sugerencias de su médico. Los baños de hielo pueden ser una experiencia emocionante, pero su salud está primero.

"Es importante tener en cuenta que la investigación sobre los baños de hielo es muy poco concluyente", informa el Dr. Van Dien. "Aunque para los deportistas profesionales es común someterse a alguna forma de terapia de frío, actualmente no hay investigaciones sólidas que señalen los beneficios generales para la salud".

Beneficios potenciales de los baños de hielo

- ▶ Control del estrés
- ▶ Apoyo para la depresión
- ▶ Refuerzo de la función inmunitaria
- ▶ Disminución de la fatiga
- ▶ Disminución de la inflamación
- ▶ Aumento de la libido
- ▶ Mejor control glucémico para las personas con diabetes

Riesgos potenciales de los baños de hielo

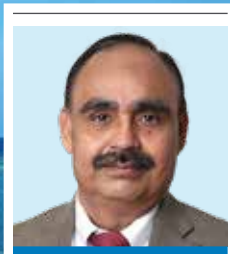
- ▶ Hipotermia
- ▶ Ahogamiento
- ▶ Shock frío
- ▶ Deterioro cognitivo
- ▶ Pérdida del control muscular en las extremidades
- ▶ Riesgos cardiovasculares para las personas con afecciones cardíacas preexistentes

En línea

Obtenga consejos para permanecer activo y ejercitarse de forma segura en HMHforU.org/Exercise.

Salud al aire libre

Estar al aire libre puede tener un impacto positivo sobre su salud mental. Aquí le explicamos cómo funciona.



Arunesh Kumar Mishra, M.D.

Psiquiatra

800-822-8905

Perth Amboy

¿Alguna vez alguien le sugirió que “tome un poco de aire fresco” cuando no se sentía bien? Pasar tiempo al aire libre y reconectarse con la naturaleza es una manera excelente de mejorar su salud física y mental.

Aquí incluimos cinco razones por las que estar al aire libre puede mejorar su estado de ánimo.

1 Es una gran fuente de vitamina D.

Estar al aire libre lo expone a la luz solar, que su piel utiliza para producir vitamina D como nutriente para su cuerpo. La vitamina D puede ayudar a mejorar el sistema inmunitario, fortalecer los huesos y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades y varios tipos de cáncer.

2 Puede ser la calma después de la tormenta.

“Mover el cuerpo y estar al aire libre rodeado de la naturaleza puede ayudar a que el cuerpo se recupere después de eventos estresantes de la vida”, afirma **Arunesh Kumar Mishra, M.D.**, psiquiatra en el centro médico **Raritan Bay Medical Center**. Estar rodeado de naturaleza puede reducir los niveles de cortisol y la tensión muscular.

3 Es una excelente manera de fomentar la conexión con otras personas.

Ya sea que se una a un grupo de runners, juegue al frisbee o salga a caminar con su familia después del trabajo, estar al aire libre puede ser una gran oportunidad para vincularse y disfrutar de la naturaleza junto con otras personas.

4 Dormirá como un bebé.

¿Alguna vez notó que después de pasar un día al aire libre, en la playa o en el jardín trasero de su casa duerme más profundamente? Nuestro ritmo circadiano, también conocido como nuestro reloj interno, regula el funcionamiento de nuestro cuerpo, y las investigaciones demuestran que se ve directamente afectado por la cantidad de luz solar a la que estamos expuestos. La luz brillante lo ayudará a sentirse más alerta y despierto durante el día, a conciliar el sueño más fácilmente y sentirse más cansado por la noche.

5 La luz del sol puede ayudar con los sentimientos de depresión

La investigación sugiere que el ejercicio y la exposición a la luz solar afectan su estado de ánimo. La exposición a la luz del sol y el ejercicio regular pueden ayudarlo a levantar el ánimo y mejorar su concentración.

Si necesita apoyo profesional para su salud mental, busque un médico cerca de su casa en [HMHforU.org/MentalHealthDoc](https://www.hmhforu.org/MentalHealthDoc).

Refuerzos naturales para la salud

Conectar su cuerpo con el entorno natural puede tener un papel importante en su salud. Aquí incluimos tres formas con las que puede fomentar esta conexión.

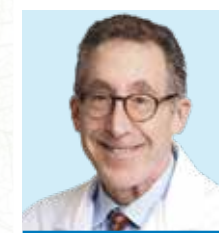
Jardinería: Pasar tiempo al aire libre y plantar y cuidar sus propias flores o cultivos puede ayudarlo a aumentar sus sentimientos de felicidad, éxito y productividad.

Baño de bosque: Esta actividad consiste en “tomar la medicina o la atmósfera del bosque”. Puede practicar baños de bosque cuando camina, anda en bicicleta o se relaja en un entorno forestal, como un área con muchos árboles.

Conexión con la tierra: La conexión con la tierra o Earthing consiste en realizar actividades en las que se sumerge en una experiencia “terrenal”. Estas actividades incluyen caminar descalzo, acostarse sobre el suelo o nadar en una masa de agua natural. La playa o el parque local pueden ser un gran escenario para practicar la conexión con la tierra.

¿La proteína vegetal es mejor que la carne?

Las dietas a base de plantas parecen tener cada vez más popularidad, desde la dieta mediterránea hasta la dieta vegana y la dieta de alimentos crudos. **Brian Fertig, M.D.**, endocrinólogo y jefe del Departamento de Diabetes y Endocrinología del centro médico universitario **JFK University Medical Center**, explica todo lo que debemos saber.



Brian Fertig, M.D.

Endocrinólogo

800-822-8905

Piscataway

Beneficios para la salud de las proteínas vegetales

Las proteínas vegetales son una fuente importante de nutrientes y brindan muchos beneficios para la salud:

- ▶ Es posible que tengan menos calorías, menos grasas no saludables y menos colesterol que la proteína animal.
- ▶ Aportan nutrientes como niacina, tiamina, B5, B6, B7 y vitaminas A y K.
- ▶ Las proteínas vegetales proporcionan fibra, que contribuye a la digestión y puede reducir el riesgo de cáncer y problemas cardíacos.
- ▶ Los estudios han demostrado que comer varias porciones de proteínas vegetales al día puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto.

Riesgos asociados con las proteínas vegetales

Las proteínas vegetales a menudo son fuentes de proteínas incompletas, lo que significa que no tienen los nueve aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento y la reparación muscular. “No comer una variedad de proteínas vegetales puede hacer que no obtenga todos los aminoácidos esenciales”, explica el Dr. Fertig. “La deficiencia de aminoácidos puede producir una disminución de la inmunidad, problemas digestivos, depresión, problemas de fertilidad, disminución del estado de alerta mental, crecimiento lento en los niños y otros problemas de salud”.

Para asegurarse de no tener una deficiencia de aminoácidos, incorpore una variedad de productos vegetales en su dieta, especialmente de estas fuentes de proteínas casi completas:

- ▶ Quinoa
- ▶ Trigo sarraceno
- ▶ Hummus
- ▶ Tofu
- ▶ Semillas de chía
- ▶ Mantequilla de maní
- ▶ Edamame

Si depende principalmente de fuentes vegetales para obtener proteínas, asegúrese de obtener suficiente vitamina B12. “Si sigue una dieta a base de plantas, busque alimentos enriquecidos con vitamina B12 o considere tomar un suplemento”, dice el Dr. Fertig.

Encuentre una demostración de cocina saludable u otro evento de nutrición cerca de su casa en [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events).

Buena alimentación

Recetas saludables en cinco pasos o menos



Ensalada de edamame y frijoles negros

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- 1 paquete de 10 onzas de edamame congelado sin cáscara, descongelado
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados (o 1 ½ tazas de cocidos)
- ½ taza de cebolla roja, picada
- 2 tazas de apio (alrededor de 3 tallos medianos), en rodajas finas
- ½ taza de cilantro, finamente picado (opcional)
- 2 tazas de repollo, picado, o mezcla de ensalada de col

Aderezo

- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de jengibre picado
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal (opcional)

Preparación

- 1 En un tazón grande, mezcle todos los vegetales.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo y luego agréguelos a la mezcla de vegetales.
- 3 Refrigere hasta que esté frío, aproximadamente 1 hora, luego sirva.

Información nutricional

Por ración con aderezo:
383 calorías, 22g de proteína, 56g de carbohidratos (21g de fibra), 8g de grasas (1g saturadas, 7g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 49mg de sodio (con sal opcional: 323mg de sodio)

Cocina condimentada

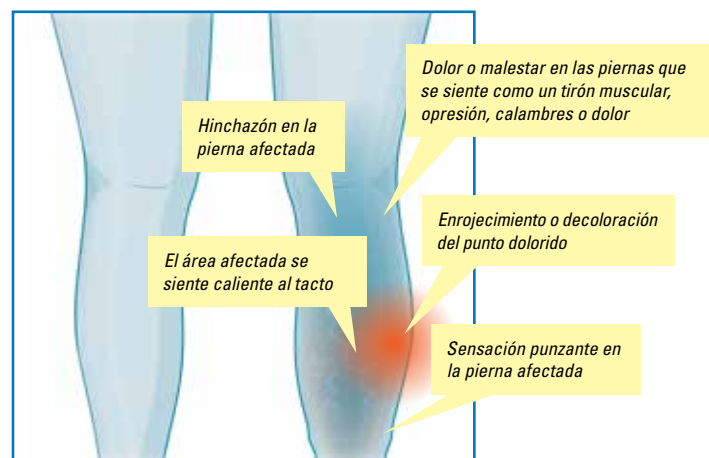
Este es un buen plato para preparar con anticipación porque mejora a medida que se marina.

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

¿Cómo sé si tengo un coágulo de sangre en la pierna?

Geoffrey Wong, M.D., informa:

Cuando se forma un coágulo de sangre, también llamado trombosis venosa profunda, el coágulo puede obstruir el flujo sanguíneo y provocar síntomas incómodos, que incluyen:



Si el coágulo se desprende del lugar donde se formó puede causar una afección potencialmente mortal conocida como embolia pulmonar, que ocurre cuando el coágulo viaja a través de los vasos sanguíneos y entra en los pulmones. Por lo tanto, si cree que puede tener un coágulo de sangre en la pierna, consulte con su médico o visite un centro de atención de urgencia o sala de emergencias lo antes posible para evitar complicaciones.

Incluso aunque no haya notado síntomas de trombosis venosa profunda, busque atención de emergencia si tiene algún síntoma de embolia pulmonar, que incluyen:

- ▶ Dificultad repentina para respirar o falta de aire
- ▶ Dolor en el pecho que empeora cuando intenta respirar profundamente
- ▶ Tos repentina, especialmente si produce mucosidad con sangre
- ▶ Latidos más rápidos
- ▶ Mareos o pérdida del conocimiento



Geoffrey Wong, M.D.
Cirujano vascular
800-822-8905
South Plainfield y Edison

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

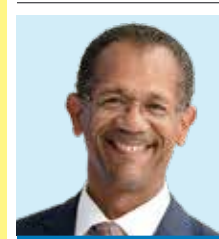
¿Qué se siente al tener cáncer de colon?

Nathaniel Holmes, M.D., informa:

Desafortunadamente, es posible que muchas personas con cáncer colorrectal no sientan nada extraño. Los primeros signos de cáncer colorrectal suelen ser sutiles. Existe la idea equivocada de que si no siente nada anormal en el abdomen, no hay razón para considerar la posibilidad de cáncer colorrectal. Ser asintomático es frecuente, lo que hace que la detección proactiva sea tan importante.

El Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. recomienda la realización de exámenes de detección del cáncer colorrectal a los 45 años para las personas con riesgo promedio. Hable con su médico para saber si es candidato para esta prueba o si experimenta estos síntomas durante un período prolongado:

- ▶ Fatiga
- ▶ Cambios en las evacuaciones intestinales
- ▶ Sangrado rectal o sangre en las heces
- ▶ Dolor abdominal sin motivo aparente
- ▶ Pérdida de peso sin motivo aparente



Nathaniel Holmes, M.D.
Cirujano colorrectal
800-822-8905
Old Bridge y Holmdel

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

¿Cómo puedo aliviar el dolor de cabeza?

Brian Gerhardstein, M.D., Ph.D., informa:



Brian Gerhardstein, M.D., Ph.D.
Director de medicina especializada en dolor de cabeza
800-822-8905
Edison



¿Cómo puedo evitar que me piquen los mosquitos?

Galen Centeno, M.D., informa:



Evite estar al aire libre durante el "horario pico" de los mosquitos; quédese adentro al amanecer y al anochecer.

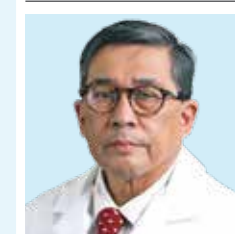
Elimine el agua estancada alrededor de su casa. Revise las cubiertas de las piscinas, los botes de basura, las canaletas y los bebederos de pájaros, por ejemplo.

Aplique repelente de mosquitos que contenga DEET. Si prefiere evitar el DEET, busque un repelente natural, como el aceite de eucalipto de limón.

Coloque mosquiteros en ventanas y puertas, y repare cualquier agujero que tengan para mantener a los mosquitos fuera de su casa.

Mantenga el pasto corto. Haga que haya menos lugares donde los mosquitos puedan esconderse.

Coloque un ventilador oscilante en el jardín. Esto puede ayudar a ahuyentar a los mosquitos.



Galen Centeno, M.D.
Especialista en medicina interna
800-822-8905
Edison

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

Los dolores de cabeza son comunes, a menudo provocados por el estrés, la falta de sueño, la deshidratación o una combinación de los tres factores.

Aquí enumeramos siete maneras de ayudar a encontrar alivio:

1. Medicamentos para aliviar el dolor	Los analgésicos de venta libre o con receta a menudo se pueden usar para aliviar los dolores de cabeza.
2. Permanecer sentado en una habitación oscura	La luz a menudo puede exacerbar el dolor de cabeza, por eso, busque una habitación cómoda, oscura y tranquila para descansar.
3. Compresas frías y calientes	Aplique una bolsa de hielo cubierta con una toallita, o alternativamente una bolsa de calor, en la frente o las mejillas durante no más de 10 minutos.
4. Masajes	La tensión muscular en la parte superior del cuerpo o el cuello debido a una mala postura o una rutina de ejercicios rigurosa puede desencadenar los dolores de cabeza. La terapia con masajes puede reducir la tensión muscular y ayudar con el dolor crónico.
5. Acupuntura	Esto implica la aplicación de agujas finas para estimular naturalmente los compuestos analgésicos del cuerpo.
6. Aromaterapia	Se ha demostrado que ciertos aromas, como la menta, el eucalipto y la lavanda, desencadenan respuestas positivas y curativas en el cerebro.
7. Meditación de respiración	Las respiraciones lentas y rítmicas pueden aliviar la tensión muscular.

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

Enfoque del médico

Quando no está trabajando, a Andrew S. Habib, M.D., le encanta pasar tiempo en la playa, especialmente buceando y nadando.



ANDREW S. HABIB, M.D.
Médico de medicina general
Hackensack Meridian Medical Group
Atención primaria—East Brunswick

Los médicos de atención primaria son la primera parada para la mayoría de los pacientes. Por eso, poco después de graduarse de la escuela secundaria, Andrew S. Habib, M.D., supo a qué quería dedicarse.

“A mi papá le diagnosticaron cáncer, y eso despertó la idea, así como el hecho de que tengo asma”, cuenta el Dr. Habib, ahora médico de medicina general en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—East Brunswick. “En vez de ir directamente a la sala de emergencias por una situación que no es de emergencia, o incluso acudir a la atención de urgencia o esperar a ver a un especialista, espero que los pacientes llamen primero a su médico de atención primaria”.

Casado en noviembre de 2020 con una patóloga del habla, el Dr. Habib también es el orgulloso padre de una niña de 10 meses. El Dr. Habib llegó a los Estados Unidos desde Egipto cuando era adolescente y recuerda haber pensado que la ciudad de Nueva York era “enorme”. Ahora disfruta de todos los beneficios de vivir en un área metropolitana importante.

¿Cuál considera que es su filosofía de paciente en el entorno de la atención primaria?

Creo que la prevención es clave. Siempre hago hincapié en que los pacientes deben realizarse un control anual que incluye un examen físico, análisis de sangre y exámenes de detección, como una colonoscopia, si corresponde, para estar al día con su atención médica. Es como cuidar un automóvil para que todo funcione correctamente. La gente piensa: “Puedo no ir al médico porque no estoy enfermo”. Pero les recuerdo que la prevención puede ser de gran ayuda para evitar que se enfermen.

Quando no está trabajando, ¿qué hace para divertirse?

Miro a Gordon Ramsay en “Hell’s Kitchen” porque me gusta el drama y la cocina. Me encantaría estar en la audiencia del estudio de ese programa. Cuando estoy en casa, cocino un buen bistec y un plato tradicional egipcio llamado goulash, que no es como el húngaro, que es un pastel de carne crujiente con masa filo. La versión egipcia se parece más a lasaña. Cuando no estoy trabajando, me gusta pasar tiempo en familia

con mi esposa y mi hija, por eso hago ejercicio en el gimnasio de mi casa en lugar de ir al gimnasio. Tengo pesas y una cinta caminadora, y paseo a mi perro.

¿Dónde le gusta pasar el tiempo?

¡Me encanta pasar tiempo en la playa! Amo nadar, bucear y viajar, y estuve en cinco islas del Caribe. Me gustaría ir a Grecia y, más cerca, a California. 🌊

Para programar una cita con el Dr. Habib o un médico cerca de su casa, llame al 800-822-8905 o visite nuestro sitio web.

Enfoque en U

Temas de salud que más le interesan

Pasaporte a la Salud

Tres trucos para mantenerse saludable cuando viaje este verano.

1

Prométase no usar el ascensor

Evite el ascensor y opte por las escaleras cada vez que pueda. Además de ayudarlo a alcanzar la meta de pasos diarios, esto lo ayudará a evitar los gérmenes en un ascensor lleno de gente.

2

Ingiera una comida nutritiva después de cada alimento tentador no nutritivo

Algunos de nosotros tendemos a excedernos con los refrigerios y la comida rápida cuando estamos de viaje, pero no deje que esto descarrile todo su viaje. Por cada delicia que disfrute, planifique una comida saludable, con un enfoque en las proteínas magras y los vegetales.

3

Domine el desajuste de horario

Adaptese a su nueva zona horaria antes de irse de vacaciones. Por ejemplo, durante unos días antes de viajar, acuéstese una hora más tarde y despiértese una hora más tarde de lo habitual si viaja hacia el oeste.

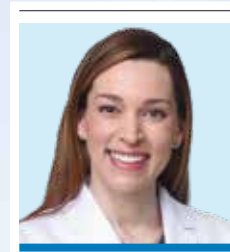
istock.com/peggas

Para obtener más consejos e inspiración, visite [HMHforU.org](https://www.HMHforU.org).

Esté seguro bajo el sol

Adopte estas medidas para reducir su riesgo de cáncer de piel.

El cáncer de piel es la forma más frecuente de cáncer en los Estados Unidos. La causa principal es la exposición excesiva a los rayos ultravioleta (UV) del sol, por ese motivo es muy importante proteger la piel. “Desafortunadamente, suelo ver a los pacientes cuando un dermatólogo ya les diagnosticó cáncer de piel” cuenta **Lindsey Goyal, M.D.**, cirujana plástica y reconstructiva de rostro en el centro médico **Raritan Bay Medical Center**. “La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para reducir su riesgo de cáncer de piel con simples estrategias de prevención”.



Lindsey Goyal, M.D.
Cirujana plástica y reconstructiva de rostro
800-822-8905
Perth Amboy

Cómo protegerse del cáncer de piel:

Use protector solar todo el año

Use un protector solar de amplio espectro con un SPF de 30 o superior. En el mercado hay dos categorías principales de protector solar:

- ▶ Los protectores solares químicos contienen compuestos que reaccionan con el sol y bloquean los rayos nocivos. Deben aplicarse 30 minutos antes de exponerse al sol. La Dra. Goyal recomienda no usar protectores solares químicos en pacientes embarazadas y niños pequeños.
- ▶ Los protectores solares minerales contienen compuestos inertes que actúan como una barrera física a los rayos del sol. Se pueden aplicar inmediatamente antes de la exposición.

No importa el tipo, vuelva a aplicar generosamente cada dos horas, en especial cuando nade o transpire. “Existen ventajas y desventajas para cada tipo de protector solar; por eso es importante probar distintas formulaciones para encontrar una que le guste”, recomienda la Dra. Goyal. “El mejor protector solar es el que realmente usa”.

Evite el sol entre las 10 a. m. y las 2 p. m.

Los rayos ultravioleta son más altos entre las 10 a. m. y las 2 p. m., por lo tanto, evite salir durante esas horas.

Evite las camas solares o los baños de sol deliberados

Los rayos UV de las camas solares pueden causar cáncer de piel. “No existe tal cosa como un bronceado base o un bronceado seguro. Si su piel cambia de color, usted está dañando su ADN y aumentando considerablemente el riesgo de desarrollar cáncer de piel en el futuro”, afirma la Dra. Goyal. Un bronceado logrado con un autobronceante es mucho más seguro y no causa cáncer de piel.

Use ropa que brinde protección contra el sol

Ciertos tipos de prendas pueden ser tratadas químicamente o tejerse de forma apretada para impartir un factor de protección ultravioleta (UPF). Las prendas con protección solar ofrecen protección adicional contra los rayos UV y pueden ser refrescantes en un día caluroso. La ropa con protección UPF se desgasta con el tiempo, por lo tanto, lea las etiquetas y reemplace los artículos cuando sea el momento. “Si usted es calvo o tiene cabello muy fino, la piel de su cuero cabelludo es especialmente vulnerable”, dice la Dra. Goyal. “Le recomiendo que use un gorro para cubrir el cuero cabelludo, la cara, el cuello y las orejas”.

Mantenga un buen estado de salud general

Llevar una dieta rica en antioxidantes, mantenerse bien hidratado, evitar las bebidas con azúcar agregada y hacer ejercicio regularmente puede reducir el riesgo de

muchos tipos de cáncer. “La mayoría de la gente piensa que la exposición al sol es el único factor de riesgo para el cáncer de piel, pero fumar puede aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer de piel”, afirma la Dra. Goyal. Ella recomienda dejar de fumar y buscar recursos adicionales si tiene dificultades.

Preste atención a los cambios en la piel

Esté atento a estos signos:

- ▶ Manchas descoloridas en la piel
- ▶ Cambios en las pecas o los lunares
- ▶ Una llaga que no se cura
- ▶ Una úlcera que no se cura

Considere realizarse exámenes de piel regulares

Al igual que se realiza un examen físico anual, un dermatólogo debe revisar su piel. Los controles regulares de la piel son especialmente importantes para las personas que ya tuvieron cáncer de piel o que tienen un riesgo elevado. “La piel clara, el exceso de exposición solar; los antecedentes familiares de cáncer de piel, ciertas afecciones genéticas y el sistema inmunitario debilitado pueden aumentar el riesgo de cáncer de piel”, dice la Dra. Goyal. También recomienda la realización de autoexámenes regulares para detectar cambios en la piel o nuevos crecimientos.

“Lo único que necesita son sus ojos y un espejo”, dice ella. “El cáncer de piel suele ser tratable si se detecta a tiempo”.

¿Los protectores solares en aerosol funcionan?

Los protectores solares en aerosol pueden ahorrar algo de tiempo durante el proceso de aplicación, pero ¿ofrecen la misma protección solar que las lociones?

El protector solar en aerosol puede ser efectivo para proteger la piel, siempre y cuando lo aplique de forma correcta (y con la frecuencia suficiente).

“Algunas personas que usan protector solar en aerosol se limitan a aplicarlo sin verificar si realmente está cubriendo toda la piel de forma correcta. Posiblemente esas personas no se protejan del sol de forma efectiva” afirma **Jennifer Turkish, M.D.**, especialista en medicina general en los centros médicos **Raritan Bay Medical Center** y **Old Bridge Medical Center**. “Sin embargo, si presta mucha atención al proceso de aplicación, puede protegerse de los rayos del sol con un protector solar en aerosol”.

Cómo aplicar protector solar en aerosol

Para usar el protector solar de manera efectiva, coloque una cantidad suficiente de producto en la piel para brindar protección solar, luego distribúyalo de manera uniforme, de modo que todas las áreas estén bien cubiertas.

Para aplicar bien el protector solar en aerosol:

- ▶ **Preste atención al lugar de la piel donde roció el protector solar.** Observe si la piel parece húmeda y brillante donde acaba de rociarlo. Si su piel se ve seca, no colocó suficiente producto.
- ▶ **Una vez que toda su piel esté húmeda** y brillante por el protector solar húmedo, frótela antes de que se seque para asegurarse de que se distribuya de manera uniforme. Esto ayuda a garantizar que no quede ningún lugar sin producto.
- ▶ **Si alguien más le rocía protector solar en la espalda**, pídale que observe si su piel parece mojada antes de dejar de rociarlo. Pídale que frote el producto rociado alrededor de su espalda, de modo que cubra la piel de manera uniforme.
- ▶ **No se rocíe el protector solar en la cara**, ya que el producto podría entrar accidentalmente en los ojos o la boca, o podría inhalarlo. En cambio, rocíe el protector solar en su mano hasta formar un pequeño charco de líquido en la palma, luego frótese las manos y aplique el protector solar líquido en la cara.
- ▶ Y, lo más importante, **recuerde volver a aplicárselo.**

“Colocarse protector solar una vez e ir a la playa y permanecer allí durante ocho horas no le brindará suficiente protección solar”, afirma la Dra. Turkish. “Debe volver a aplicarse protector solar cada 1½ a 2 horas, según el producto específico que esté utilizando. Si pasa mucho tiempo en el agua, es posible que deba volver a aplicarse protector solar con más frecuencia, ya que el agua puede remover el producto. Transpirar y secarse con una toalla también puede remover el protector solar”.



Jennifer Turkish, M.D.
Especialista en medicina general
800-822-8905
Old Bridge

Programa un examen de detección del cáncer de piel cerca de su casa en [HMHforU.org/CancerScreen](https://www.hmhforu.org/CancerScreen).

Un empujón para la salud de las rodillas



A veces, no hay más opciones que realizar un reemplazo de rodilla. Sin embargo, hay cosas que puede hacer para prolongar la salud de las articulaciones de la rodilla y posponer o prevenir la necesidad de una cirugía.

El hecho de que necesite una cirugía de reemplazo de rodilla depende de varios factores, incluida su predisposición genética y la forma en la que utilizó su cuerpo.

“Normalmente, los extremos de la articulación de la rodilla están cubiertos por un cartílago suave y brillante”, explica **Alexander Russoniello, M.D.**, cirujano ortopédico de rodilla y cadera en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Esto mantiene el espacio abierto, permitiendo que los ligamentos permanezcan en tensión, manteniendo la alineación de la rodilla. Cuando el cartílago se desgasta, los extremos del hueso comienzan a frotarse entre sí. Esto provoca fricción, rigidez y dolor. Además, los ligamentos pueden aflojarse y la rodilla puede desarrollar una deformidad como una “rodilla vara” o “rodilla valga”.

Sin embargo, hay cosas que puede hacer a cualquier edad para prolongar la salud de las articulaciones de la rodilla y posponer o prevenir la necesidad de un reemplazo de rodilla.

Cómo contribuir a la salud de las rodillas

El Dr. Russoniello dice que la mejor manera de mantener las rodillas saludables es manteniendo buenos hábitos de por vida, que incluyen:

- ▶ Llevar una dieta equilibrada que lo ayude a mantener un peso saludable
 - ▶ Evitar fumar, lo que puede aumentar el estrés oxidativo y debilitar los huesos
 - ▶ Mantenerse activo
- Existen numerosas formas de brindar apoyo y conservar las rodillas débiles. “A veces, estas opciones preservan las rodillas para toda la vida, pero para otras personas, son más bien una táctica dilatoria”, explica el Dr. Russoniello. Algunos ejemplos incluyen los siguientes:
- ▶ Rodilleras de venta libre
 - ▶ Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE) de venta libre
 - ▶ Cremas tópicas y parches para el dolor
 - ▶ Medicamentos inyectables, como cortisona y ácido hialurónico, para aliviar el dolor

El Dr. Russoniello agrega que los pacientes que viven con dolor de rodilla a menudo preguntan acerca de los suplementos nutricionales. Y su respuesta es la siguiente: “Desafortunadamente, la información sobre este tema es escasa, pero hay evidencia contradictoria y se está trabajando mucho en el uso de la glucosamina, el colágeno

condroitín y la cúrcuma, entre otros antioxidantes, y cómo podrían preservar el cartílago”.

Cinco señales de que sus rodillas pueden necesitar una cirugía de reemplazo

- 1 Dolor en las rodillas que lo enlentece independientemente de los remedios que haya probado
- 2 Inestabilidad o debilidad que hace que la rodilla se tuerza, lo que posiblemente haga que se caiga
- 3 Cojear a causa del dolor, que hace que sobreexija otras partes del cuerpo como la espalda o la cadera
- 4 Rigidez que no mejora a medida que avanza el día.
- 5 Necesidad de tomar varios medicamentos, como AINE o incluso narcóticos, para calmar el dolor

Para aquellos que a la larga necesitan un reemplazo de rodilla para aliviar el dolor y permitir una buena función, las técnicas quirúrgicas más novedosas han reducido significativamente los riesgos quirúrgicos y el tiempo de recuperación que antes se asociaban con la cirugía. 🌟

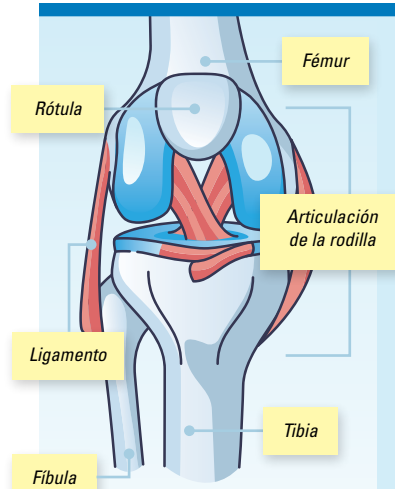


Alexander Russoniello, M.D.

Cirujano ortopédico de rodilla y cadera

800-822-8905

Edison



Rodilla sana

Reemplazos parciales o totales de rodilla

Si está planeando una cirugía de reemplazo de rodilla, aquí le mostramos cómo saber si es candidato para un reemplazo parcial o total.

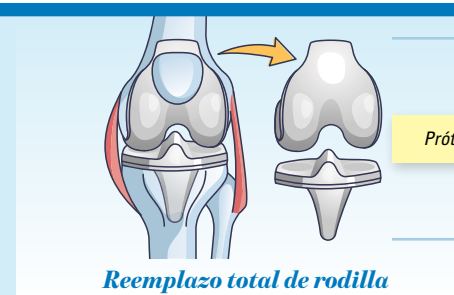
La cirugía de reemplazo de rodilla es un procedimiento frecuente diseñado para aliviar el dolor y la rigidez de la articulación de la rodilla. Luego de que la artritis o una lesión dañan la articulación, la cirugía de reemplazo de rodilla ayuda a recuperar y mejorar la funcionalidad diaria y restaurar la integridad de la rodilla.

Cuando hay daño en el cartílago de la rodilla, su médico de atención primaria en general lo derivará a un especialista en ortopedia, quien lo ayudará a comprender cuál es la mejor opción de tratamiento para usted. El tratamiento quirúrgico puede ser apropiado si el dolor ya no puede aliviarse con tratamientos no quirúrgicos, como medicamentos y fisioterapia.

Diferencias entre el reemplazo de rodilla parcial y total

La rodilla está formada por tres compartimentos principales, cuyas condiciones de funcionamiento independientes determinan si necesita un reemplazo de rodilla parcial o total:

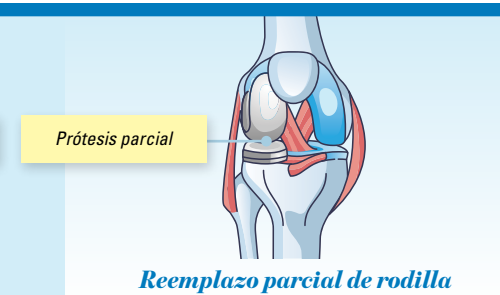
- **Lateral:** La parte externa de la rodilla, opuesta a la interna.
- **Patelofemoral:** La parte de la rodilla que sostiene a la rótula y conecta el muslo con el hueso de la pierna.
- **Interno:** La parte de la rodilla que va por dentro de la articulación.



Reemplazo total de rodilla

La cirugía de reemplazo de rodilla total reemplaza toda la articulación con una prótesis interna artificial. Por lo general, el reemplazo total ocurre cuando dos o más compartimentos de la articulación presentan un daño significativo y requieren un implante para respaldar la función normal, o si un paciente tiene una complicación como una deformidad por artritis de larga duración.

La cirugía de reemplazo de rodilla parcial solo abarca los compartimentos dañados de la articulación de la rodilla, utilizando compartimentos de metal o plástico para reparar las áreas dañadas. En algunos casos, solo un compartimento de la rodilla está



Reemplazo parcial de rodilla

afectado. En este caso, la persona puede ser candidata para un reemplazo parcial de rodilla.

Un cirujano ortopédico lo ayudará a comprender cuál es el mejor procedimiento para usted a través de evaluar sus antecedentes médicos, su rango de movimiento, fuerza y estabilidad. Si necesita una cirugía, el cirujano planificará la implantación de una prótesis articular de plástico, metal o materiales cerámicos de grado médico que imiten la función de una articulación de rodilla sana y natural.

Realice nuestra evaluación de riesgos para la salud para obtener información sobre la salud de su rodilla o cadera



Asistencia perfecta

Nuestro experto nos da cinco razones para evitar faltar a las sesiones de fisioterapia.

“Si su médico le ordenó sesiones de fisioterapia para una lesión, enfermedad o incluso los cambios físicos y posturales que ocurren simplemente con el paso de los años, es importante asistir a las sesiones de forma constante” dice Alissa Rocco, fisioterapeuta en el instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**.

“Es posible que haya días en los que esté cansado, le resulte inconveniente, esté ocupado o sienta que el progreso es lento y quiera faltar a la sesión”, dice el Alissa. “Sin embargo, recibir fisioterapia de forma constante es la clave para obtener los mejores resultados”.

Aquí compartimos cinco razones importantes para hacer el esfuerzo, incluso si es un desafío, y asistir a su sesión programada de fisioterapia.

1 Puede retrasar su recuperación

Cada sesión es clave para mejorar su fuerza y agilidad, y faltar a las sesiones retrasará su recuperación. Ya sea que asista a fisioterapia para curar lesiones o para rehabilitar afecciones cardíacas o neurológicas, no podrá lograr los beneficios si no trabaja con su fisioterapeuta. Las sesiones que pierda finalmente retrasarán o anularán los resultados y las metas que quiera lograr.

2 Es posible que el dolor no desaparezca por sí solo

Alissa explica: “La fisioterapia puede ayudar a mejorar la alineación y el rango de movimiento de varias articulaciones. Esto puede ayudar a reducir el dolor, así como a mejorar su capacidad de movimiento general cuando realiza sus tareas diarias”.

3 Puede ponerse en riesgo de sufrir lesiones futuras

La fisioterapia puede ayudarlo a desarrollar fuerza y aprender la mecánica corporal adecuada que es clave para prevenir futuras lesiones.

4 Faltar a las sesiones puede implicar un mayor gasto

Si su afección empeora porque no asistió a las sesiones de fisioterapia, es posible que necesite una hospitalización prolongada o procedimientos médicos adicionales. Como resultado, es posible que deba hacer un mayor uso de los beneficios del seguro y tenga gastos de su bolsillo adicionales.

5 Puede perderse de recibir apoyo en su recuperación

Su fisioterapeuta trabaja con usted y su equipo médico para garantizar que reciba la mejor atención posible. Asistir a las sesiones de fisioterapia le permite participar activamente en el establecimiento de sus metas y el desarrollo de un programa de ejercicios. Además, su fisioterapeuta puede brindarle recursos comunitarios para abordar sus inquietudes.

A veces, las consideraciones prácticas pueden dificultar la asistencia a las sesiones. Si tiene problemas con el transporte, preferencias horarias u otros factores que son problemáticos para usted, hable sobre ese tema con su fisioterapeuta, quien podrá trabajar con usted en la programación, o bien derivarlo a profesionales que puedan ayudarlo con otros problemas. 🌟

En línea

Encuentre un centro de fisioterapia cerca de su casa [HMHforU.org/PhysicalTherapy](https://www.hmhforu.org/PhysicalTherapy).

¿Paro cardíaco o infarto?

El paro cardíaco y el infarto no son lo mismo. Estas son las diferencias clave que debe conocer y los signos de cada afección.

Es un error pensar que un infarto y un paro cardíaco son la misma afección. Si bien tienen similitudes, ya que ambas están relacionadas con la salud del corazón y se consideran situaciones de emergencia, es importante comprender las diferencias entre ambas. “Conocer las diferencias es clave para implementar una acción rápida en cualquiera de las situaciones”, dice **Ossama Ahmed Elsaid, M.D.**, cardiólogo en los centros médicos **Raritan Bay Medical Center, Old Bridge Medical Center y JFK University Medical Center**. “La acción rápida es vital para lograr un resultado positivo. A menudo puede significar la diferencia entre la vida y la muerte”.

¿Qué es el paro cardíaco?

El paro cardíaco es una pérdida repentina de la función cardíaca en una persona con o sin enfermedad cardíaca. “En un paro cardíaco, el corazón deja de funcionar debido a una desorganización eléctrica y deja de bombear sangre”, explica el Dr. Elsaid. “Esto hace que rápidamente los órganos estén en riesgo de falla y la persona pueda morir”.

Signos del paro cardíaco:

- ▶ Desmayo o pérdida del conocimiento
- ▶ Mareos o sensación de desmayo antes de la pérdida del conocimiento
- ▶ Dificultad para respirar antes de la pérdida del conocimiento
- ▶ Latidos cardíacos rápidos antes de la pérdida del conocimiento
- ▶ Dolor de pecho antes de la pérdida del conocimiento

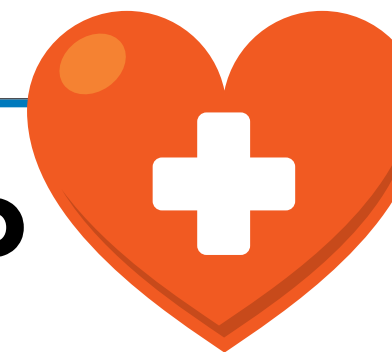
Si sospecha que está teniendo un paro cardíaco, llame al 911 de inmediato. Si fuera posible, deberían administrarle resucitación cardiopulmonar (RCP) o desfibrilación de inmediato.

Por qué la RCP es tan importante

En el caso de un paro cardíaco, la RCP (reanimación cardiopulmonar), que utiliza compresiones torácicas para mantener el flujo de sangre en todo el cuerpo, es vital para la supervivencia.

“Sin el suministro de oxígeno de un corazón que bombea, un paro cardíaco puede provocar la muerte en minutos. Sin embargo, con la RCP, las compresiones pueden mantener el flujo de sangre por todo el cuerpo hasta que el paciente pueda recibir atención más avanzada”, explica el Dr. Elsaid.

Si un transeúnte capacitado administra RCP dentro de los primeros minutos del paro cardíaco, puede duplicar o triplicar las posibilidades de supervivencia de la víctima. “Todo el mundo debería conocer las maniobras de soporte vital básicas porque pueden ser necesarias en cualquier momento”, dice el Dr. Elsaid. “Estará listo para entrar en acción cuando esté cerca de alguien que colapse”. 🌟



Ossama Ahmed Elsaid, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

South River

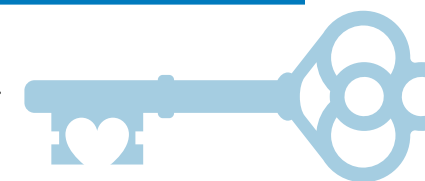
¿Qué es un infarto?

Un infarto es causado por un bloqueo que detiene el flujo de sangre al corazón. A veces puede provocar un paro cardíaco, pero las dos afecciones no son lo mismo.

Signos de un infarto:

- ▶ Dolor, opresión y presión en el pecho
- ▶ Dolor o malestar que se irradia al brazo, el cuello, la mandíbula o los dientes
- ▶ Dolor en la espalda o el vientre
- ▶ Sudor
- ▶ Náuseas o vómitos
- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Sensación de desmayo

Si sospecha que está teniendo un infarto, llame al 911 de inmediato.



En línea

Encuentre una clase de reanimación cardiopulmonar (CPR) cerca de su casa en [HMHforU.org/Events](https://www.hmhforu.org/Events).

¿Corre riesgo de padecer una enfermedad cardíaca?

Complete nuestro cuestionario y averígüelo:



¿Es hora de hacerse un control?

Los exámenes de control, las herramientas de prevención y las pruebas de diagnóstico pueden ayudarlo a comprender su afección cardíaca o el riesgo de enfermedad cardíaca y conocer qué opciones de prevención o tratamiento pueden ser necesarias.

La mayoría de los exámenes de control pueden comenzar tan pronto como a los 20 años y la frecuencia dependerá de sus antecedentes médicos.

Los factores que contribuyen a los exámenes más frecuentes incluyen:

- ▶ Sexo
- ▶ Edad
- ▶ Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca
- ▶ Raza
- ▶ Obesidad
- ▶ Ser fumador
- ▶ Mala alimentación
- ▶ Estrés

Aquí brindamos un panorama de algunas de las opciones de exámenes de control y pruebas por imágenes disponibles en Hackensack Meridian Health.

AngioScreen

En 15 minutos, el AngioScreen detecta enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, ya que combina varias evaluaciones y mediciones, que incluyen presión arterial, pulso, ultrasonido y electrocardiograma. Cualquiera puede realizarse un AngioScreen, incluso aquellos que no tienen un riesgo alto o experimentan síntomas.

Tomografía computarizada para la cuantificación del calcio

Una tomografía computarizada para la cuantificación del calcio es una exploración de 10 minutos que se realiza en un centro de imágenes y puede ayudar a identificar signos de enfermedad cardíaca. Este examen busca placas endurecidas que contengan calcio en las arterias alrededor del corazón.

HeartFlow

El HeartFlow se basa en los resultados de las tomografías computarizadas cardíacas que arrojaron resultados preocupantes, y genera imágenes 3D personalizadas y codificadas por colores de las arterias coronarias de un paciente sin necesidad de visitas adicionales al hospital o pruebas por separado. Con esta información, los médicos pueden cuantificar el riesgo individual de un paciente de sufrir un infarto durante los próximos cinco años cuando se identifica un bloqueo.

Para obtener más información sobre las opciones de exámenes de control, o para programar un examen cerca de su casa, visite [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.hmhforu.org/HeartScreen).

¿Es un hombre de más de 45 años?

Sí No

¿Sufre de diabetes?

Sí No

¿Tiene 13 kg (30 lb) o más de sobrepeso?

Sí No

¿Es una mujer de más de 55 años o posmenopáusica?

Sí No

¿Fuma?

Sí No

¿Hace ejercicio menos de tres veces por semana?

Sí No

¿Alguien de su familia cercana tiene antecedentes de enfermedad cardíaca o diabetes?

Sí No

¿Su presión arterial es de 140/90 o superior?

Sí No

¿Es negro americano o latinoamericano?

Sí No

¿Su colesterol total es de más de 200?

Sí No



Si su respuesta es "Sí" a tres o más de estas preguntas, puede tener un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Escanee el código QR para programar una cita de control en línea o llame al 800-822-8905 para buscar un médico.

Primeros signos del cáncer de próstata

El cáncer de próstata en estadio temprano a menudo es asintomático. No obstante, aquí le informamos acerca de seis signos a los que debe prestar atención, y todo lo que debe saber sobre los exámenes de detección.

El cáncer de próstata es una afección grave que afecta a millones de hombres en todo el mundo. Sin embargo, si se detecta a tiempo, puede tratarse con bastante facilidad. “Uno de cada ocho hombres en los Estados Unidos es diagnosticado con cáncer de próstata. Si se lo detecta a tiempo, es una de las formas de cáncer más tratables. Sin embargo, es muy importante que los hombres se hagan los exámenes de detección y sean conscientes de los posibles signos de advertencia para que puedan buscar atención médica si fuera necesario”, dice **Michael Lasser, M.D., FACS**, director médico de Cirugía Robótica en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

Signos tempranos del cáncer de próstata

El cáncer de próstata no suele causar síntomas perceptibles en sus primeras etapas. “Si bien el cáncer de próstata en estadio temprano a menudo es asintomático, hay algunos signos sobre la salud urinaria y de la próstata que debe tener en cuenta”, afirma el Dr. Lasser:

Los síntomas del tracto urinario pueden incluir:

1. Dificultad para orinar o una mayor necesidad de orinar
2. Chorro de orina débil o interrumpido
3. Dolor en la espalda, caderas, pelvis o huesos
4. Dolor o sensación de ardor al orinar o eyacular
5. Sangre en la orina
6. Disfunción eréctil repentina

“Los síntomas urinarios no significan que tenga cáncer de próstata. Sin embargo, es importante estar atento a estos signos y hablar con su médico si experimenta alguno de ellos”, dice el Dr. Lasser.

Exámenes de detección del cáncer de próstata

A los 50 años, los hombres deben comenzar a hablar con su médico sobre las ventajas y desventajas de los exámenes anuales de detección del cáncer de próstata. Dado que el cáncer de próstata en general afecta a hombres entre los 60 y 69 años, es importante comenzar estas charlas antes de tiempo.



Michael Lasser, M.D., FACS

Urólogo

800-822-8905

Edison y Old Bridge

Los hombres con un mayor riesgo de cáncer de próstata deben comenzar a hablar sobre los exámenes de detección a los 40 años. Los factores de riesgo incluyen:

- ▶ Ascendencia afroamericana
- ▶ Antecedentes familiares de cáncer de próstata
- ▶ Antecedentes familiares de cáncer avanzado de páncreas, ovario o mama (especialmente si los genes BRCA1 o BRCA2 son positivos)

Los exámenes de detección consisten en una combinación de un simple análisis de sangre para medir el nivel del antígeno prostático específico (PSA) y un examen rectal digital.

- ▶ Un análisis de sangre del PSA mide el nivel del PSA en sangre. Un nivel alto de PSA indica un posible problema con la próstata, a menudo un crecimiento anormal u otros problemas no cancerosos de la próstata.
- ▶ Un examen rectal digital es un procedimiento que se utiliza para evaluar el tamaño, la forma y el estado general de la próstata. Durante el examen, el médico se colocará un guante e insertará un dedo lubricado en el recto para palpar la pared posterior de la glándula prostática en busca de cambios, como un agrandamiento, sensibilidad o bultos.

“No espere a tener síntomas para hacerse un examen. Si tiene más de 50 años, o tiene un riesgo alto de cáncer de próstata, hable con su médico acerca de los distintos exámenes de detección”, dice el Dr. Lasser. 🌟

iStock.com/Owena Litvinova



Mike Siebig se siente agradecido de estar libre de cáncer y poder pasar tiempo con su familia, incluida su amada perra, Mabel.

Un espíritu de lucha

La determinación de Mike Siebig de luchar contra el cáncer de próstata lo ayudó a decidirse por la cirugía robótica.

Cuando a Mike Siebig, de 59 años, le diagnosticaron cáncer de próstata en el año 2017, él decidió dar batalla a la enfermedad.

Gracias al apoyo que recibió de su equipo de atención en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**, y su gran espíritu de lucha, Mike, que vive en Old Bridge, Nueva Jersey, junto con su esposa, este año celebrará su quinto aniversario libre de cáncer.

Aumento de los niveles de PSA

En el año 2017, el médico de Mike se preocupó porque sus niveles de antígeno prostático específico (PSA), que se analizan de forma regular para detectar el cáncer de próstata, estaban aumentando rápidamente. “No fue tanto el hecho de que habían aumentado, sino lo rápido que lo habían hecho”, explica Mike. Su médico le recomendó consultar al urólogo **Michael Lasser, M.D., FACS**.

Después de una biopsia y más pruebas, el Dr. Lasser confirmó que Mike tenía cáncer de próstata de riesgo intermedio. Hablaron sobre las opciones de tratamiento y los riesgos que cada una involucraba:

- ▶ Monitoreo activo, que implica controlar de cerca al cáncer

- ▶ Radiación, que a menudo se combina con terapia hormonal

- ▶ Cirugía para extirpar la próstata.

“No quería correr el riesgo de tener más problemas en el futuro, así que opté por eliminarlo por completo con la cirugía robótica”, explica Mike, quien aprecia el modo en el que el Dr. Lasser lo ayudó a entender sus opciones. “Es un gran médico. Es fácil hablar con él y es sincero. Yo prefiero eso”.

Una muy buena elección

El Dr. Lasser realizó una prostatectomía (extirpación completa de la próstata) utilizando un sistema quirúrgico robótico. “Cuando extirpamos la próstata, básicamente estamos desconectando la vejiga de la uretra o del tracto urinario. Una vez que extraemos la próstata, volvemos a armar todo de manera reconstructiva con el robot”, explica el Dr. Lasser.

Durante la cirugía, a Mike también le extirparon los ganglios linfáticos, que no mostraron propagación del cáncer. Sin embargo, otros exámenes del tumor elevaron la gravedad del cáncer a uno de alto riesgo.

“Mike tomó una muy buena decisión al optar por la cirugía porque su cáncer era peor de lo que

creíamos, y nunca lo habríamos sabido si no le hubiéramos extirpado la próstata”, dice el Dr. Lasser. “Afortunadamente, tuvo márgenes negativos, lo que significa que no quedó ningún rastro del cáncer”.

Importancia de la detección temprana

Mike no necesitó ningún tratamiento adicional y sus niveles de PSA siguen siendo normales.

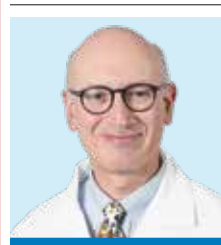
Su experiencia lo convirtió en un gran creyente en la importancia de la detección temprana del cáncer. “Hacer un seguimiento de mi PSA es lo que me dio el aviso de que algo no estaba bien”, dice. “La detección temprana es el camino a seguir”.

Impulsado por su diagnóstico y tratamiento del cáncer, Mike comenzó una nueva carrera como asistente médico. Trabajando en un consultorio familiar en Red Bank, ayuda a otras personas que enfrentan problemas de salud y les cuenta sobre su propia experiencia dando lucha y ganando la gran pelea.

“Estoy llegando a mi quinto aniversario libre de cáncer. Se siente bien. Mi hija se casó en junio de 2022, y me siento muy feliz de haber podido acompañarla al altar. Me alegro de haber podido estar ahí”, afirma.

Nueva esperanza

Los niños de Nueva Jersey que se someten a un tratamiento contra el cáncer o que enfrentan otras afecciones o tratamientos que amenazan su fertilidad ahora tienen opciones más prometedoras para el futuro.



Burton Eliot Appel, M.D.
Hematólogo-oncólogo
pediátrico
800-822-8905
Hackensack

Los tratamientos que salvan vidas están ayudando a los niños a combatir enfermedades y trastornos graves como nunca antes. Gracias a estos tratamientos, las tasas de supervivencia están mejorando y muchos niños pueden vivir por más tiempo y lograr una alta calidad de vida.

Sin embargo, ciertos tratamientos pueden causar efectos secundarios luego de unos años, denominados efectos tardíos, que incluyen una disminución o alteración permanente de la fertilidad tanto en niños como en niñas. La quimioterapia y la radioterapia pueden dañar los órganos reproductivos y dañar el tejido responsable de producir óvulos o espermatozoides, lo que dificulta o imposibilita que estos niños puedan concebir en el futuro.

“En el pasado, los médicos se concentraban únicamente en ayudar a los pacientes a vencer el cáncer y no consideraban los efectos tardíos sino hasta después de que ocurrían”, explica el hematólogo y oncólogo pediátrico **Burton Eliot Appel, M.D.**, director asociado del Instituto oncológico infantil en el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children’s Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “Sin embargo, a medida que las tasas de supervivencia para el cáncer y otras enfermedades mejoraron, ahora podemos hacer hincapié en la reducción de los riesgos a largo plazo, incluida la infertilidad”.

En la actualidad, las técnicas de preservación de la fertilidad, como la congelación de óvulos o espermatozoides o incluso la preservación de tejido ovárico o testicular, pueden ser una opción para algunos pacientes pediátricos. El programa de preservación de la fertilidad Children’s Health de Hackensack Meridian, el único programa de este tipo en Nueva Jersey, ofrece una gran cantidad de apoyo sincero y educación junto con opciones prometedoras para mejorar en gran medida la calidad de vida de estos pacientes.

Hacer que las familias se sientan cómodas

Cuando los niños necesitan tratamientos que pueden afectar su fertilidad en el futuro, es importante que los padres hablen con su equipo de atención médica sobre este riesgo, e incluyan a sus hijos en la conversación cuando tengan la edad suficiente para entender.

Presentar un tema tan complejo requiere sensibilidad, intuición y una gran experiencia al brindar la información solo al niño o al padre y al niño, afirma la enfermera de práctica avanzada Rachel Heaney, APN, que trabaja en el programa de preservación de la fertilidad del hospital de niños.

“Dejamos en claro que esta no es la conversación más fácil, explicar lo que sucede y las cosas que son ‘raras’ o de las que el niño aún no habló con un adulto”, explica. “Les explicamos que pensamos en su futuro y que, así como una familia ahorra dinero para el futuro, nosotros hacemos algo similar haciendo planes para el futuro. Quiero que los padres y los niños tengan la plena confianza de que ninguna pregunta es tonta y que es importante que se sientan cómodos”.

El hospital de niños recientemente incorporó el rol de un enfermero orientador en la preservación de la fertilidad para mejorar la comunicación con las familias. “La incorporación de este puesto tuvo un gran impacto”, afirma el Dr. Appel. “Significa que un experto pueda sentarse con los pacientes y las familias y hacer el trabajo detallado que se requiere, a veces en un período muy corto que no incluye semanas o meses para pensar en la preservación de la fertilidad”.

La enfermera orientadora Laurie Donnelly, RN, se convierte en el recurso continuo de información y coordinación para la familia, que incluye ayuda con los documentos de asistencia financiera, ya que este servicio a menudo no está cubierto por el seguro. “Mi función es útil cuando el paciente y la familia deben incorporar una gran cantidad de información confusa y complicada de forma rápida mientras, al mismo tiempo y de forma entendible, se encuentran bajo mucho estrés”, explica Laurie.

Infundir optimismo

El Dr. Appel afirma que el programa de preservación de la fertilidad puede brindar optimismo y claridad a las familias que se encuentran transitando una situación difícil. “Queremos que las familias sepan que esperamos que sus hijos sobrevivan a esta enfermedad y tengan las mismas oportunidades que los demás niños”, dice.

Pero el equipo también recuerda a padres e hijos que la decisión es de ellos. “Les explicamos que queremos tener una charla sobre la preservación de la fertilidad y lo que implica, pero la decisión es completamente de la familia”, afirma el Dr. Appel. 🌟

¿Qué implica la preservación de la fertilidad?

El Dr. Appel, que dirige el programa de preservación de la fertilidad en el hospital de niños, señala que no todos los tratamientos de quimioterapia o radiación producen infertilidad. Los medicamentos utilizados y la dosis total son factores importantes para determinar el riesgo de infertilidad.

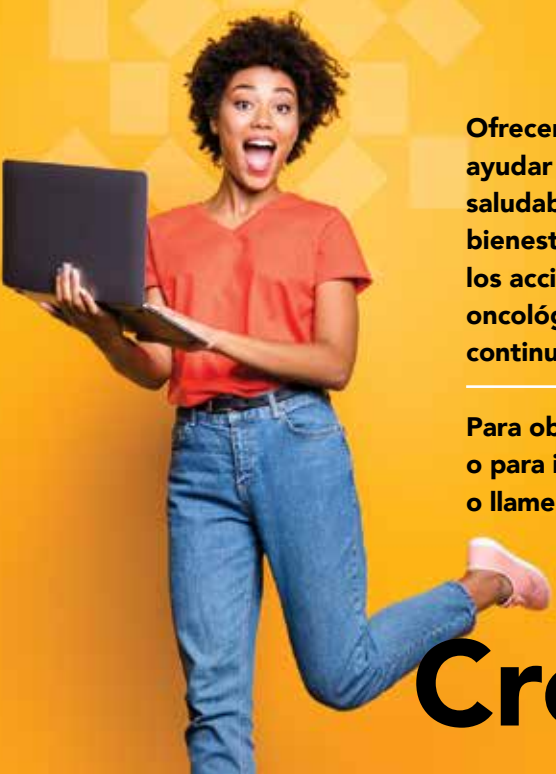
Tampoco todas las pérdidas de fertilidad son permanentes. Algunos niños y adolescentes pierden su fertilidad por un corto período debido al tratamiento y, a veces, el tratamiento puede causar una infertilidad completa e irreversible.

En el hospital de niños, el programa incluye lo siguiente:

- ▶ Banco de esperma para pacientes masculinos
- ▶ Criopreservación (congelación) de tejido testicular para pacientes masculinos de todas las edades, realizada bajo el patrocinio de un ensayo clínico
- ▶ Criopreservación (congelación) de tejido ovárico para pacientes femeninas
- ▶ Congelación de óvulos para algunas pacientes pospuberales



Obtenga más información sobre nuestra atención oncológica pediátrica reconocida a nivel nacional en [HMHforU.org/KidsCancer](https://www.HMHforU.org/KidsCancer).



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

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

Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y las clases de agosto a noviembre de 2023

Eventos especiales



Alimentación saludable para el corazón: ¡Estilo hispano!

Aprenda sobre las dietas Mediterránea y DASH y cómo contribuyen a la salud del corazón. Se presentarán recetas hispanas para celebrar el mes de la Herencia Hispana.

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

Prevención, evaluación y monitoreo del cáncer rectal y de colon

Conozca los factores de riesgo, la prevención y las opciones de tratamiento para el cáncer de colon y cómo detectarlo de manera temprana puede salvarle la vida. Durante la inscripción habrá kits gratuitos para la prueba de detección de cáncer colorrectal para realizar en su casa.

18 de septiembre, de 11 a. m. al mediodía, y 18 de septiembre de 6 a 7 p. m., evento virtual



Septiembre es el mes nacional de la recuperación. Cada persona. Cada familia. Cada comunidad.

Este seminario web tratará sobre el estigma y mejorará la forma en que puede acceder a los recursos disponibles, para que cada persona, familia y comunidad pueda celebrar la recuperación de la adicción.

12 de septiembre, de 6 a 7 p. m., evento virtual

Salud conductual

Depresión: Llegarán mejores días

Únase a Vedavani Tiruveedhula, M.D., y aprenda las causas, los factores de riesgo y la patología de la depresión.

27 de septiembre, de 6 a 7 p. m., Old Bridge Medical Center

▶ **Las vacaciones están por llegar! ¿Cómo puedo afrontarlas?** 25 de octubre, de 7 a 8 p. m., evento virtual



Salud del corazón

Vivir con insuficiencia cardíaca Aprenda cómo maximizar su calidad de vida mientras vive con insuficiencia cardíaca.

27 de septiembre, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

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

!Stock.com/sabelskaya/bonchan/Denis Novikov/Jorn Songsoni/Anastasia Usenko
!Stock.com/Elena Khvanutdinova/smarthoy/Oxchamakon/laorob

Centro médico Bayshore Medical Center 727 North Beers St. Holmdel	Clínica Carrier Clinic y Centro de recuperación Blake Recovery Center 252 County Rd. 601 Belle Mead	Centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center y hospital de niños K. Hovnanian Children's Hospital 1945 Route 33 Neptune	Centro médico JFK University Medical Center 65 James St. Edison	Centro médico universitario Ocean University Medical Center 425 Jack Martin Blvd., Brick	Centro médico Old Bridge Medical Center 1 Hospital Plaza Old Bridge	Centro médico Raritan Bay Medical Center 530 New Brunswick Ave. Perth Amboy	Centro médico Riverview Medical Center 1 Riverview Plaza Red Bank	Centro médico Southern Ocean Medical Center 1140 Route 72 West Manahawkin
--	--	--	--	---	--	--	--	--

UBICACIONES DE HOSPITALES



Atención oncológica

Un resumen del cáncer de próstata Únase a Mina M. Fam, M.D., quien revisará los conceptos básicos del cáncer de próstata, los grupos de riesgo, las opciones de tratamiento y el pronóstico.

13 de septiembre, de 2 a 3 p. m., evento virtual

- ▶ **Taller sobre cómo seguir adelante y sobrevivir al cáncer** 6, 13, 20 y 27 de septiembre y 4 y 11 de octubre; del mediodía a las 2 p. m., evento virtual
- ▶ **Dejar de fumar con hipnosis** 13 de septiembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Prevención, evaluación y monitoreo del cáncer rectal y de colon** Orador: Steven C. Tizio, M.D., 18 de septiembre, de 11 a. m. al mediodía y de 6 a 7 p. m., evento virtual
- ▶ **Obesidad y cáncer** Oradora: Dena G. Arumugam, M.D., 20 de septiembre, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual.
- ▶ **Puntos de inflexión Avances en la detección temprana y el diagnóstico del cáncer de mama** Oradora: Harriet Beth Borofsky, M.D., 10 de octubre, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual



Bienestar general

Salud de la mujer: Perimenopausia y menopausia Únase a nosotros y conozca los signos, síntomas y opciones de tratamiento para la perimenopausia y la menopausia.

27 de septiembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual

- ▶ **Día de la salud y el bienestar de la mujer** 27 de septiembre, de 8:30 a 10:30 a. m., YMCA Old Bridge, 1 Mannino Park Drive
- ▶ **Pierda peso con hipnosis** 11 de octubre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Alimentación saludable en las vacaciones** 16 de noviembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual
- ▶ **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Para encontrar un seminario cerca de su casa, visite [HMHforU.org/WeightLoss](https://www.HMHforU.org/WeightLoss).
- ▶ **Grupos de Apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en [HMHforU.org/SupportGroups](https://www.HMHforU.org/SupportGroups).

Pediatría

Charlas para padres, madres o tutores

Ansiedad y recordatorios para el regreso a clases Para los padres de niños desde el preescolar hasta la universidad, únase a nuestros expertos pediátricos Ulrick Vieux, M.D., y Alyssa Rios, M.D., mientras analizan cómo prepararse para el regreso a clases, que incluye cómo responder a la ansiedad por el regreso a clases.

24 de agosto, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual

- ▶ **Crianza positiva 101** Oradores: Brett A. Biller, PsyD, y Steven Kairys, M.D., 28 de septiembre, de 7 a 8 p. m., evento virtual.
- ▶ **Niño seguro** Tarifa: \$40. Visite [HMHforU.org/Events](https://www.HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas.
- ▶ **Seguridad en casa con un niño seguro** Tarifa: \$15. Visite [HMHforU.org/Events](https://www.HMHforU.org/Events) para conocer las próximas fechas.





Ankit Gupta (en la foto que se encuentra abajo) está ayudando a expandir la terapia asistida con animales en el centro médico universitario JFK University Medical Center para apoyar a pacientes adultos, pacientes pediátricos, visitas y miembros del equipo.



El mejor amigo del hombre

Gracias a una generosa donación de la Fundación Nandansons, la terapia asistida con animales se está expandiendo para los pacientes de la comunidad de Edison.

Gracias a la generosidad de la Fundación Nandansons, la terapia asistida con animales se está expandiendo en el centro médico **JFK University Medical Center**, y es difícil saber quién está más emocionado, si los pacientes o los miembros del equipo.

“Los pacientes reaccionan bastante bien, pero he visto enfermeros sentados en el suelo, llorando y abrazando a los perros”, cuenta Mary Beth Cunningham, copresidenta de la Fundación Auxiliar del centro médico JFK University Medical Center.

La terapia asistida con animales en el hospital, también conocida como terapia con mascotas, involucra animales entrenados que visitan a los pacientes en el hospital para brindarles consuelo y apoyo. “Se ha demostrado que este tipo de terapia tiene muchos beneficios para los pacientes, que incluyen la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora del estado de ánimo, el aumento de la socialización y la sensación de compañía”, dice Ankit Gupta, cuya familia fundó la Fundación Nandansons en Edison.

Durante casi un año, Creature Comfort Pet Therapy ha traído perros y, en ocasiones especiales, conejos y caballos miniatura de terapia entrenados a JFK. El programa fue un éxito, y pasó de dos días a la semana a tres, con visitas de Niles, un labrador negro, y Chace, un golden retriever.

A través de la fundación de su familia, Ankit se comprometió a proporcionar los fondos para que las mascotas y sus cuidadores del grupo sin fines de lucro con base en el condado de Morris puedan venir a JFK todos los días durante un año.

“El programa de terapia asistida con animales es particularmente beneficioso para los pacientes que se están recuperando de una cirugía o enfermedad, así como para aquellos que enfrentan problemas de salud mental como depresión o ansiedad. También puede ser útil para los pacientes que padecen dolor crónico o que se someten a quimioterapia u otros tratamientos intensivos”, explica Ankit.

“A través del lanzamiento de este programa en JFK, fue interesante descubrir que estas mascotas también brindan consuelo y apoyo no solo a pacientes adultos sino también a pacientes pediátricos, visitas y miembros del equipo”.

En los meses más cálidos, Mary Beth dice que JFK también puede recibir la visita de cabras de terapia y señala que la filantropía es crucial para ayudar a expandir este programa y continuar mejorando las visitas de estos amigos peludos al hospital.

“El programa de terapia asistida con animales en JFK es un agregado increíble a la atención que reciben nuestros pacientes. Brinda apoyo emocional y social de manera significativa”, afirma Sheri Marino, MA, CCC-SLP, directora ejecutiva de la Fundación del centro médico universitario JFK University Medical Center. “Estamos muy agradecidos con la

Fundación Nandansons por permitirnos continuar y expandir este programa”.

La gratitud es recíproca. Ankit añade: “La Fundación Nandansons está muy satisfecha con el impacto positivo que este programa brindó a la comunidad. Nos gustaría expresar nuestra profunda gratitud por el esfuerzo infinito de los miembros del equipo para crear y desarrollar este programa”.

Comience una recaudación de fondos en su comunidad para su comunidad y apoye un hospital o una causa de atención médica importante para usted. Comience su colecta de fondos virtual hoy mismo.

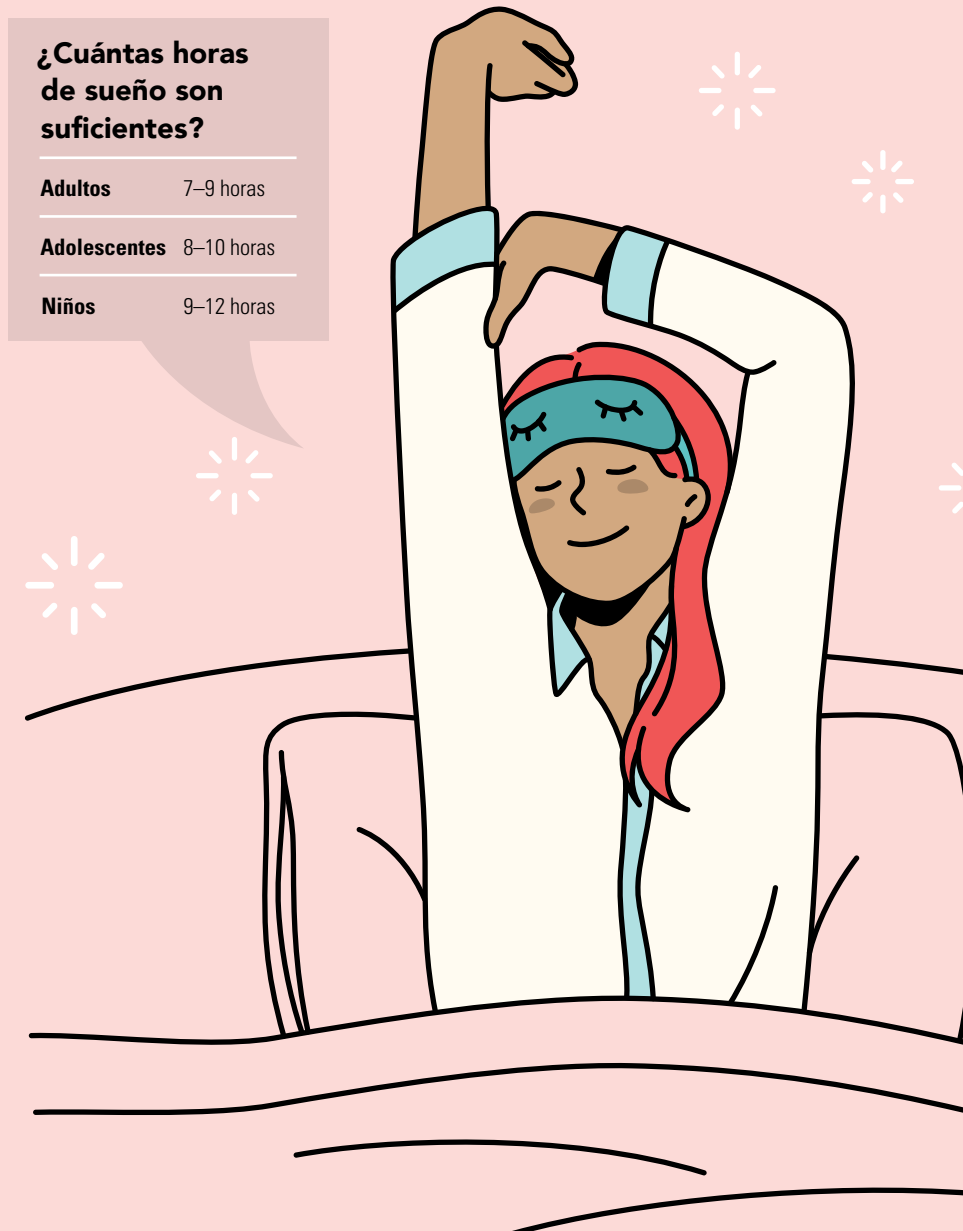


Duerma tranquilo

Las cifras que debe conocer para tener una buena noche de descanso.

¿Cuántas horas de sueño son suficientes?

Adultos	7-9 horas
Adolescentes	8-10 horas
Niños	9-12 horas



Etapas del sueño

Sueño ligero

Etapa 1: Hace la transición entre la somnolencia y la vigilia. Se relajará y tal vez se contraerá a medida que avanza lentamente a la etapa dos.

1-5 minutos

Etapa 2:

Su cuerpo y sus músculos se relajan. Los latidos del corazón, la respiración y las ondas cerebrales se ralentizan.

10-60 minutos

Sueño profundo

Etapa 3: La etapa de sueño más profundo suele ocurrir temprano en la noche. Es la etapa en la que el cuerpo realiza el crecimiento y la reparación de tejidos esenciales.

20-60 minutos

Sueño REM

Etapa 4: Esta es la etapa en la que es más probable que tenga sueños.

90 minutos después de quedarse dormido y cada 90 minutos durante el sueño

En línea

Si siente cansancio crónico o excesivo, hable con un médico acerca de sus síntomas. Podrían recomendarle un estudio del sueño para comprender qué está provocando su cansancio. Pida una cita con un especialista del sueño cerca de su casa en [HMHforU.org/SleepDoctor](https://www.hmhforu.org/SleepDoctor).



Hackensack
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-057_C

Hágase un chequeo

Incluso una sola hora al año dedicada a realizarse un control anual puede generar beneficios en los próximos años. Estas son las cinco razones principales por las que debe programar un chequeo anual de control:



Aprender conductas saludables

A medida que envejecemos, nuestras necesidades de salud cambian. Durante un chequeo anual de control, su médico puede hacerle sugerencias para que realice mejoras saludables en su estilo de vida.



Identificar los factores de riesgo de enfermedad

Su médico puede ayudarlo a detectar cualquier posible factor de riesgo de enfermedad y recomendarle exámenes de control o cambios en el estilo de vida para reducir ese riesgo.



Mantener bajos los costos de atención médica

Es mucho menos costoso prevenir una enfermedad o afección crónica que tratarla, por lo tanto, los controles anuales pueden ayudarlo a mantener bajos los costos de atención médica.



Diagnosticar enfermedades en las primeras etapas

A menudo, las enfermedades son más tratables cuando se descubren en las primeras etapas. La atención preventiva puede ayudar a detectarlas desde el principio.



Obtener atención preventiva

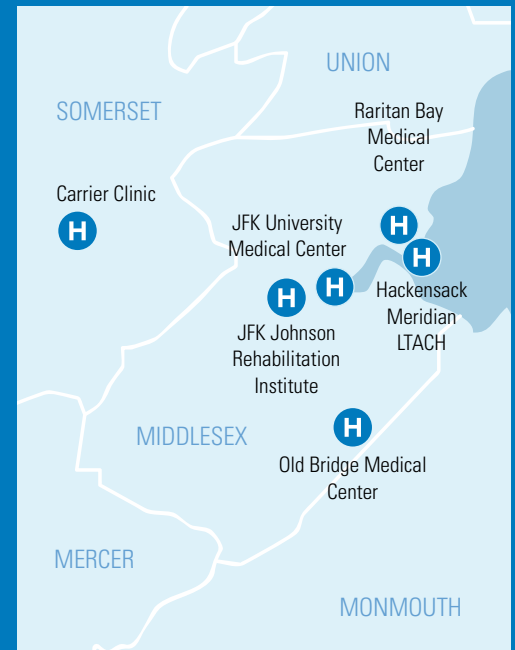
Puede utilizar su visita de control anual para ponerse al día con las vacunas necesarias y saber qué exámenes de detección puede necesitar según su edad u otros factores.



Programa un chequeo anual con un médico cerca de su casa.

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 Children's Health clasificó a nivel nacional

Por tercer año consecutivo, el hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital** en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** y el hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital** en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** obtuvieron el primer puesto en Nueva Jersey para la categoría de Mejor Hospital de Niños según el informe anual *U.S. News & World Report*. Están clasificados en cuatro especialidades pediátricas, más de lo que ha logrado cualquier red de hospitales infantiles en Nueva Jersey.

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



Hackensack
Meridian Health

SEGUIMOS MEJORANDO