

HEALTH **U** *Marcar la diferencia*



Hackensack
Meridian *Health*

El fundador y director ejecutivo de Jersey Mike's Subs, Peter Cancro, y el ex mariscal de campo de los New York Giants, Eli Manning, comparten una segunda vocación: la retribución.

Página 34

**5 CONSEJOS PARA
UNA CENA DE ACCIÓN
DE GRACIAS SALUDABLE**

Página 7

**¿LA TERMOGRAFÍA PUEDE
DETECTAR EL CÁNCER?**

Página 12

**CÓMO MANTENERSE
SEGURO EN LAS
PISTAS DE ESQUÍ
ESTE AÑO**

Página 26



Contenido

Otoño 2024



30

Innovación mejorar la atención médica donde más importa **Levantar vuelo**

Los ensayos clínicos de Fase 1 ofrecen esperanzas nuevas cuando ya no hay más opciones disponibles para el tratamiento contra el cáncer.

04

Hola. Bienvenido a esta edición de HealthU

Un mensaje de Robert C. Garrett, miembro de FACHE, Director general de Hackensack Meridian Health.

05

Secretos de los suplementos

Además: ¿Por qué los animales nos hacen sentir mejor? | 5 consejos para una cena de Acción de gracias saludable | Receta de verduras picantes asadas | ¿Qué está de moda?

Enfoque del médico

10

Conozca a Tarun Kakumanu, D.O.

Médica de medicina general en Hackensack Meridian Medical Group Primary Care—Tinton Falls.

Enfoque en Usted Temas de salud que más le interesan

11

Comida saludable al paso

Cinco formas de establecer hábitos alimentarios saludables incluso cuando tiene un estilo de vida ajetreado.

12

Lo mejor para el pecho

¿Las mamografías o los termogramas son la opción más segura y eficaz?

14

En aumento

Los casos de cáncer están aumentando en personas de entre 20 y 40 años. Conozca por qué. Además: Madre de dos vence al cáncer de mama siendo proactiva.

16

Dormir bien

¿La posición al dormir puede tener un impacto sobre la salud del corazón? Además: Un examen de calcio por tomografía computarizada ayuda a salvar la vida de un hombre.

18

Pulverice el dolor

¿Los aerosoles nasales para las migrañas son adecuados para usted? Además: Cuándo consultar a un médico por un dolor de cabeza.

20

Un modelo a seguir

Apoye a sus hijos siendo un modelo de habilidades de afrontamiento saludables. Además: Una joven mujer encuentra sanación y esperanza después de años de luchar con su salud mental.

22

¿Solución milagrosa?

¿La dieta 30-30-30 es realmente la solución rápida que estaba buscando? Además: Averigüe si la cirugía de pérdida de peso es adecuada para usted.

24

Fiestas saludables

Consejos para controlar la diabetes durante las fiestas mientras disfruta de las comidas.

25

El camino hacia la recuperación

Una mirada honesta a través del proceso de recuperación después de una cirugía de reemplazo de rodilla.

26

Seguridad al esquiar

Cómo mantenerse alejado del departamento de emergencias esta temporada de esquí. Además: ¿Tiene riesgo de sufrir dolor en las espinillas?

28

Comprender la Menopausia

Conozca los síntomas de la perimenopausia y la menopausia entre los 40 y los 50 años. Además: Todo lo que debe saber sobre las pruebas de detección de la menopausia.

Cronograma Listas de eventos y clases

32

Su calendario para la temporada de otoño 2024

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

Fundación Donaciones significativas de Usted

34

Marcar la diferencia

El fundador y director ejecutivo de Jersey Mike's Subs, Peter Cancro, y el ex mariscal de campo de los New York Giants, Eli Manning, comparten una segunda vocación: la retribución.

En números Panorama sobre un problema de salud importante

35

Sepa a dónde acudir

¿Debería acudir a su médico de atención primaria, al centro de atención de urgencia o al departamento de emergencias?

HEALTH U

INFORMACIÓN EXCLUSIVA EN LÍNEA



¿Su suelo pélvico está débil? Conozca cinco señales a las que debe prestar atención en [HMHforU.org/PelvicFloor](https://www.hmhforu.org/PelvicFloor).



Descubra cómo AngioScreen ayudó a prevenir el infarto y accidente cerebrovascular de una mujer. [HMHforU.org/Geralyn](https://www.hmhforu.org/Geralyn).



¿Podría estar en riesgo de desarrollar cáncer de boca? Obtenga más información en [HMHforU.org/MouthCancer](https://www.hmhforu.org/MouthCancer).

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.





En Hackensack Meridian Health, estamos orgullosos de tener dos hospitales clasificados entre los cuatro mejores de Nueva Jersey, según el informe U.S. News & World Report 2024-2025. El centro médico universitario Hackensack University Medical Center es el hospital número uno para adultos y niños en Nueva Jersey. El centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center ocupa el puesto número 4 para la atención de adultos y niños en el estado. El equipo de liderazgo local de Neptune se reunió para celebrar. Obtenga más información sobre nuestra atención de primer nivel a continuación.

El lugar donde se atiende importa

Cuando se trata de su atención médica y la de su familia, el centro médico al que acuda y el profesional que lo atienda realmente importan. Para una persona adulta y ocupada que trabaja muchas horas al día, esto significa la conveniencia de un centro de atención de urgencia cercano. Para los padres de un niño pequeño con dolor de oído, es el consuelo de contar con un pediatra que se toma el tiempo de escuchar sus inquietudes.

Y para quienes enfrentan una enfermedad o afección potencialmente mortal, es la esperanza que se les puede brindar a través de ensayos clínicos, los últimos tratamientos y servicios de apoyo.

En Hackensack Meridian Health, estamos comprometidos a brindar una atención transformadora, desde las visitas más rutinarias hasta los tratamientos más complejos. Específicamente para el tratamiento del cáncer, esto significa buscar constantemente respuestas nuevas para casos difíciles de tratar. El centro oncológico **John Theurer Cancer Center** lleva a cabo más ensayos clínicos que cualquier otro centro oncológico de Nueva Jersey, con cientos de ensayos disponibles y más de 1,500 pacientes inscritos cada año, lo que brinda esperanzas nuevas cuando todos los tratamientos contra el cáncer se han agotado y no hay otra opción. Obtenga más información en la [página 30](#).

Nuestra dedicación a la excelencia clínica y la atención compasiva fue reconocida recientemente por el informe *U.S. News & World Report*:

- ▶ El centro médico universitario **Hackensack University Medical Center** obtuvo el puesto número 1 en la categoría de hospitales de Nueva Jersey.
- ▶ El centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** obtuvo el puesto número 4 en la categoría de hospitales de Nueva Jersey.
- ▶ El centro oncológico **John Theurer Cancer Center** fue nombrado el mejor centro oncológico de Nueva Jersey y uno de los mejores 50 centros oncológicos del país.
- ▶ Los hospitales de niños **Joseph M. Sanzari** y **K. Hovnanian Children's Hospital** fueron nombrados los mejores hospitales de niños del estado.
- ▶ El instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute** obtuvo el puesto número 33 en la categoría de centros de rehabilitación del país.

Detrás de estas clasificaciones está el arduo trabajo y la dedicación de los miembros de nuestro equipo y los médicos. Estamos muy agradecidos por su compromiso constante con cada paciente, todos los días. Conozca más sobre las últimas clasificaciones del informe *U.S. News & World Report* en [HMHforU.org/USNews](https://www.hmhforu.org/USNews).

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



Presidente Keith Banks **Director general** Robert C. Garrett, FACHE
Asesor médico Elliot Frank, M.D.

Equipo de producción Marisa Tranchina, Jacki Kronstedt, Joe Colón, Katie Woehner
Editorial y servicios creativos Maggie Callahan, Donovan Foote, Jenna Grundtner, Michelle Jackson, Unlock Health

Esta revista gratuita es redactada por el Equipo de *marketing* y comunicaciones de Hackensack Meridian Health. Envíe todas sus consultas 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.

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

EN ESTA SECCIÓN

- 6 ¿Por qué los animales nos hacen sentir mejor?
- 7 Evite los excesos en Acción de Gracias
- 7 Receta de verduras picantes asadas

Secretos de los suplementos

Obtenga información detallada sobre los suplementos de pre-entreno

Los suplementos de pre-entreno, comercializados para deportistas o aquellos que intentan desarrollar músculo, son una industria multimillonaria en crecimiento. Estos productos afirman aumentar la energía, la concentración, la resistencia y el rendimiento. ¿Pero son saludables? Robert Hildebrandt, RDN, CDCES, un nutricionista del Centro de control de la diabetes en el centro médico **Southern Ocean Medical Center**, informa.

Si bien algunas organizaciones independientes tienen sus propios estándares para analizar y aprobar suplementos, Robert dice que ni la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA) ni ninguna otra organización de supervisión gubernamental regula estos productos. Siga estas tres recomendaciones al incorporar suplementos a su rutina de ejercicios.

Lea la lista de ingredientes

Robert aconseja seleccionar un suplemento que tenga solo unos pocos ingredientes y no contenga mucha cafeína. La ingesta excesiva de cafeína, que puede provocar nerviosismo, ansiedad y problemas para dormir, es el riesgo más frecuente de los suplementos pre-entreno.

Use una cantidad menor que la indicada

Robert sugiere que, al principio, utilice solo una parte del tamaño de porción recomendado, ya que es posible que las etiquetas no sean precisas. Un pequeño estudio halló que solo el 11 por ciento de los 60 suplementos analizados contenían cantidades precisas de los ingredientes enumerados en sus etiquetas. Aproximadamente el 40 por ciento no contenía ninguna cantidad detectable del ingrediente especificado.

Priorice el sueño y la nutrición

“Los suplementos pre-entreno no son necesarios para entrenar bien y sentirse mejor”, afirma Robert. De hecho, si tiene dificultades con su entrenamiento o se siente muy cansado, él aconseja que intente analizar su sueño y su nutrición. Unos ajustes sencillos en estas áreas pueden ayudar a marcar la diferencia.

En línea

Obtenga más consejos para ejercitarse en [HMHforU.org/Exercise](https://www.HMHforU.org/Exercise).



Energías peludas

La terapia con animales puede ayudar a las personas a sanar, enfrentar sus miedos, contar sus historias y comprender de qué forma sus acciones impactan en el mundo exterior.

Existe algo profundamente maravilloso en nuestros amigos peludos de cuatro patas. Los animales pueden brindar consuelo, alegría y apoyo sin prejuicios. También se pueden utilizar en terapias con animales para ayudar a las personas a establecer relaciones, afrontar miedos y desarrollar o mejorar habilidades conductuales.

¿Por qué los animales nos hacen sentir mejor?

Según los Institutos Nacionales de Salud, los estudios han demostrado que las interacciones con animales tienen varios beneficios positivos para la salud, que incluyen:

- ▶ Disminución de los niveles de cortisol (hormona del estrés)
- ▶ Disminución de la presión arterial
- ▶ Reducción de los sentimientos de soledad
- ▶ Mejora del estado de ánimo

¿Quién puede beneficiarse de la terapia con animales?

Tener una mascota puede brindar beneficios generales para la salud, como contribuir a aumentar los niveles de actividad y disminuir la soledad. La terapia estructurada con animales puede recomendarse para una variedad de trastornos de salud conductual y puede ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos educativos, profesionales o personales.

La terapia con animales ha demostrado ser eficaz para muchos grupos, como por ejemplo:

- ▶ Veteranos de guerra y personas que padecen trastorno de estrés postraumático
- ▶ Personas con trastorno por abuso de sustancias
- ▶ Personas con problemas de conducta

“Al trabajar con animales, las personas pueden descubrir que pueden cambiar un resultado basándose en una conducta nueva”, explica Mary Ann Brewer, especialista en equinoterapia en la clínica **Carrier Clinic**.

La terapia con animales puede abrir debates sobre conceptos nuevos, como la idea de empatía o cómo el comportamiento de los participantes afecta a los demás.

Los beneficios duraderos de la terapia con animales dependen de la motivación del participante. “Algunas personas logran cambios significativos después de una sola sesión”, afirma Mary Ann. “Otros deberán realizar una docena de sesiones antes de que comiencen a surgir cambios”.

Paper Trident/Getty Images

PrettyVectors/Getty Images

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

Consejos del pavo

Las fiestas pueden ser momentos de mucha risa, amor y alegría, pero también de muchas calorías y cambios temporales en los hábitos saludables. Aquí encontrará consejos para evitar los excesos.

¿Necesita ayuda para mantener sus rutinas de alimentación y ejercicio durante las vacaciones? La nutricionista Karen L. McCabe, RDN, MS, comparte algunos consejos para pasar un Día de Acción de Gracias feliz y saludable.

Explore la variedad de productos de temporada: ¿Qué alimentos le vienen a la mente cuando piensa en el Día de Acción de Gracias? Probablemente pavo, rellenos y puré de patatas, ¿verdad? Sin embargo, hay muchísimos productos de temporada divertidos, sabrosos y ricos en nutrientes disponibles durante esta época del año. Intente incluir alimentos como calabaza, coles de Bruselas, coliflor, manzanas, zanahorias, arándanos, zapallo, chirivías y granadas en su mesa de Acción de Gracias.

Modifique y experimente: Altere sus recetas favoritas reemplazando esos ingredientes llenos de calorías con opciones más livianas. Por ejemplo, usar puré de manzana en lugar de aceite puede reducir significativamente el contenido de grasa y calorías al cocinar. Agregar productos de temporada adicionales a cualquier plato puede aumentar el contenido de nutrientes del plato, añadiendo muchos beneficios para la salud.

Dedique tiempo a la actividad física: El Día de Acción de Gracias es un buen momento para salir a pasear con amigos y familiares. Intente organizar un partido de fútbol familiar o una caminata por el vecindario. Mientras esté en movimiento, el ejercicio puede ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en sangre y contribuir a mejorar su presión arterial, proporcionándole energía después de un festín.

Esté atento a lo que bebe: Puede evitar llenarse de calorías a través de limitar el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas. Pruebe Seltzer con lima o agua para ahorrar calorías para el festín. Hidratarse de esta manera también puede mejorar su estado de ánimo y su salud cerebral.

Dese un gusto y disfrute: El Día de Acción de Gracias solo se celebra una vez al año, por eso es importante disfrutar, reír y comer rico. Aproveche la abundancia de comida deliciosa y el valor del tiempo con familiares y amigos.



Buena alimentación

Recetas saludables en cinco pasos o menos



Verduras picantes asadas

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 2 zanahorias grandes
- 1 chirivía mediana
- 1 nabo mediano
- 1 nabo sueco mediano
- 1 ñame mediano
- 2 papas rojas pequeñas, cortadas en cuartos
- ½ cebolla morada grande, cortada en 4 gajos
- 2 champiñones grandes, cortados en cuartos
- 1 pimienta roja grande, sin semillas y cortado en 8 tiras iguales
- 1 calabacín pequeño cortado en rebanadas de 1 pulgada
- ½ cucharadita de orégano seco, tomillo, romero y pimienta negra
- 1 cucharada de salsa de rábano picante preparada
- 1 cucharada de vinagre de manzana

Preparación

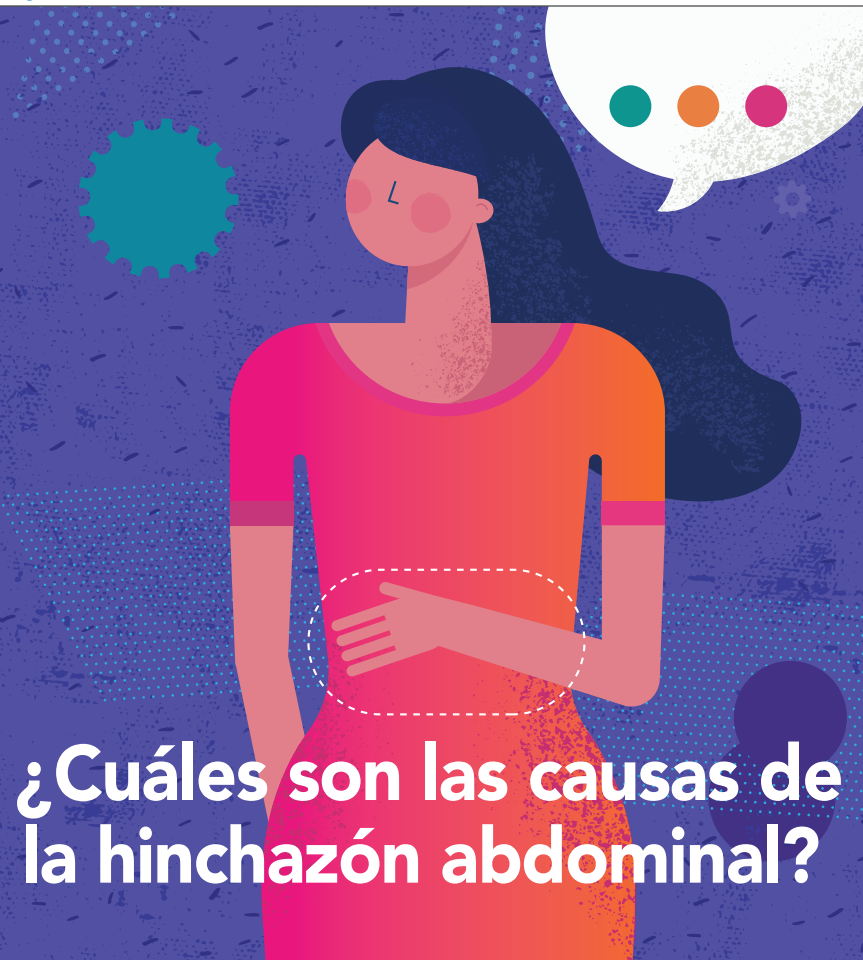
- 1 Precalentar el horno a 425° F.
- 2 Para los primeros cinco ingredientes, retirar la piel con un pelador de verduras y cortar en trozos grandes (cubos de 1 pulgada). Luego, colocarlos con las papas en una bandeja para hornear grande rociada con un poco de aceite. Cocinar sin tapar durante 20 minutos.
- 3 Retirar del horno. Voltar con espátula. Las verduras aún deben estar firmes, pero empezando a tomar color. Agregar la cebolla, los champiñones, el pimienta y el calabacín y espolvorear con las hierbas y la pimienta. Cocinar 15 minutos más o hasta que todas las verduras estén tiernas.
- 4 Mezclar la salsa de rábano picante con el vinagre y verter sobre las verduras. Mezclar y servir.

Nutrición

Por porción: 192 calorías, 5 g de proteína, 44 g de carbohidratos (9 g de fibra), 1 g de grasas (0 g saturadas, 1 g monoinsaturadas/poliinsaturadas), 71 mg de sodio

Encuentre más recetas en [HMHforU.org/HealthyEating](https://www.HMHforU.org/HealthyEating).

¿QUÉ ESTÁ DE MODA? Temas de salud de los que todos hablamos



¿Cuáles son las causas de la hinchazón abdominal?

Jillian Weinfeld, M.D., informa:

La hinchazón abdominal puede ocurrir por muchas causas diferentes. Es posible que tenga alergia al gluten o padezca una afección crónica como el síndrome del intestino irritable. Muchas mujeres también experimentan hinchazón durante el embarazo o la menstruación. Sin embargo, en general la dieta suele ser la culpable.

Los alimentos con alto contenido de FODMAP pueden causar o contribuir a la hinchazón abdominal. FODMAP es un acrónimo para un grupo específico de carbohidratos que el tracto gastrointestinal superior absorbe mal y pueden provocar hinchazón. Los alimentos ricos en FODMAP incluyen lácteos, centeno, frijoles y espárragos, solo por nombrar algunos.

Otros productos, como las bebidas carbonatadas, los edulcorantes artificiales y los alimentos altamente procesados que contienen mucha sal, también pueden contribuir a la hinchazón. A veces, la hinchazón ocurre simplemente por comer demasiado rápido.

Además de controlar lo que come y mantenerse hidratado, puede reducir la hinchazón abdominal de las siguientes formas:

► **Realizar ejercicio.** El ejercicio regular puede ayudar a mantener el tracto gastrointestinal en movimiento. Incluso caminar entre 15 y 30 minutos puede marcar una gran diferencia.

► **Comer más despacio.** Si suele comer muy rápido, es posible que no sea su dieta la que esté causando la hinchazón, sino la velocidad a la que consume los alimentos.

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



Jillian Weinfeld, M.D.

Especialista en medicina general

800-756-1282

Brick

¿Debería usar un humidificador?

Walter Alan Wynkoop, M.D., FACP, FCCP, informa:

A medida que el clima se vuelve más frío y el aire más seco, a menudo los pacientes me preguntan si deberían usar un humidificador. Para algunas personas, el aire seco puede provocar sequedad en la piel y un aumento de los síntomas de eczema, así como una mayor congestión nasal y síntomas respiratorios como tos, sibilancias y dificultad para respirar en pacientes con asma y EPOC. Los humidificadores también pueden ser útiles para reducir algunos síntomas del resfriado común.

Para utilizar un humidificador de forma segura, la Agencia de Protección Ambiental y la Asociación Americana del Pulmón sugieren niveles de humedad objetivo del 30 al 50 por ciento. Un buen primer paso es comprar un medidor de humedad interior. Si la humedad de su hogar es menor que el 30 por ciento, usar un humidificador puede ayudarlo a sentirse más cómodo y respirar con más facilidad.

Los humidificadores vienen en varios tipos. La EPA afirma que los humidificadores evaporativos o de vapor caliente pueden soltar menos microorganismos que los humidificadores ultrasónicos o de vapor frío.

Si utiliza un humidificador, límpielo al menos cada tres días con agua y detergente para evitar la acumulación de bacterias, hongos y depósitos minerales que pueden causar sus propias enfermedades si se pulverizan. Para reducir aún más el riesgo de aerosoles de depósitos minerales, la EPA sugiere utilizar únicamente agua destilada. Evite que se acumule humedad alrededor de la máquina.

Si su humidificador no lo está ayudando con sus síntomas, o si los síntomas han empeorado, consulte a un médico. Los humidificadores pueden ayudar a aliviar los síntomas de algunas personas, pero no son una cura.



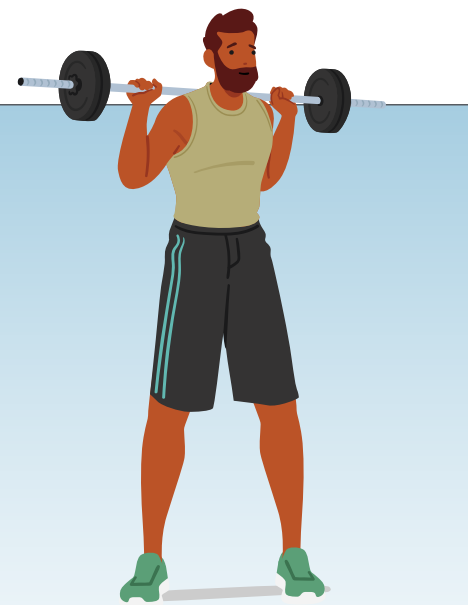
Walter Alan Wynkoop, M.D., FACP, FCCP

Pulmonólogo

800-756-1282

Brick y Jackson

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



¿La vasectomía afecta la testosterona?

Mina Fam, M.D., informa:

Si se va a realizar una vasectomía, es posible que le preocupe que el procedimiento pueda afectar sus niveles de testosterona o su deseo sexual. Sin embargo, puede quedarse tranquilo de que esta opción anticonceptiva permanente, segura y eficaz, no afectará sus hormonas. El procedimiento no daña los testículos ni reduce la producción de testosterona.

Para entender por completo de qué forma una vasectomía no produce ningún efecto sobre los niveles de testosterona, es útil saber cómo funciona una vasectomía. Este procedimiento quirúrgico menor bloquea o extirpa una pequeña sección de los conductos deferentes, que son los conductos que transportan los espermatozoides desde los testículos. Esto interrumpe el paso de los espermatozoides sin afectar el flujo sanguíneo a los testículos ni la producción de testosterona. Además, las vasectomías no afectan las erecciones ni reducen el deseo sexual.

Si no está seguro de someterse a una vasectomía, es importante que tenga una conversación franca con su médico. Puede abordar cualquier duda o inquietud que tenga y ayudarlo a decidir si una vasectomía es la opción correcta para usted.



Mina Fam, M.D.

Urólogo

800-756-1282

Brick

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

¿Cómo saber si tengo un suelo pélvico débil?

Kathryn Petersen, PT, DPT, CLT-LANA, informa:

El suelo pélvico (los músculos en la base del torso) es un conjunto de músculos importantes para el funcionamiento de los intestinos y la vejiga y para el placer sexual. Estos músculos internos trabajan con los músculos abdominales, de la cadera y de la espalda para brindar soporte a los órganos pélvicos, incluidos el recto, la vejiga, el útero y la vagina en las mujeres, y la vejiga y el recto en los hombres. El suelo pélvico como unidad es un músculo central importante y a menudo pasado por alto que también puede tener una función importante para el soporte de la zona lumbar y las caderas. Si su suelo pélvico está débil, puede experimentar síntomas incómodos, inconvenientes y vergonzosos, que pueden interferir significativamente con su calidad de vida.

Los signos que pueden indicar que tiene debilidad del suelo pélvico incluyen:



Pérdida de orina o heces, o incontinencia, especialmente al toser o estornudar

Necesidad urgente de orinar o defecar y no poder controlarla

Disfunción sexual (las mujeres pueden experimentar menos placer sexual y los hombres pueden experimentar disfunción eréctil)

Dolor pélvico, de cadera o lumbar

Prolapso de órganos pélvicos, que hace que los órganos pélvicos caigan en la pelvis y la vagina o el recto protruyan, lo que puede provocar estreñimiento o dificultad para vaciar completamente la vejiga.

Si experimenta estos síntomas, su médico puede derivarlo a un fisioterapeuta especialmente capacitado que puede ayudarlo a fortalecer su suelo pélvico.

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

Enfoque del médico

TARUN KAKUMANU, D.O.

Médica de medicina general

Hackensack Meridian Medical Group Atención primaria—
Tinton Falls

Haber vivido en el sur de la India hasta los 13 años y mudarse aproximadamente cada dos años le ha dado a Tarun Kakumanu, D.O., la capacidad de conocer y conectarse con todo tipo de personas, como las que ahora atiende como médico de medicina general.

Luego de completar su residencia en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center** en 2024, está cumpliendo un sueño que comenzó después de graduarse de la Universidad de Maryland. Durante un viaje misionero de una semana al pequeño pueblo de Alto de Cristo, Panamá, se dio cuenta de que muchas personas no pueden acceder a la atención médica, y eso tiene consecuencias.

“Esta experiencia me impulsó a elegir una carrera en medicina con el compromiso de brindar atención compasiva y garantizar que cada paciente reciba la atención y el apoyo que merece”, dice. “Mi objetivo es marcar una diferencia significativa en las vidas de aquellos a quienes atiendo”.

Como médico de medicina general, el Dr. Kakumanu, conocido por sus pacientes como “Dr. T”, intenta ser un ejemplo de buenos hábitos de alimentación y ejercicio para sus pacientes. “Hago ejercicios de cardio, fuerza y flexibilidad en el gimnasio, y trabajo con mis pacientes, quienes me preguntan sobre nutrición, control de peso y ejercicio”, afirma. “Creo un plan personalizado para ellos si así lo desean”.



Tarun Kakumanu, D.O., disfruta de hacer mejoras en su casa, bajo la supervisión de su perro, Chikoo.

¿Qué deporte practicaría en los Juegos Olímpicos?

Tenis. Me apasiona y miro casi todos los torneos de la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP) cada año. (El ATP Tour es una gira mundial de las mejores estrellas del tenis del mundo). Jugué tenis universitario en la escuela secundaria y luego continué en el club de tenis durante la universidad. Aunque estuve fuera de las canchas por un tiempo, estoy empezando a retomar.

Si pudiera cenar con una celebridad sería la leyenda del tenis Roger Federer. Es mi tenista favorito y es un ejemplo de clase y gracia tanto dentro como fuera de la cancha. Su dedicación, espíritu deportivo y humildad son cualidades que admiro profundamente.

Va una pregunta triple: ¿Banda favorita, lugar favorito al que le gustaría viajar y libro favorito en este momento?

Mi banda favorita es Linkin Park; fue la primera banda que me mostraron cuando me mudé a los Estados Unidos. Me encantaría viajar a Nueva Zelanda por sus impresionantes vistas,

especialmente como fanático de “El Señor de los Anillos”. En cuanto a los libros, actualmente estoy cautivado por “Shoe Dog”, las memorias del creador de Nike, Phil Knight. En este libro, enfatiza la importancia de permanecer conectados con la familia, sin importar cuánto dinero o éxito logremos.

¿Qué lo encontraríamos haciendo en su casa este fin de semana?

Mejoras en el hogar, ¡mi casa tiene solo unas pocas semanas! Me gusta armar e instalar cosas, incluso cuando mi esposa me pregunta: “¿Por qué no contratas a alguien para que lo haga?”. Mi esposa y yo nos estamos preparando para la llegada de un bebé en los próximos meses, por lo que estamos haciendo cambios para nuestra familia creciente.

¿Tiene alguna mascota?

Sí, mi cachorro Cockapoo, Chikoo. Lo llamamos así por una fruta india súper dulce. Es un bebé cariñoso y le gusta jugar todo el tiempo. Aunque ama a las personas, es un gran perro guardián. Mi esposa le enseña muchos trucos 🐾

Enfoque en

Temas de salud que más le interesan



Comida saludable al paso

Incluso con un estilo de vida agitado, puede establecer hábitos alimentarios saludables con un poco de planificación, creatividad y compromiso con la nutrición. Pruebe estas cinco ideas.

Tenga a mano refrigerios saludables. Compre recipientes de comida reutilizables para llevar en su auto, bolso o escritorio y manténgalos abastecidos con refrigerios saludables, como frutas secas, nueces, semillas de girasol o calabaza, mezclas de frutos secos, garbanzos horneados y chips de verduras. Tener estas opciones nutritivas a mano lo ayudará a evitar los refrigerios menos saludables de las máquinas expendedoras, estaciones de servicio o restaurantes de comida rápida.

Planifique con anticipación. La planificación y preparación eficaz de las comidas puede ser el salvador de las familias ocupadas. Cada semana, reserve un momento para planificar las comidas, crear una lista de compras y preparar los ingredientes por adelantado.

Utilice utensilios de cocina que le ahorren tiempo. Los electrodomésticos como freidoras y ollas a presión pueden reducir el tiempo de cocción, mientras que las ollas de cocción lenta pueden reducir el esfuerzo (prepárelo por la mañana y olvídese hasta que esté listo para cenar).

Opte por recetas que requieran ingredientes y tiempos de preparación mínimos. Los platos sencillos, en los que utiliza solo una sola olla o plato para todos los ingredientes, pueden reducir significativamente el tiempo de preparación y limpieza.

Busque atajos al comprar alimentos integrales. Las frutas y verduras prelavadas y precortadas o congeladas, los frijoles enlatados y los cereales precocidos son opciones nutritivas que ahorran tiempo de preparación. Lea atentamente las etiquetas, y elija productos con una cantidad mínima de aditivos, conservantes y azúcares añadidos.

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

Para programar una cita con el Dr. Kakumanu o un médico cerca de su casa, llame al 800-756-1282 o visite [HMHforU.org/FindADoc](https://www.hmhforu.org/FindADoc).



Cuando se trata de detectar el cáncer de mama, ¿las mamografías o los termogramas son la opción más segura y eficaz? Nuestras expertas lo explican.

vectorjuice/Getty Images

Últimamente muchas personas hablan sobre la termografía para la detección del cáncer de mama, afirmando que es una opción más segura que la mamografía. Nuestros radiólogos expertos explican cómo funciona la termografía, abordan los problemas de seguridad relacionados con la mamografía y aclaran cuál es la opción más eficaz para detectar el cáncer de mama en etapas tempranas.

Cómo funciona la termografía

La termografía utiliza tecnología infrarroja para detectar patrones de calor en la superficie del seno. Esto puede indicar inflamación u otras anomalías.

A diferencia de las mamografías, la termografía no implica una compresión incómoda de los senos. Sin embargo, si la termografía encuentra un área anormal, “siempre se recomienda una mamografía para reforzar cualquier hallazgo del termograma, ya sea negativo o positivo”, explica **Harriet Borofsky, M.D.**, directora médica de imágenes mamarias en los centros médicos **Riverview Medical Center** y **Bayshore Medical Center**.

“En mis 30 años de práctica, nunca vi que un termograma detecte un solo caso de cáncer de mama”, añade la Dra. Borofsky. “Dado que utiliza luz infrarroja, un tumor tendría que ser muy grande para emitir los cambios de temperatura significativos que un termograma puede percibir”.



Harriet Borofsky, M.D.

Especialista en imágenes mamarias y radióloga de diagnóstico

800-756-1282

Red Bank y Holmdel



Gail Starr, M.D., MSEd

Especialista en imágenes mamarias y radióloga de diagnóstico

800-756-1282

Hackensack, North Bergen y Oradell

La FDA declaró expresamente que la termografía nunca debe usarse como herramienta de detección en reemplazo de la mamografía para detectar el cáncer de mama.

Cómo funciona la mamografía

Solo las mamografías son efectivas para detectar cánceres de mama pequeños y tempranos.

La mamografía utiliza tecnología de rayos X para capturar imágenes de la mama desde dos ángulos: desde arriba y desde un lado. El seno se comprime entre dos “paletas” para obtener imágenes claras. Un radiólogo examina estas imágenes para identificar áreas anormales. Si se encuentra algo sospechoso, es posible que se necesiten más pruebas como una ecografía o una resonancia magnética.

¿Son seguras las mamografías?

Las mamografías son esenciales y seguras para la detección del cáncer de mama. Aunque administran una dosis de radiación, la cantidad emitida durante una mamografía es tan pequeña que se considera insignificante.

“Un vuelo de la costa este a la costa oeste nos expone a una cantidad similar de radiación”, afirma **Gail Starr, M.D., MSEd**, jefa de imágenes mamarias, radiología de diagnóstico, en el centro médico universitario **Hackensack University Medical Center**. “La radiación es una palabra aterradora para muchas personas, pero la dosis de radiación de una mamografía es extremadamente baja”.

Ventajas y desventajas de la mamografía y la termografía

Tanto los mamogramas como los termogramas tienen ventajas y desventajas.

Mamografía

Ventajas:

- ▶ Está demostrado que detecta el cáncer de mama en etapas tempranas. “La mamografía se considera el método de referencia”, afirma la Dra. Starr. “Durante muchos años, se ha demostrado que salva vidas y brinda a las pacientes muchas más opciones de tratamiento cuando el cáncer de mama se detecta de forma temprana”.
- ▶ Reduce la mortalidad por cáncer de mama entre un 30 y un 40 por ciento.
- ▶ En general está cubierta por los seguros médicos.

Desventajas:

- ▶ Implica radiación en dosis bajas.
- ▶ Puede causar molestias debido a la compresión de los senos.

Termografía

Ventajas:

- ▶ Sin exposición a la radiación.
- ▶ Sin compresión mamaria.

Desventajas:

- ▶ No hay evidencia científica que respalde que es capaz de detectar el cáncer de manera temprana.
- ▶ No está cubierta por los seguros médicos.
- ▶ Es menos eficaz en comparación con la mamografía.

“A las pacientes les digo que ahorren dinero; no existe un buen motivo para hacerse un termograma”, afirma la Dra. Borofsky.

“La FDA autorizó a la termografía como una herramienta ‘complementaria’ para utilizar junto con una prueba de detección primaria como la mamografía, pero existen muchas herramientas complementarias superiores, como la ecografía, la resonancia magnética y la mamografía con contraste”, explica la Dra. Starr. “Si bien algunas pacientes pueden recurrir a la termografía porque parece una mejor opción, no lo es. Es segura, pero no efectiva”.

Consejos para una mamografía más cómoda

- ▶ Si tiene senos sensibles, tome un analgésico de venta libre, como paracetamol o ibuprofeno, antes de la cita.
- ▶ Programe la mamografía para la primera semana de su ciclo menstrual, cuando los senos suelen estar menos sensibles.
- ▶ Informe a su técnico en mamografía si está sintiendo malestar durante la prueba. Es posible que puedan reposicionar sus senos para que el proceso sea más cómodo. 🌸

Programe su mamografía en línea.



ATENCIÓN ONCOLÓGICA

En aumento

Lamentablemente, los casos de cáncer están aumentando en personas de entre 20 y 40 años. Aquí le explicamos los motivos.

Históricamente, el cáncer se consideraba una enfermedad relacionada con el envejecimiento. Sin embargo, se está volviendo muy frecuente para un número cada vez mayor de adultos jóvenes. Informes recientes pintan un panorama preocupante: Las tasas de cáncer entre las generaciones más jóvenes están aumentando.

El informe anual sobre el cáncer de la Sociedad Americana del Cáncer muestra que, si bien las muertes por cáncer están disminuyendo, los casos nuevos están aumentando: de 1,9 millones en 2022 a más de 2 millones en 2023. Cada vez más de los casos nuevos involucran a jóvenes. El informe muestra que las personas más jóvenes fueron el único grupo de edad que vio un aumento en la incidencia total de cáncer entre 1995 y 2020, con tasas que aumentaron entre un 1 y un 2 por ciento cada año.

“Estamos viendo lo que muestran los datos”, explica **David B. Greenberg, M.D.**, director de oncología médica del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “De forma habitual atendemos a uno de cada cinco pacientes de 50 años o menos y, a veces, incluso a dos de cada cinco”.

¿Qué hay detrás del aumento?

Muchos factores podrían estar contribuyendo al aumento de la cantidad de diagnósticos de cáncer a edades más tempranas:



Lo que come

La dieta americana moderna está llena de alimentos procesados, organismos genéticamente modificados (OGM) y otros ingredientes potencialmente cancerígenos. Incluso las dietas promocionadas como saludables pueden alterar el delicado equilibrio de nuestro bioma intestinal (las bacterias saludables del sistema digestivo).



Lo que bebe

El alcohol es un carcinógeno bien establecido y su relación con muchos tipos de cáncer, incluidos los de mama, hígado y colorrectal, es clara. A pesar de esta información, muchos jóvenes siguen bebiendo alcohol en grandes cantidades, sin considerar completamente las consecuencias a largo plazo.



Fumar tabaco y cigarrillos electrónicos

Cuando expone sus pulmones a sustancias químicas y toxinas dañinas al vapear o fumar, se está exponiendo a carcinógenos conocidos. Hacer esto a largo plazo puede dañar el tejido pulmonar y aumentar el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, incluido el cáncer de pulmón.

Tome el control de su salud

El cáncer no discrimina; no le importa si usted es joven y tiene toda la vida por delante. Su salud es su bien más preciado. Conozca sus riesgos y sus antecedentes familiares, vacúnese y considere hacerse exámenes de detección para comprender su riesgo.

Escanee el código QR para realizar una evaluación de riesgo de cáncer y comprender su nivel de riesgo personal.



Los casos de cáncer están en aumento, de **1.9 millones** en 2022 a más de **2 millones** en 2023.



David B. Greenberg, M.D.

Oncólogo

800-756-1282

Neptune y Brick

bubaine/13tree_design/Turac Novruzova/Getty Images



Christina Deluca dice que mantiene una actitud proactiva con respecto a su salud porque quiere asegurarse de tener muchos años de salud para estar junto con sus dos hijos pequeños.

Dispuesta y con ganas

Gracias a la detección proactiva, el cáncer de mama de Christina Deluca fue detectado y tratado en su etapa más temprana.

Por un buen motivo, Christina Deluca, de 37 años, de Aberdeen, Nueva Jersey, estaba atenta a la salud de sus mamas, y había comenzado a realizarse mamografías anuales a los 30 años.

Aunque las recomendaciones recientes sugieren comenzar con las mamografías a los 40 años, Christina, esposa y madre de dos niños pequeños, sabía que debido a sus antecedentes familiares y sus mamas densas, tenía que ser más proactiva.

Años antes, a su madre le habían diagnosticado cáncer de mama y le habían realizado una mastectomía. Sin embargo, el cáncer en su otra mama 20 años después resultó en una segunda mastectomía y radiación. Tanto Christina como su madre arrojaron resultados negativos para BRCA, pero ella quería continuar siendo aplicada en los controles.

No dejar ningún rincón sin revisar

En 2022, a pesar de haberse realizado una mamografía y una ecografía mamaria con resultados negativos, Christina se sometió a una resonancia magnética mamaria en junio; normalmente ella se hacía resonancias magnéticas cada año y medio. “Es la prueba más sensible que tenemos para la detección del cáncer

de mama”, explica **Denis G. D’Angelo, M.D.**, especialista en imágenes mamarias y radiólogo de diagnóstico en los centros médicos **Bayshore Medical Center** y **Riverview Medical Center**. “En una resonancia magnética podemos ver más tejido mamario hasta la pared torácica, lo que no es posible con una mamografía”.

El Dr. D’Angelo halló un patrón de pequeñas lesiones en las imágenes que no había observado antes. Entonces, en lugar de esperar el año y medio habitual, Christina regresó para repetir la resonancia magnética el 2 de enero de 2023. La resonancia magnética de mama reveló un patrón de línea recta en la mama derecha que puede indicar una anomalía. El Dr. D’Angelo también informó dos nuevas masas en su mama izquierda.

Resultado preocupante

El 20 de enero, una biopsia, un procedimiento en el que se extirpa una pequeña porción del tumor, reveló que las dos masas nuevas en la mama izquierda eran tumores de mama no cancerosos.

Luego, a principios de febrero, Christina se sometió a una biopsia guiada por resonancia magnética en su mama derecha. La biopsia reveló una hiperplasia ductal atípica, un “precursor” que roza con el cáncer de mama

temprano, explica el Dr. D’Angelo.

A mediados de marzo, Christina realizó un seguimiento con un cirujano mamario para someterse a una biopsia excisional, es decir, la extirpación de toda el área problemática. Luego de una inspección más detallada, se confirmó que tenía la etapa más temprana del cáncer, carcinoma ductal in situ o CDIS, un cáncer en etapa 0.

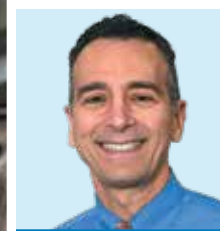
Aún siendo optimista después de un recorrido diagnóstico tan completo, Christina optó por someterse a una mastectomía doble en mayo de 2023 y luego a una cirugía reconstructiva en septiembre.

Lista para el futuro

Christina está agradecida por su diagnóstico temprano. “Agradezco profundamente al Dr. D’Angelo por ayudarme a cumplir con un plan de diagnóstico y por ser tan diligente”, dice. “No estuve obligada a hacerme una mastectomía doble. Yo opté por hacérmela y así pude evitar la quimioterapia y la radiación”.

Christina se convirtió en una gran defensora de la detección temprana. Por sobre todo, piensa en lo que significa para su familia tomar medidas preventivas.

“Deseo estar con mis hijos por mucho tiempo, y ser una madre sana y con miras a futuro”.



Denis G. D’Angelo, M.D.

Radióloga de diagnóstico

800-756-1282

Holmdel y Red Bank

Dormir bien



¿La posición en la que duerme podría afectar su digestión, su apnea del sueño o su salud cardíaca?

Si por las noches da vueltas en la cama, es posible que esté buscando una posición cómoda para dormir. Puede haber beneficios al dormir de lado, pero ¿importa de qué lado?

Algunas investigaciones sugieren que dormir de un lado puede ser mejor por determinadas razones. Pero es más importante concentrarse en descansar lo suficiente que en la posición.

“Podemos pensar que dormimos de lado o que preferimos un lado sobre el otro porque comenzamos nuestras noches en nuestra posición favorita,” explica **Renato Apolito, M.D.**, director médico del laboratorio de cateterismo cardíaco en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Pero mientras dormimos, es probable que cambiemos de posición y nos movamos con frecuencia”.

Por qué puede ser importante su posición al dormir

Ya sea que dormir de lado sea mejor o no, es mejor que otras posiciones. Dormir boca abajo puede provocar dolor de espalda u otras complicaciones.

“Universalmente, dormir boca abajo se considera la forma menos saludable de dormir”, afirma el Dr. Apolito. “Obstruirá las vías respiratorias o la tráquea, lo que provocará apnea [del sueño]. Y no es una posición saludable para el cuello [o] la columna”.

Dormir boca arriba puede estar bien, pero dormir de lado puede ser mejor. Considere los efectos que puede tener dormir de lado en estas condiciones:

▶ **Salud del corazón.** Debido a la gravedad, dormir del lado izquierdo puede cambiar ligeramente la posición del corazón en el pecho. Esto puede provocar ligeros cambios positivos medibles a través de un ecocardiograma, pero se necesita una mayor investigación. “Sin embargo, pasamos tiempo en muchas posiciones diferentes”, dice el Dr. Apolito. “No estoy convencido de que un lado sea superior para la salud cardíaca”.

- ▶ **Acidez estomacal.** Muchas personas que experimentan acidez estomacal duermen sobre el lado derecho, con la esperanza de aliviar los síntomas. La idea es que la posición eleva el estómago, lo que puede estimular su vaciado. Los investigadores no han confirmado que dormir del lado derecho mejore el reflujo, pero intentarlo no hace daño.
- ▶ **Apnea del sueño.** Las personas con este trastorno del sueño dejan de respirar varias veces durante la noche y tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Los médicos recetan tratamientos con presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP) para tratar la apnea del sueño, pero la posición para dormir también puede tener un impacto sobre esta afección. “Dormir de lado puede ayudar en los casos más leves al mejorar la forma en que se ubican los tejidos de la boca y la garganta durante el sueño REM, lo que genera un espacio para respirar o vías respiratorias más grandes”, explica el Dr. Apolito.

Consejos útiles para dormir mejor

La mayoría de los adultos no duermen las siete a nueve horas recomendadas por noche. En lugar de concentrarse en de qué lado duerme, priorice su descanso de estas maneras:

- ▶ **Siga un cronograma de sueño constante.** Despiértese y acuéstese aproximadamente a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Su ritmo circadiano (su reloj interno diario) necesita consistencia.
- ▶ **Practique una buena higiene del sueño.** A medida que se acerca la hora de acostarse, atenúe las luces y guarde los teléfonos inteligentes y otras pantallas. Considere tomar una ducha tibia y mantenga su dormitorio fresco y tranquilo.
- ▶ **Ejercite su cuerpo y mente todos los días.** Haga ejercicio a diario y haga cosas que estimulen su mente, como leer o hacer crucigramas. Estos hábitos deberían hacer que conciliar el sueño por la noche sea más fácil. 🌀



Renato Apolito, M.D.

Cardiólogo

800-756-1282

Neptune, Freehold y Brick

En línea

Comprenda su riesgo de enfermedad cardíaca. Programe un examen de control cardíaco cerca de su casa. [HMHforU.org/HeartScreen](https://www.HMHforU.org/HeartScreen).

invincible_bulldog/Getty Images



De vuelta al juego

Después de una exitosa cirugía a corazón abierto, Don Hintze volvió a correr y redujo su trabajo en los medios para la Liga Mayor de Béisbol.

Después de que un examen de calcio por tomografía computarizada revelara que Don Hintze tenía riesgo de sufrir un infarto, los médicos de Jersey Shore actuaron rápidamente para salvarle la vida.

Don Hintze, residente de Red Bank, Nueva Jersey, de 59 años, no estaba preocupado por su corazón. Su colesterol estaba un poco alto, pero era corredor y se había realizado un electrocardiograma con resultados normales. Por eso pensó que su corazón estaba sano.

Cuando el médico de atención primaria de Don, **Joseph Boak, M.D.**, finalizó su visita de control anual mencionando el examen de calcio por tomografía computarizada, Don no le dio mucha importancia. Fue simplemente un examen cardíaco de rutina, no muy diferente de una colonoscopia preventiva o un examen de próstata.

El Dr. Boak le explicó que la prueba era rápida, sencilla, no invasiva y económica. Solo tomaba unos minutos en una máquina de tomografía computarizada sin contraste. “Como parte de mi evaluación general, solicito una puntuación de calcio para pacientes de entre 40 y 50 años con riesgo promedio de enfermedad cardíaca”, explica el Dr. Boak. “Es una prueba única para no dejar rincón sin analizar”.

Resultados inesperados

Cuando el Dr. Boak lo llamó con sus resultados, dijo que eran los peores que había visto en su vida. Don consultó rápidamente con el cardiólogo **Ravi Diwan, M.D.**, para determinar cuáles eran los pasos a seguir. “Un examen de calcio por tomografía computarizada es una prueba de alerta temprana”, explica el Dr. Diwan. “Abre una ventana a la salud cardíaca del paciente antes de que el paciente comience a prestar atención a los síntomas que pueda estar teniendo. A través de pruebas adicionales, se puede observar el panorama completo”.

El seguimiento de Don incluyó una prueba de esfuerzo, un ecocardiograma y un cateterismo de diagnóstico. Los médicos

determinaron que Don necesitaba un bypass cuádruple de inmediato; tenía un alto riesgo de sufrir un infarto. Don se sometió a una cirugía a corazón abierto en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center** apenas seis semanas antes del casamiento de su hija.

“Había muchas probabilidades de que no estuviera vivo para bailar el vals en la boda de mi hija. Nunca perderé de vista lo afortunado que soy”, afirma Don.

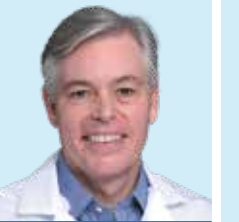
Síntomas de enfermedades cardíacas que se pasan por alto

Al mirar hacia atrás, Don se dio cuenta de que había pasado por alto algunos síntomas de la enfermedad cardíaca, como la dificultad para respirar en la primera milla de su carrera, y que estaba llevando un estilo de vida que lo ponía en riesgo. Incluso pasó por alto una sensación rara que tenía por las noches, y la atribuyó al estrés cotidiano. Hasta 2018 trabajó como vicepresidente del sector de medios y publicaciones de la Liga Mayor de Béisbol.

“Esto no es algo poco frecuente”, dice el Dr. Diwan. “No puedes saber cómo se siente estar bien hasta que te sientes bien, así que te acostumbras a sentirte mal”.

En la actualidad, Don redujo su trabajo, adoptó una dieta basada principalmente en plantas, se toma la presión arterial a diario, prioriza el sueño y volvió a correr. Está agradecido de estar vivo.

“Sin esa prueba de tres minutos, hoy no estaría aquí”, reflexiona Don. “No puedo cansarme de recomendar a todos que se realicen esta prueba. Es el dinero mejor gastado”.

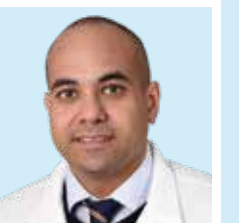


Joseph Boak, M.D.

Especialista en medicina interna

800-756-1282

Tinton Falls



Ravi Diwan, M.D.

Cardiólogo

800-756-1282

Keyport, Neptune y Shrewsbury

Pulverice el dolor

Más de 39 millones de personas en los Estados Unidos sufren de migrañas. Para lograr un alivio rápido, los aerosoles nasales se convirtieron en un tratamiento confiable para muchos pacientes.

Una migraña es un tipo de dolor de cabeza caracterizado por ataques recurrentes de dolor punzante y pulsante de moderado a intenso en un lado de la cabeza. Las migrañas, que a menudo son hereditarias, pueden empeorar con la actividad física rutinaria, el movimiento, la tos o los estornudos. Las migrañas tienden a ocurrir con mayor frecuencia por la mañana, especialmente cuando la persona se despierta.

Las migrañas pueden causar náuseas, sensibilidad a la luz o al sonido, confusión y otros síntomas. Pueden durar horas o incluso días, y las mujeres tienen más de tres veces más probabilidades de experimentar migrañas que los hombres.

Los aerosoles nasales realmente funcionan
Adil Niaz, D.O., neurólogo y especialista en dolor de cabeza en el Instituto de Neurociencia Hackensack Meridian en el centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center, dice que



Adil Niaz, D.O.
Neurólogo y especialista en dolor de cabeza
800-756-1282
Neptune y Eatontown

PaperKites/vladwel/Getty Images

los aerosoles nasales o los agentes intranasales funcionan bien para las personas con migrañas crónicas o episódicas. La migraña episódica se define como de cero a 14 días de dolor de cabeza por mes, mientras que la migraña crónica se caracteriza por 15 o más días al mes.

“Los aerosoles nasales realmente pueden aliviar el dolor de cabeza”, afirma el Dr. Niaz. “Esto los convierte en una opción excelente como terapia abortiva o aguda para tratar de detener una migraña antes de que comience”.

Beneficios y efectos secundarios

Aunque muchas personas toman pastillas para aliviar los dolores de cabeza, aquí explicamos por qué el Dr. Niaz afirma que un aerosol nasal puede ser adecuado para usted.

Eficiencia: Los aerosoles funcionan más rápido porque son absorbidos rápidamente por el tejido que recubre la nariz. Las pastillas deben viajar a través del tracto gastrointestinal (GI). Los aerosoles pueden brindar alivio en solo 15 minutos, en comparación con las pastillas que brindan alivio a los 30 minutos.

Alivio: Algunos pacientes con migraña pueden sufrir gastroparesia, parálisis parcial o debilidad del estómago, que hace que todo el sistema gastrointestinal y la digestión se ralenticen. Esto puede suceder durante y entre los ataques de migraña aguda y puede afectar negativamente la forma en que el cuerpo absorbe los medicamentos orales para la migraña.

Todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios y los aerosoles nasales para la migraña no son una excepción. Hable con su médico sobre estos síntomas, si ocurren:

- ▶ Sabor inusual
- ▶ Malestar nasal
- ▶ Sequedad en la boca
- ▶ Cansancio
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Náuseas o vómitos

En línea

Pida una cita con un especialista en dolor de cabeza en HMHforU.org/NeuroDoc.

Ayuda para el dolor de cabeza

No todos los dolores de cabeza son iguales. Nuestro experto explica en qué momento el dolor de cabeza amerita la opinión de un médico.

Los dolores de cabeza en general no son motivo de preocupación, pero a veces la opinión de un médico es útil, o incluso necesaria.

“Dado que los dolores de cabeza son tan comunes, las personas a menudo los pasan por alto y no piensan en consultar a un médico”, explica **Monte Pellmar, M.D.**, director de medicina para el dolor de cabeza en el Instituto de Neurociencia Hackensack Meridian en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Pero cuando los dolores de cabeza son debilitantes, es importante saber que hay tratamientos médicos disponibles”.

Algunos dolores de cabeza mejoran con medicamentos de venta libre, sueño o hidratación. Otros pueden ser más persistentes y afectar las actividades diarias y la calidad de vida.

Cuándo consultar a un médico por un dolor de cabeza

La migraña es un trastorno frecuente que afecta a 40 millones de personas en los EE. UU. y a más de mil millones en todo el mundo. Se considera una enfermedad neurológica crónica y existen tratamientos efectivos, como medicamentos preventivos y abortivos recetados, cambios en la dieta y dispositivos de neuromodulación disponibles para ayudar a proporcionar alivio.

Sin embargo, es importante estar atento a las señales de alerta que requieren una evaluación más urgente. Estos signos incluyen:

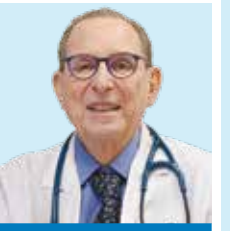
- ▶ Dolores de cabeza nuevos experimentados después de los 50 años
- ▶ Dolor de cabeza combinado con fiebre y rigidez en el cuello
- ▶ Síntomas neurológicos focales, como debilidad en un lado, dificultad para hablar y pérdida de visión o visión doble
- ▶ Dolores de cabeza de aparición rápida o aumento de su gravedad, intensidad y frecuencia
- ▶ Dolores de cabeza durante el ejercicio
- ▶ El peor dolor de cabeza de su vida

“El uso de medicamentos de venta libre como paracetamol e ibuprofeno durante más de 14 días al mes podría empeorar los síntomas del dolor de cabeza”, informa el Dr. Pellmar. “Esto se llama rebote de analgésicos”.

Cuándo buscar atención de emergencia para un dolor de cabeza

El dolor de cabeza intenso puede ser un signo de afecciones más graves. Busque atención de emergencia si tiene el peor dolor de cabeza de su vida o si su dolor de cabeza está acompañado de cualquiera de los siguientes síntomas:

- ▶ Rigidez de cuello y fiebre
- ▶ Síntomas neurológicos focales
- ▶ Vómitos intratables
- ▶ Pérdida de la consciencia



Monte Pellmar, M.D.

Neurólogo y especialista en dolor de cabeza

800-756-1282

Neptune



Un modelo a seguir

El COVID-19 puso una mayor atención sobre la salud mental de los niños. Los padres pueden apoyar a sus hijos mostrándoles habilidades de afrontamiento saludables.



Lauren Kaczka-Weiss, D.O.

Pediatra y psiquiatra de niños y adolescentes

800-756-1282

Neptune

“Los padres y cuidadores deben estar en sintonía con las emociones de sus hijos, incluso cuando tienen problemas para explicar lo que sienten”, dice **Lauren Kaczka-Weiss, D.O.**, pediatra y psiquiatra de niños y adolescentes en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Preste atención a sus cambios de comportamiento y anímelos a expresarse”.

Los trastornos mentales pueden cambiar la forma habitual en que los niños aprenden, se comportan y manejan sus emociones. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU., los trastornos mentales más frecuentes en niños incluyen el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), la ansiedad, la depresión y los trastornos del comportamiento.

Cómo pueden ayudar los padres

La Dra. Kaczka-Weiss enfatiza la necesidad de ser un modelo de habilidades de afrontamiento saludables de la siguiente manera:

Practique el método de atención plena (o mindfulness)

Esta técnica, considerada una forma de meditación, se caracteriza por simplemente ser conscientes del entorno y concentrarse en el momento presente. La meditación puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Realicen ejercicio juntos. Realizar una caminata rápida de 30 minutos, cinco días a la semana (o realizar otras actividades aeróbicas) aumenta los niveles de ciertas sustancias químicas

naturales que hacen que el cuerpo se sienta bien, llamadas endorfinas. “La luz del sol, el aire fresco y un paseo en familia son las formas perfectas de hacer que su hijo se anime e interactúe con usted”, dice la Dra. Kaczka-Weiss.

Socialice más. Un aspecto perjudicial de la pandemia del COVID-19 fue el aislamiento social, que muchos intentaron combatir pasando más tiempo en las redes sociales. “Equilibre el tiempo frente a las pantallas con la interacción humana real”, aconseja la Dra. Kaczka-Weiss. “Las redes sociales nunca igualarán los beneficios de la conexión en persona”. Intente programar más cenas familiares sin pantallas.

Busque ayuda profesional. Puede parecer imposible responder de manera óptima a los sentimientos y el comportamiento de su hijo si está lidiando con su propia ansiedad o depresión. Un buen lugar para comenzar a abordar sus problemas de salud mental de frente es programar una cita con su médico de atención primaria para analizar las posibles opciones de atención de salud mental o programar una cita con un profesional de salud mental. Considere la posibilidad de realizar terapia familiar si surgen problemas difíciles que se beneficiarían del conocimiento de un experto. 🧠

En línea

Encuentre al psiquiatra correcto para las necesidades de su familia en [HMHforU.org/MentalHealthDoc](https://www.hmhforu.org/MentalHealthDoc).

Yana Tikhonova/Getty Images

Una mañana brillante

Después de años de luchar con su salud mental, Jasmine S. encontró sanación y esperanza en la clínica Carrier Clinic.

En la actualidad, Jasmine S. ya no hace terapia, se graduó de la universidad y le encanta viajar cuando no está trabajando.



Eric Alcera, M.D.

Psiquiatra

800-756-1282

Belle Mead, Shrewsbury y Brick

En diciembre de 2013, Jasmine S. de North Brunswick, Nueva Jersey, tenía 14 años y estaba exhausta de luchar contra la depresión, la ansiedad, el odio a sí misma, la dismorfia corporal y la presión por encajar y ser aceptada. Jasmine buscó una distracción del dolor emocional. Ella, al igual que muchos otros, encontró esta distracción infringiéndose dolor físico a sí misma al “cortarse” o usar navajas o instrumentos afilados para autolastimarse.

“En la escuela no me enseñaron cómo manejar el dolor emocional o habilidades de afrontamiento, entonces que no tenía forma de saber cómo lidiar con estas emociones de manera saludable”, cuenta Jasmine, que ahora tiene 24 años.

Ella reconoció que autolastimarse no la ayudaba y que necesitaba ayuda. Sus padres eran cariñosos y empáticos, pero no sabían cómo apoyar mejor a un hijo que luchaba contra una enfermedad mental. Asumieron que era una etapa de la adolescencia.

Después de hablar con un consejero escolar, a finales de 2013 fue admitida en un centro de atención de salud conductual.

“Anticipé que las cosas cambiarían rápidamente”, dice. “Lo que descubrí es que estaba atravesando semejante crisis que realmente necesitaban controlarme y asegurarme de que no me estuviera haciendo daño o que no fuera a intentar suicidarme”.

Consejeros atentos y una terapia exitosa

Jasmine intentó suicidarse después de esa corta estadía. Seis meses después de su primera hospitalización, ingresó en un centro de atención residencial a largo plazo en la clínica **Carrier Clinic**.

“Dar ese primer paso para pedir ayuda es vital e importante para establecer un diagnóstico y un plan de tratamiento, pero no siempre es un camino rápido y directo hacia el bienestar emocional y mental como la gente cree”, explica **Eric Alcera, M.D.**, vicepresidente y director médico de la clínica Carrier. “Es importante entender que es un viaje hacia la salud y el bienestar mental, cada paso es un avance y habrá tropiezos en el camino”.

Durante sus nueve meses en la clínica Carrier, Jasmine estableció vínculos con sus consejeros y participó en varias terapias, como terapia equina, artística y musical, terapia tradicional para “hablar” y terapia dialéctica conductual (DBT).

“Los consejeros me permitieron entender mi afeción y me ayudaron a desarrollar habilidades y herramientas para sobrellevar las cosas en días difíciles”, dice.

Después de dejar la clínica Carrier y antes de regresar a la escuela, Jasmine pasó un tiempo en la Escuela East Mountain de Carrier, que ofrece programas educativos y servicios terapéuticos a estudiantes de secundaria y preparatoria.

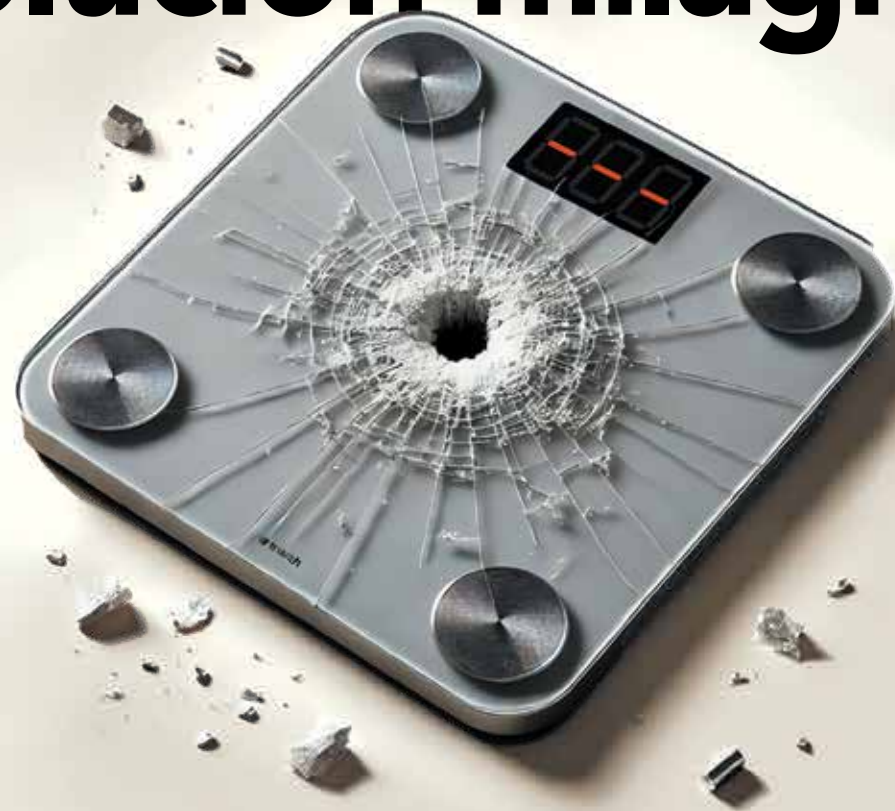
Un futuro brillante

Los terapeutas de Jasmine la ayudaron a cambiar su vida brindándole conocimiento, autocomprensión y aceptación.

En la actualidad, ya no hace terapia, se graduó de la universidad, viaja y divide su vida laboral entre la enseñanza, la consejería y el trabajo en el negocio de videografía de su familia.

“Tomó un tiempo, pero el camino hacia la autocomprensión y una vida mejor es posible. Tienes que encontrar esperanza y saber que hay personas que te aman y quieren ayudarte, incluso en los días en que te sientes sola y una carga para ellos”, dice. “Deja esos pensamientos a un lado. Vale la pena vivir la vida y hay ayuda disponible”.

¿Solución milagrosa?



¿La dieta 30-30-30 es realmente la solución rápida que estaba buscando para perder peso? Nuestro experto nos informa.

La dieta 30-30-30 es una de las últimas tendencias para la pérdida de peso que está ganando popularidad. Pero, esta dieta que enfatiza las proteínas y el ejercicio a primera hora de la mañana, ¿es la respuesta que todos buscan?

Justin Stufflebeam, D.O., cirujano bariátrico de los centros médicos **Southern Ocean Medical Center** y **Bayshore Medical Center**, nos informa sobre esta nueva tendencia.

¿Qué es la dieta 30-30-30?

Si bien la dieta 30-30-30 ganó popularidad recientemente a través de las plataformas de redes sociales, existe desde aproximadamente el año 2010. La dieta indica que debe consumir 30 gramos de proteína dentro de los 30 minutos posteriores a despertarte y luego hacer 30 minutos de ejercicio de baja intensidad.

¿La dieta 30-30-30 es segura y eficaz?

Eso depende. “Si bien la dieta 30-30-30 puede no suponer un gran riesgo, puede resultar muy difícil de seguir para muchas personas y, por lo tanto, no ser tan efectiva como una dieta más flexible”, explica el Dr. Stufflebeam.

Este régimen es rígido y, para las personas con horarios que arrancan temprano o niños pequeños, este plan puede resultar difícil de seguir.

El Dr. Stufflebeam lo explica en detalle:

Lo que debe saber sobre los 30 gramos de proteína

Si bien consumir 30 gramos de proteína a primera hora de la mañana puede parecer extremo, la persona promedio debe consumir entre 60 y 80 gramos de proteína al día. Así que empezar el día con 30 gramos no es exagerar.

De hecho, puede brindar una ventaja porque las proteínas necesitan más energía para digerirse. “Comer proteínas a primera hora puede reducir los picos de azúcar

Listo para cambiar

¿La cirugía bariátrica es adecuada para usted?

La cirugía de pérdida de peso, también conocida como cirugía bariátrica, no es para todos, pero puede ser una forma efectiva para ayudarlo a perder peso si está comprometido a realizar los cambios necesarios en su estilo de vida.



¿Quién es candidato para una cirugía de pérdida de peso?

Usted puede ser candidato para una cirugía de pérdida de peso si:

- ▶ Tiene más de 100 libras de sobrepeso
- ▶ Su índice de masa corporal (IMC) es mayor o igual a 40
- ▶ Su IMC es mayor o igual a 35 y tiene algún problema de salud relacionado con el sobrepeso, como diabetes tipo 2, presión arterial alta o apnea del sueño grave
- ▶ No ha podido perder peso con dieta y ejercicio
- ▶ Ha perdido peso con dieta y ejercicio, pero lo ha recuperado

Si tiene obesidad mórbida, no ha tenido suerte para perder peso y no recuperarlo por su cuenta y está comprometido a realizar cambios a largo plazo que beneficiarán su salud y conducirán a la pérdida de peso, pregúntele a su médico si la cirugía de pérdida de peso es adecuada para usted.

Otras consideraciones para una cirugía de pérdida de peso exitosa

La cirugía de pérdida de peso altera el tamaño de su estómago y puede cambiar la configuración de su sistema digestivo, lo que limita la cantidad de alimentos que puede comer y la forma en que su cuerpo absorbe los nutrientes de los alimentos. La cirugía también modifica las hormonas del hambre en su cuerpo y puede reducirlas hasta en un 70 por ciento. Este cambio puede ayudar a que el proceso de pérdida de peso sea más fácil en comparación con los programas tradicionales de dieta y ejercicio, que pueden hacer que sus niveles de hambre aumenten, lo que hace que sea más fácil desviarse del camino.

Su médico querrá asegurarse de que usted esté en el estado de ánimo adecuado para someterse a una cirugía para bajar de peso. Puede ser adecuado para usted si:

- ▶ Está emocionalmente preparado para comenzar un viaje de pérdida de peso gradual después de la cirugía
- ▶ Está preparado para seguir los consejos de su médico sobre cómo realizar cambios en la dieta
- ▶ Está comprometido a hacer ejercicio de forma regular
- ▶ Acepta tomar un multivitamínico diario por el resto de su vida, ya que absorberá menos nutrientes de los alimentos
- ▶ No fuma o está dispuesto a dejar de fumar al menos cuatro semanas antes de la cirugía

en sangre. Esto se debe a que las proteínas se descomponen más lentamente”, explica el Dr. Stufflebeam.

Sin embargo, el tipo de proteína que consume es un factor importante. Por ejemplo, los batidos proteicos suelen tener alrededor de 30 gramos, pero también pueden contener un alto contenido de carbohidratos y azúcares.

Lo que debe saber sobre comer temprano

Si bien consumir proteínas temprano en la mañana puede ayudarlo a sentirse satisfecho y mantener un nivel de azúcar en sangre estable, no existe un motivo real por el que necesite comer dentro de los 30 minutos posteriores a despertarse. “No diría que se puedan obtener beneficios reales simplemente por el momento del día en el que realice ejercicio”, dice el Dr. Stufflebeam.

Lo que debe saber sobre el momento del ejercicio

Se han realizado muchos estudios para determinar el “mejor” momento para hacer ejercicio, pero ninguno ha confirmado de manera uniforme que ese momento exista. La clave es hacer ejercicio, no la hora a la que lo haga.

El ejercicio de baja intensidad es beneficioso para perder peso, pero el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. recomienda 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana. La cantidad e intensidad del ejercicio que necesita dependerán de su condición física y sus objetivos generales.

Mejores opciones para bajar de peso

“Desafortunadamente, no existe una solución rápida para perder peso”, explica el Dr. Stufflebeam. En cambio, busque formas de reducir la ingesta calórica y aumentar el gasto calórico que pueda mantener a largo plazo.

En general, las dietas estrictas terminan en un aumento de peso mayor al que tenían cuando comenzaron la dieta. Para aquellos que han probado muchas opciones sin obtener éxito y necesitan perder 50 libras o más, la cirugía bariátrica puede ser una opción segura y eficaz.

“El mejor plan para perder peso es aquel que usted pueda seguir y que pueda ayudarlo a mantener la pérdida de peso a lo largo del tiempo”, afirma el Dr. Stufflebeam. 🌀



Justin Stufflebeam, D.O.

Cirujano bariátrico

800-756-1282

Manahawkin



¿Está pensando en una cirugía de pérdida de peso? Escanee el código QR para saber si puede ser candidato.

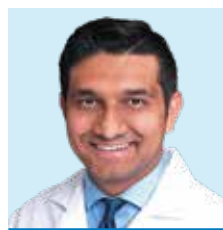
DIABETES

Fiestas saludables

Las fiestas pueden ser una temporada difícil para las personas con diabetes. Estos cuatro consejos pueden ayudarlo a disfrutar cada comida y cada reunión.

Las fiestas brindan amplias oportunidades para disfrutar delicias dulces y comidas sabrosas. Si bien muchas personas pueden disfrutar de una porción extra de pastel, esto es un poco serio y complicado si debe controlar la diabetes.

Sin embargo, si convive con la diabetes, no tiene por qué perderse estas fiestas. **Nikunj Patel, M.D., FACP**, endocrinólogo en el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**, nos brinda cuatro consejos simples para ayudar a controlar la diabetes durante las fiestas.



Nikunj Patel, M.D., FACP
Endocrinólogo
800-756-1282
Toms River

1 Haga un plan para ser consistente
"Disfrutar de la comida en momentos de celebración es un comportamiento humano natural", explica el Dr. Patel. Tener un plan lo ayudará a mantener el control:

- ▶ Llene la mitad de su plato con verduras y ensalada, una cuarta parte con carbohidratos y una cuarta parte con proteínas.
- ▶ Elija un plato más pequeño para evitar comer en exceso.
- ▶ Planifique comer a horarios constantes durante el día para cumplir con el plan y reducir el riesgo de picos de azúcar en sangre.

2 Controle sus niveles de glucosa
Deje que sus cifras de azúcar en sangre sean su guía. El Dr. Patel sugiere usar un dispositivo de monitoreo continuo de glucosa vinculado a una aplicación en su teléfono. Dado que el dispositivo monitorea automáticamente su glucosa, no tiene que perder tiempo durante las celebraciones.

3 Evite prohibirse alimentos
Si se prohíbe ciertos alimentos, es posible que esto le genere ansiedad y un estrés innecesario. En cambio, permítase darse un gusto: simplemente controle su glucosa y halle un equilibrio para disfrutar. "Puede darse un gusto en cantidades moderadas", explica el Dr. Patel.

4 No pierda el camino por un desliz
En ocasiones, a pesar de nuestras mejores intenciones, es posible que tenga un desliz y coma de más. En estos momentos, controle de cerca sus niveles de glucosa y ajuste sus medicamentos según sea necesario hasta que su nivel vuelva a la normalidad, explica el Dr. Patel.
Sin embargo, si los niveles son superiores a 300, o si la cifra no baja a pesar de una estrecha vigilancia y ajustes en los medicamentos, llame a su médico. "Por lo general, estas situaciones pueden controlarse con orientación de su médico, pero si no mejora, acuda al departamento de emergencias", recomienda el Dr. Patel. 🔄

En línea

¿Necesita ayuda para controlar la diabetes? Pida una cita con un endocrinólogo cerca de su casa en: [HMHforU.org/Endocrinologist](https://www.hmhforu.org/Endocrinologist)

De qué forma los anfitriones pueden ayudar a los invitados con diabetes

Si alguna de las celebraciones se llevará a cabo en su casa, considere a los invitados que tengan diabetes u otras afecciones de salud. El Dr. Patel sugiere ofrecer una variedad equilibrada de alimentos para que las personas con restricciones tengan suficiente para comer, pero no evite las delicias.



Amika McFarlane/Getty Images

ORTOPEDIA

El camino hacia la recuperación

Un reemplazo de rodilla puede marcar el fin de años de dolor y movilidad limitada, pero primero debe tomarse el tiempo para recuperarse.

"Si bien la recuperación puede ser variable, la calidad de vida mejorará en dos o tres meses. Recuperar el máximo potencial puede llevar hasta un año", afirma **Joseph Bogdan, M.D.**, cirujano ortopédico del centro médico universitario **Ocean University Medical Center**. "Preste atención a lo que le dice su cuerpo".

Inmediatamente después de la cirugía

- ▶ La duración de la hospitalización dependerá de factores que incluyen la edad, el tipo de cirugía y la movilidad preoperatoria. Algunas personas regresan a su casa al día siguiente.
- ▶ Su médico lo ayudará a controlar el dolor mediante una combinación de métodos, que incluyen analgésicos y antiinflamatorios.
- ▶ Poco después del procedimiento, usted estará caminando con orientación de fisioterapia.



Joseph Bogdan, M.D.
Cirujano ortopédico
800-756-1282
Brick y Freehold

1 a 3 semanas después de la cirugía

- ▶ **Utilice dispositivos de asistencia.** Es posible que necesite usar un andador y luego pasar a un bastón.
- ▶ **Maneje su dolor.** Su médico puede recetarle medicamentos para reducir todas las vías del dolor. Al final de las tres semanas, su necesidad de controlar el dolor debería disminuir considerablemente o cesar.
- ▶ **Comience fisioterapia.** Puede recibir fisioterapia en casa durante la primera semana o participar en un programa independiente dirigido por un médico. Algunos pacientes se benefician de la fisioterapia ambulatoria dos o tres veces por semana.

4 a 6 semanas después de la cirugía

- ▶ Dependerá menos de los dispositivos de apoyo.
- ▶ Su movilidad habrá aumentado notablemente.
- ▶ Su dolor se reducirá significativamente. 🔄



En línea

Pida una cita con un especialista ortopédico en [HMHforU.org/OrthoDoc](https://www.hmhforu.org/OrthoDoc).

Mery Long/Getty Images

Seguridad al esquiar

Esta temporada de esquí, manténgase alejado de la sala de emergencias con estos cinco consejos.

Un error momentáneo en las pistas de esquí puede dejarlo fuera durante semanas. Y algunas lesiones en el esquí causan daños importantes y requieren fisioterapia o incluso cirugía.

“Esquiar puede ser peligroso, especialmente cuando se trata de traumatismos craneoencefálicos y lesiones cerebrales” afirma **Jason Nitche, M.D.**, cirujano ortopédico del centro médico **Southern Ocean Medical Center** y el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**. “Asegúrese de usar el equipo de protección adecuado y estar sobrio al esquiar”.

El Dr. Nitche comparte cinco consejos para llegar a las pistas de forma segura:



Jason Nitche, M.D.
Cirujano ortopédico
800-756-1282
Brick y Forked River

1 Use el equipo de esquí adecuado

Es importante que use esquís y botas adecuados para usted. Además, asegúrese de que las hebillas estén ajustadas según su peso y habilidad.

2 Use casco

Cada vez que esquíe, use un casco de esquí que le quede bien (no un casco de bicicleta). Reducirá la probabilidad de sufrir una lesión grave en la cabeza.

3 Tome clases de esquí

El esquí es una habilidad que se aprende, por lo que incluso los adultos necesitan tomar clases. Aprenderá cómo girar, detenerse y caerse de manera segura, lo que puede ayudarlo a prevenir lesiones.

4 Elija una pista de esquí adecuada

Es posible que le gusten los desafíos, pero evite los senderos demasiado avanzados. Para mejorar como esquiador, elija senderos progresivamente más complejos, no pistas extremadamente difíciles.

5 Aprenda a caer

Los esquiadores que instintivamente caen sobre sus manos a menudo se rompen las muñecas. Intente caer de otra manera. Caiga sobre su trasero o rodillas. Si tiene que extender la mano para frenar la caída, extienda los antebrazos para sostenerse.

A los golpes

Los esquiadores y aficionados al snowboard corren el riesgo de sufrir una afección dolorosa en la tibia llamada 'shin bang'. Nuestro experto ofrece consejos para mantenerse alejado del dolor.

Esquiar sobre nieve polvo fresca es divertido, pero los movimientos repetitivos pueden provocar un fuerte dolor en las espinillas conocido como 'shin bang'.

“Los esquiadores y aficionados al snowboard pueden correr el riesgo de sufrir una afección dolorosa llamada 'shin bang' que puede ocurrir cuando aterriza con fuerza y la espinilla golpea la bota de esquí”, explica **Jason Wong, D.O.**, cirujano ortopédico en el centro médico **Southern Ocean Medical Center**. “Esta afección también puede provocar hematomas, ampollas o inflamación”.

¿Qué causa el 'shin bang'?

El Dr. Wong explica que existen algunos factores que contribuyen a que esta afección sea más probable:

- ▶ **Botas que no le quedan bien.** Las botas demasiado grandes o pequeñas pueden causar golpes en la espinilla al permitir demasiado movimiento o ejercer demasiada presión continua sobre el área.
- ▶ **Técnica inadecuada.** Si no tiene la técnica adecuada para esquiar, puede inclinarse hacia atrás con las espinillas hacia adelante, golpeando la parte delantera de la bota.
- ▶ **Exceder su nivel de habilidad.** Encarar pistas o terrenos más desafiantes sin las habilidades adecuadas puede resultar en una mala postura, accidentes y golpes en las espinillas.

Cómo prevenir el 'shin bang'

El Dr. Wong dice que hay muchas formas de prevenir esta afección:

- ▶ **Conseguir botas que le queden bien.** Cuando consiga sus botas, tómese el tiempo para asegurarse de que le queden bien.
- ▶ **Tome clases.** Si es nuevo en el esquí, tome clases para aprender la técnica adecuada. Luego, evalúe qué pistas son mejores para su nivel de habilidad.
- ▶ **Fortalezca los músculos de las espinillas.** Los músculos fuertes pueden proporcionar una amortiguación natural.
- ▶ **Utilice ropa adecuada para esquiar.** Asegúrese de usar calcetines más altos o diseñados para esquiar. La mayoría de los calcetines terminan en la mitad de la espinilla y esto puede convertirse en un punto de presión al esquiar. Además, evite las costuras o que los calcetines se abulten dentro de la bota.

Tratamiento para el 'shin bang'

Si tiene dolor en la espinilla, eso significa que la tibia está golpeada y debe dejarla descansar y sanar por sí sola. Por lo general, podrá volver a la normalidad en una o dos semanas si descansa”, afirma el Dr. Wong, y agrega que los antiinflamatorios y el hielo pueden ayudar con la hinchazón. “Consulte a su médico si sus síntomas no mejoran o si tiene problemas para caminar”.



Jason Wong, D.O.
Cirujano ortopédico
800-756-1282
Manahawkin

En línea

Pida una cita con un especialista ortopédico en [HMHforU.org/OrthoDoc](https://www.hmhforu.org/OrthoDoc).

Comprender la menopausia

Conozca los síntomas y las etapas de la perimenopausia y la menopausia entre los 40 y los 50 años.



Meghan I. Rattigan, D.O., FACOG

Obstetra/Ginecóloga

800-756-1282

Freehold

Durante la perimenopausia, los niveles hormonales de una mujer disminuyen a medida que su cuerpo pasa a la menopausia. Una mujer llega a la menopausia cuando no ha tenido el período menstrual durante 12 meses.

La mujer promedio tiene 51 años cuando llega a la menopausia después de haber experimentado varios años de perimenopausia. Algunas mujeres notan síntomas nuevos durante este tiempo, mientras que otras simplemente no tienen su período menstrual.

“Muchas mujeres sienten cierto alivio porque no tienen que preocuparse por un embarazo no planificado”, dice **Meghan I. Rattigan, D.O.**, obstetra y ginecóloga en el centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**. “Es otro capítulo de la vida”.

Síntomas de la menopausia

Durante la perimenopausia y la menopausia, las mujeres experimentan cambios menstruales. Otros posibles síntomas incluyen:

- ▶ Sofocos
- ▶ Sudores nocturnos
- ▶ Cambios de humor
- ▶ Depresión
- ▶ Ansiedad
- ▶ Insomnio
- ▶ Urgencia urinaria o incontinencia
- ▶ Dificultad para perder o mantener el peso
- ▶ Aumento de peso



Señales de que está entrando en la perimenopausia

1 Los períodos menstruales se tornan irregulares

“Sus períodos pueden alargarse, acortarse o espaciarse”, explica la Dra. Rattigan. “Hay una gran variedad. Es simplemente un cambio con respecto a lo que ocurría antes”.

2 Se siente con calor, cansada o hipersensible

Estos síntomas normales son causados por cambios hormonales. “Es posible que experimente síntomas vasomotores como sofocos, sudores nocturnos o una combinación de ambos”, explica la Dra. Rattigan. “Es posible que se sienta de mal humor; como si tuviera el síndrome premenstrual por primera vez”.

3 Empieza a tener dificultades para controlar el peso

Los cambios hormonales hacen que el metabolismo se ralentice, lo que genera preocupaciones relacionadas con el peso. “Las pacientes siguen la misma dieta y rutina de ejercicios, pero no pierden peso, o incluso aumentan”, dice la Dra. Rattigan. “Es algo que tiende a estabilizarse una vez que entra en la menopausia”.

En línea

El centro médico universitario Jersey Shore University Medical Center recientemente fue nombrado el Mejor programa de obstetricia/ginecología de Nueva Jersey por el informe *U.S. News & World Report*. Pida una cita con un obstetra/ginecólogo en [HMHforU.org/OBGYN](https://www.hmhforu.org/OBGYN).



¿Falso inicio?

Las pruebas de predicción de la menopausia se están volviendo populares. Nuestra experta informa si realmente funcionan.

Las pruebas de embarazo, ovulación y COVID-19 de venta libre brindan resultados significativos, pero ¿qué pasa con las pruebas caseras de detección de la menopausia? “Las pruebas caseras de detección de la menopausia no pueden decir con precisión si usted está en la menopausia o no”, afirma **Meghan Rattigan, D.O., FACOG**, obstetra y ginecóloga del centro médico universitario **Jersey Shore University Medical Center**.

¿Cómo funcionan las pruebas de detección de la menopausia?

“Las pruebas de detección de la menopausia son pruebas de orina caseras similares a las pruebas de embarazo y ovulación”, explica la Dra. Rattigan. Actúan detectando la hormona foliculo estimulante (FSH), que desempeña un papel en el desarrollo sexual y la fertilidad. Las mujeres que están en la menopausia suelen tener niveles altos de FSH.

¿Son precisas las pruebas de detección de la menopausia?

“Estas pruebas tienen una precisión del 99,9 % en la detección de la hormona FSH, pero este no es el único indicador de la menopausia”. Esta hormona tiene muchas funciones y los niveles de FSH varían durante el ciclo de la mujer. Por ejemplo, los niveles de FSH suelen ser altos justo antes de la ovulación.

Algunas pruebas tienen en cuenta esta variación y requieren que usted realice aleatoriamente una serie de pruebas durante un mes y registre los resultados en una aplicación. Sin embargo, estas pruebas no pueden confirmar en qué etapa de la menopausia se encuentra y, lo que es más importante, no pueden indicarle cuándo terminarán los síntomas de la menopausia. Debido a las variaciones, la FDA recomienda que consulte a su médico independientemente de sus resultados.

¿Vale la pena realizarse la prueba de detección de la menopausia?

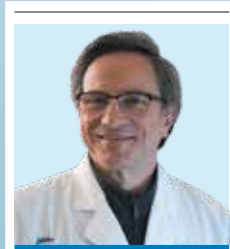
“No es algo que recomiende”, dice la Dra. Rattigan. “Estas pruebas no brindan ninguna orientación real por sí solas”. A diferencia de otras pruebas de venta libre, como las de embarazo, ovulación o COVID-19, las pruebas de detección de la menopausia no añaden mucho valor. La Dra. Rattigan dice que podrían hacer que las mujeres que están ovulando crean que están en una etapa de la menopausia, causando confusión y ansiedad innecesarias. Estas pruebas también pueden ser costosas.

“En lugar de realizarse una prueba, pida una cita con su proveedor de atención médica”, recomienda. “Su médico puede explicarle qué puede significar una prueba de FSH alta y ayudarla a controlar sus síntomas”.

Para obtener más información sobre qué esperar durante la menopausia, visite [HMHforU.org/menopause](https://www.hmhforu.org/menopause).

Levantar vuelo

Si le han dicho que no existen opciones de tratamiento para su tipo de cáncer o que su cáncer no responde al tratamiento, un ensayo clínico de Fase 1 puede ser una opción.



Martin E. Gutiérrez, M.D.
Oncólogo médico
800-756-1282
Neptune y Hackensack

Cuando se hayan agotado todos los tratamientos contra el cáncer y no haya otra opción, un ensayo clínico de Fase 1 puede ofrecer nuevas esperanzas. Y el centro oncológico **John Theurer Cancer Center** ofrece constantemente esa esperanza.

El centro oncológico John Theurer Cancer Center realiza más ensayos clínicos que cualquier otro centro oncológico de Nueva Jersey. Los pacientes tienen acceso a cientos de ensayos clínicos en cada etapa de desarrollo en todas las especialidades de la atención oncológica. En cualquier momento, hay entre 40 y 45 ensayos de Fase 1 abiertos y listos para la inscripción de pacientes.

“Cuando todos los tratamientos de atención habitual han fallado, los pacientes tienen la oportunidad de probar tratamientos de ensayos clínicos que podrían darles más tiempo y tal vez incluso aliviar algunos síntomas”, explica Suzanne Kosky, directora de proyectos de investigación de Fase 1 en el centro oncológico John Theurer Cancer Center: “Hemos visto cómo estos ensayos prolongan la vida. Hemos visto personas a las que les dijeron que les quedaban semanas de vida y continuaron viviendo durante varios meses o años más”.

¿Qué es un ensayo clínico de Fase 1?

Oímos hablar de ensayos clínicos en películas y series médicas hechas para televisión, pero ¿qué son exactamente? Los estudios de Fase 1 se concentran principalmente en la seguridad de los medicamentos, con el objetivo de determinar los efectos secundarios más frecuentes y graves de un medicamento. Es una “primera prueba en humanos”, lo que significa que es la primera vez que un paciente recibe el medicamento y la primera vez que se prueba el tratamiento.

Aún así, muchos pacientes no aprovechan esta opción que potencialmente mejora y prolonga la vida.

“Si su médico no se lo menciona o no sabe cómo derivarlo, es posible que usted no sepa que existe un ensayo que podría ayudarlo”, dice Suzanne. “Es

Ensayos clínicos en cifras

+ de 350
ensayos clínicos disponibles en Hackensack Meridian Health

+ de 1,500
pacientes inscritos cada año

100 %
de los pacientes son evaluados para determinar su elegibilidad para el estudio

Se inscriben alrededor del **50 %** de pacientes nuevos

comprensible que también haya pacientes que duden porque están nerviosos, pero yo lo veo como una oportunidad. Estar en un ensayo significa que el paciente está siendo más monitoreado y, por lo tanto, recibe atención adicional. Aunque puede ser difícil pensar en ello en ese momento, la información obtenida de su participación en el estudio también podría beneficiar a otra persona en el futuro”.

Habiendo trabajado en la investigación oncológica durante la última década y bajo la dirección del renombrado oncólogo médico **Martín E. Gutiérrez, M.D.**, el equipo innovador ha sido testigo de los beneficios. Los ensayos de Fase 1 llevados a cabo en el centro oncológico John Theurer Cancer Center han demostrado que atacan el cáncer de varias maneras, como reducir el tamaño de los tumores, ralentizar el crecimiento de los tumores y ayudar al sistema inmunológico a defenderse mejor contra las células cancerosas.

“Participar en los ensayos de Fase 1 brinda la posibilidad de obtener resultados favorables”, afirma el Dr. Gutiérrez. “Una de las principales razones de esto se debe al desarrollo del programa de Fase 1 y los tipos de tratamientos que ofrecemos ahora. Hubo un gran impulso hacia los tratamientos más dirigidos”.

Cómo inscribirse en un ensayo clínico

Si le dijeron que no existen opciones de tratamiento para su tipo de cáncer o que su cáncer no responde al tratamiento habitual, llame al 551-996-1777 para ver si un estudio de Fase 1 podría ser una opción para usted.

Los ensayos de Fase 1 no necesariamente curarán a un paciente, pero los potenciales beneficios exceden con creces los aspectos negativos. No es un milagro, pero es el poder potencial de un ensayo clínico de Fase 1.

En línea

Conozca más sobre los ensayos clínicos en Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/CancerResearch](https://www.hmhforu.org/CancerResearch) o llame al 551-996-1777.

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 800-756-1282.

Cronograma

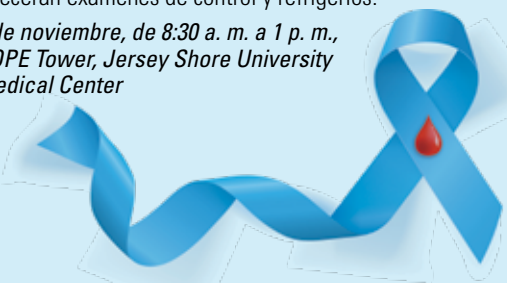
A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y las clases de octubre de 2024 a enero de 2025

Eventos especiales

Día de concientización sobre la diabetes

Únase a nuestros expertos en una jornada de educación y debate sobre los factores de riesgo, el manejo y la reducción de las complicaciones relacionadas con la diabetes. Los comerciantes brindarán la información más reciente sobre las tecnologías actuales. Se ofrecerán exámenes de control y refrigerios.

8 de noviembre, de 8:30 a. m. a 1 p. m., HOPE Tower, Jersey Shore University Medical Center



Manejar el estrés durante las fiestas

12 de noviembre, de 11 a. m. al mediodía, Ocean County Library, Brick Branch, 301 Chambersbridge Rd.



Una Noche para la salud de la mujer

Aprenda cómo vivir una vida más saludable en nuestra Noche para la salud de la mujer. Charle con expertos médicos, conozca los recursos de la comunidad y compre a comerciantes locales. Se ofrecerán exámenes de salud gratuitos.

23 de octubre, de 5:30 a 8:30 p. m., Southern Ocean Medical Center

Serie de seminarios web sobre bienestar para las mujeres

Únase de forma virtual a nuestros expertos durante todo el mes de octubre mientras analizan diversos temas de salud de la mujer, que incluyen nutrición, mamografías, opciones de fertilidad, salud colorrectal y mucho más. Inscribese en HMHforU.org/WomensWellness.

Evento virtual



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 universitario JFK University Medical Center
65 James St. Edison

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

Centro médico Old Bridge Medical Center
1 Hospital Plaza Old Bridge

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

Centro médico Riverview Medical Center
1 Riverview Plaza Red Bank

Centro médico Southern Ocean Medical Center
1140 Route 72 West Manahawkin

UBICACIONES DE HOSPITALES



Salud del corazón

Hipertensión y colesterol: Todo lo que debe saber

Se ofrecen exámenes de control después de la conferencia desde el mediodía hasta la 1 p. m.

18 de octubre, del mediodía a la 1 p. m., Ocean County Library, Barnegat Branch, 112 Burr St., Barnegat



Comprender la insuficiencia cardíaca

14 de noviembre, de 2 a 3 p. m., Ocean County Library, Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave., Lavallette

Coma sano para el corazón con las dietas Dash y Mediterránea 19 de noviembre, de 10:30 a 11:30 a. m., Ocean County Library, Stafford Branch, 129 N. Main St., Manahawkin

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

Neurociencia

¿Pérdida de memoria o enfermedad de Alzheimer?

Aprenda la diferencia entre una pérdida de memoria normal y anormal en comparación con la enfermedad de Alzheimer y consejos para ayudarlo a mantener su mente alerta. Habrá exámenes de memoria disponibles.

19 de noviembre, de 11 a. m. al mediodía, Ocean County Library, Little Egg Harbor Branch, 290 Mathistown Rd., Little Egg Harbor Township

Accidente cerebrovascular: ¿Está en riesgo? 5 de noviembre, de 11 a. m. al mediodía, 279 Mathistown Rd., Little Egg Harbor Township, Conference Room

Dormir bien por las noches a medida que envejecemos

16 de oct., de 2 a 3 p. m., Upper Shores Lavallette Library, 112 Jersey City Ave., Lavallette

16 de octubre, de 11 a. m. al mediodía, Ocean County Library, Brick Branch, 301 Chambers Bridge Rd.

3 de diciembre, de 11 a. m. al mediodía, Ocean County Library, Beachwood Branch, 126 Beachwood Blvd.

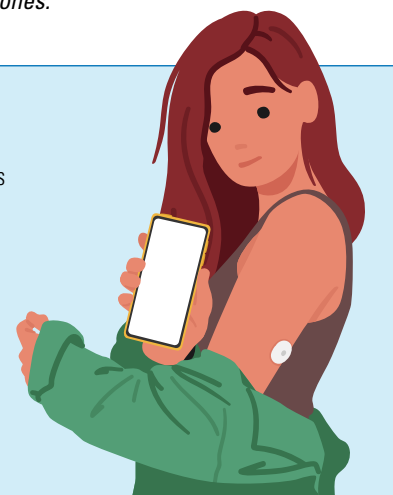
6 de diciembre, de 10 a 11 a. m., Ocean County Library, Barnegat Branch, 112 Burr St.

9 de diciembre, del mediodía a la 1 p. m., Ocean County Library, Long Beach Island Branch, 217 S. Central Ave., Surf City

Diabetes

La diabetes y usted Únase a nuestros educadores expertos mientras analizan los signos, síntomas, complicaciones, medicamentos y mucho más. Además, aprenda cómo la dieta y el ejercicio pueden ayudar a prevenir y controlar la diabetes para llevar una mejor calidad de vida.

20 de noviembre, de 10 a 11 a. m., Ocean County Library, Barnegat Branch, 112 Burr St.

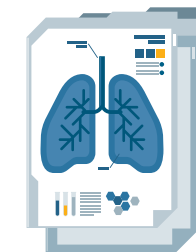


Atención oncológica

De la EPOC al cáncer de pulmón

Conozca las más recientes técnicas robóticas disponibles para diagnosticar y tratar nódulos pulmonares y tratamientos mínimamente invasivos para la EPOC. Orador: M. Jawad Latif, M.D.

19 de noviembre, de 6 a 7 p. m., evento virtual



Una nueva oportunidad para dejar de fumar Programa de cuatro sesiones. 12, 14, 19 y 21 de noviembre y 7, 9, 14 y 16 de enero, de 6 a 7 p. m., Ocean University Medical Center, East Wing Conf. Center

Dejar de fumar con hipnosis 13 de noviembre y 8 de enero, de 7 a 8 p. m., evento virtual

Cáncer de cuello uterino: Detección, prevención y tratamiento Oradora: Ashley Haggerty, M.D., 9 de enero, de 6 a 7 p. m., evento virtual

Bienestar general

Exámenes gratuitos de salud y control

Presión arterial, colesterol, glucosa, pulso, índice de masa corporal y evaluación del riesgo de accidente cerebrovascular. Sin ayuno, no se requiere inscripción.

18 de octubre, de 10 a. m. al mediodía, Ocean County Library, Barnegat Branch, 112 Burr St., Barnegat



Vivir bien con artritis 5 de noviembre, de 2 a 3 p. m., Stafford Library, 129 N. Main St., Manahawkin

Grupos de Apoyo Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en HMHforU.org/SupportGroups.



Pediatría

Charlas para padres, madres o tutores

Peso saludable: Estilo de vida saludable

Únase a Dena Arumugam, M.D., Marianna Nicoletta Gentile, D.O., y Michelle Maresca, M.D., mientras hablan sobre el control del peso, los hábitos alimentarios saludables y cómo apoyar a sus hijos.

23 de enero, del mediodía a la 1 p. m., evento virtual

Niño seguro Visite HMHforU.org/Events para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a COeventinquiries@hmhn.org para obtener más información. Tarifa: \$40

Seguridad en casa con un niño seguro Visite HMHforU.org/Events para conocer las próximas fechas, o para grupos de seis o más, envíe un correo electrónico a COeventinquiries@hmhn.org para obtener más información. Tarifa: \$15

Clases de maternidad/paternidad Para obtener más información sobre las clases de maternidad y paternidad que se dictan cerca de su casa, visite HMHforU.org/MaternityEvents.



Marcar la diferencia

Peter Cancro y Eli Manning han obtenido muchas victorias en sus carreras. El fundador y director ejecutivo de Jersey Mike's Subs y el ex mariscal de campo de los New York Giants y dos veces campeón del Super Bowl son íconos en sus respectivos campos, pero comparten una segunda vocación: retribuir.

Este año, Eli y Peter añadirán un nuevo ítem en sus currículums como copresidentes de la **Campaña "Be The Difference"** (Marca la diferencia) de la Fundación de Hackensack Meridian Health. "Hay muchísimas organizaciones benéficas, pero cada uno busca donar a donde llama el corazón. Siempre aliento a las personas a involucrarse con su hospital local", dice Peter. "Es solo cuestión de tiempo antes de que un ser querido, un amigo o un familiar necesite atención".

Garantizar que nuestra comunidad tenga acceso a la mejor atención posible es la misión detrás de la campaña *Be The Difference*.

¿Por qué donar a Hackensack Meridian?

Cuando les preguntaron qué hacía diferente a Hackensack Meridian, Peter y Eli dieron la misma respuesta: la gente. "Vemos a padres que están pasando por un momento difícil, con un hijo luchando contra el cáncer, y cada vez que pueden hablan de la excelente atención que reciben", afirma Eli. "Todo el mundo, desde los enfermeros y médicos hasta la junta directiva de la fundación y [el director ejecutivo] Bob Garrett, tiene la misma actitud positiva", dice Peter. Peter, y la familia de Jersey Mike, han apoyado a Hackensack Meridian desde que él comenzó a trabajar como voluntario en



Marca la diferencia. Haga una donación a **Be The Difference** y apoye una atención de alta calidad para sus familiares, amigos y vecinos. Cada dólar ayuda.

Mano a mano con Peter y Eli

¿Qué prefiere para desayunar?

PC: Huevos y yogur de arándanos.
EM: Avena con frambuesas y arándanos.

¿Cuál es su ejercicio favorito?

PC: Algo que me haga transpirar y estirarme, como el cross-training o andar en bicicleta.
EM: Levantamiento de pesas. Voy a clases y simplemente lo hago. Me gusta que me digan exactamente qué hacer, no quiero tener que pensar en eso.

¿Café o té?

PC: Café.
EM: Café.

¿Frutas o verduras?

PC: Ninguna de las dos.
EM: Frutas.

¿Cuál es el significado de la filantropía en una palabra?

PC: Nosotros.
EM: Dar.

el hospital de su ciudad natal, actualmente el centro médico universitario **Ocean University Medical Center**, en 1975. Eli ha estado involucrado desde su época con los Giants.

Cada dólar cuenta

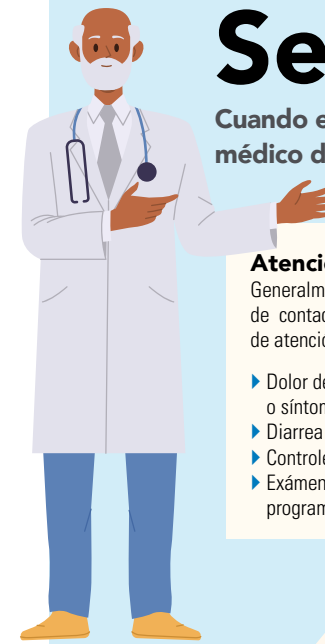
Como queridos habitantes de Nueva Jersey, parte del propósito de Pedro y Eli es retribuir a sus vecinos. "Se trata del impacto en las personas de su comunidad", explica Peter. "Uno de nuestros colegas tuvo un bebé que nació con algunos problemas de salud y la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales de Jersey Shore estuvo allí. Fue increíble. Ahora el bebé está sano y estable. Un amigo mío tuvo problemas cardíacos hace aproximadamente un año y en Jersey Shore recibió una excelente atención. Otro amigo estaba recibiendo tratamiento contra el cáncer en Hackensack. La lista simplemente no termina, con amigos y familiares que necesitan nuestra ayuda. Es fundamental mantenerse involucrado y dar lo que cada uno pueda para que se siga ofreciendo una atención de excelencia".

Eli está de acuerdo. "Cada donación suma y marca una gran diferencia para el hospital, Tackle Kids Cancer y mucho más". Para Peter, de eso se trata todo. "Dar solo por dar. No por los elogios, no por lo que recibirá a cambio. Sino dar solo por dar".

En números *Panorama de un problema de salud importante*

Sepa a dónde acudir

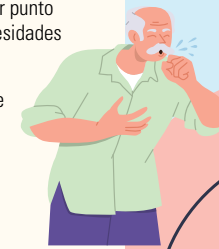
Cuando está enfermo o sufrió una lesión, es importante saber a dónde acudir: al consultorio de su médico de atención primaria, a un centro de atención de urgencia o al departamento de emergencias.



Atención primaria

Generalmente es su primer punto de contacto para sus necesidades de atención médica.

- ▶ Dolor de garganta, fiebre o síntomas de resfriado
- ▶ Diarrea o vómitos
- ▶ Controles regulares
- ▶ Exámenes de control programados



Escanee el código QR para encontrar un médico de atención primaria cerca de su casa y coordine una cita en línea hoy mismo.



Atención de urgencia

En caso de lesiones o enfermedades que no ponen en peligro la vida cuando no puede consultar a su médico de atención primaria

- ▶ Distensión o esguince muscular
- ▶ Corte o quemadura menor
- ▶ Erupción o infección menor
- ▶ Dolor de garganta, fiebre o síntomas de resfriado



Departamento de Emergencias

En caso de emergencias médicas que ponen en riesgo la vida, las extremidades o los órganos de una persona.

- ▶ Dolor en el pecho
- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Sangrado descontrolado
- ▶ Pérdida repentina de la visión o visión borrosa
- ▶ Pérdida de la consciencia
- ▶ Pensamientos suicidas o cambios en el estado mental
- ▶ Fractura de huesos
- ▶ Corte o quemadura mayor
- ▶ Síntomas de accidente cerebrovascular, que incluyen entumecimiento o debilidad repentina de la cara, el brazo o la pierna; confusión; dificultad para hablar; y pérdida de equilibrio/coordenación

En línea

Encuentre una ubicación de atención de urgencia cerca de su casa en [HMHforU.org/UrgentCare](https://www.hmhforu.org/UrgentCare).

VectorMine/zuperia/Getty Images



343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-076_S

Conozca su riesgo de cáncer y tome el control de su salud



1 de cada 3 personas en Estados Unidos padecerá cáncer a lo largo de su vida. Conocer el riesgo de padecer cáncer es clave para la prevención y la detección temprana.

En el Instituto Hennessy, asociado con el centro oncológico **John Theurer Cancer Center**, hacemos posible que las personas tomen el control de su salud y reduzcan el impacto del cáncer. Nuestra evaluación de riesgo sencilla y gratuita es el primer paso para conocer su riesgo personal y ayudarlo a llevar una vida más sana. Nuestro equipo lo guiará a través de los resultados y puede combinar tecnología, genómica e inteligencia artificial para interceptar el cáncer lo antes posible, cuando es más fácil de tratar o de prevenir un diagnóstico por completo.

3 motivos para conocer su riesgo de cáncer

1 El cáncer puede estar en sus genes.

Aproximadamente uno de cada 10 cánceres es hereditario y se transmite de un miembro de la familia a otro.

2 Los casos de cáncer están aumentando entre adultos más jóvenes.

Los factores de riesgo ambientales y de estilo de vida pueden afectar su riesgo de cáncer.

3 La detección temprana salva vidas.

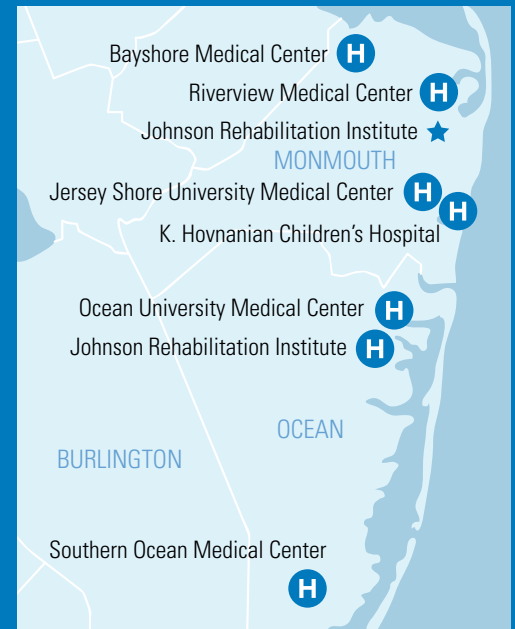
Detectar el cáncer en una etapa temprana hace que sea más fácil de curar, pero el 50 por ciento de los cánceres aún se detectan en una etapa avanzada.



Escanee el código QR para realizar nuestra evaluación de riesgo de cáncer y conocer su nivel de riesgo personal.

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:



★ Un centro de rehabilitación integral para pacientes hospitalizados agudos en el centro médico Riverview Medical Center

Para obtener una lista completa de nuestros hospitales, servicios y ubicaciones, visite

[HMHforU.org/Locations](https://www.hmhforu.org/Locations).

