

HEALTH U

EJERCICIOS MATUTINOS SENCILLOS

Página 5

NUEVA
ESPERANZA
PARA LA ANEMIA
DREPANOCÍTICA

Página 22

*Signos de alerta del
cáncer de ovario*

Página 10

CONSEJOS ALIMENTICIOS
PARA BAJAR EL COLESTEROL

Página 7



Hackensack
Meridian Health



*Esta
primavera,
haga florecer
su salud*

PARA LEER ESTA
REVISTA EN
ESPAÑOL, VISITE
[MHforU.org/
Spanish3](http://MHforU.org/Spanish3).

Contenido

Primavera 2022



Hackensack
Meridian Health Theatre

at the Count Basie Center for the Arts

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



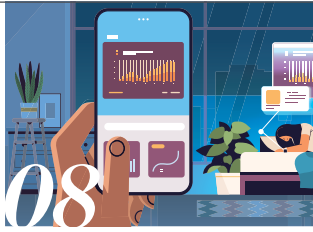
10

Enfoque en Usted Temas de salud que más le interesan
Debajo de la superficie

Signos de alerta del cáncer de ovario. Además: Siete consejos para apoyar a una persona con cáncer.



¿Se está por mudar? Descargue la más completa lista de control para mudanzas que lo ayudará en la transición de su atención médica en [HMHforU.org/MovingChecklist](https://www.hmhforu.org/MovingChecklist).



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

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

05 **Ejercicios matutinos para personas ocupadas**
Además: ■ Qué debe saber sobre las lámparas de la terapia de luz
■ Cuatro formas de reducir el colesterol
■ Receta de la ensalada griega grillada
■ ¿Qué está de moda?

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

12 **Ventaja local**
Conozca las lesiones deportivas más frecuentes en los niños y cinco consejos para ayudar a prevenirlas.

14 **¿Una aspirina al día?**
Qué debe saber sobre las últimas indicaciones para prevenir un infarto. Además: Rehabilitación cardíaca esencial después del trasplante de corazón de un hombre.

16 **Bajo presión**
¿Por qué las articulaciones duelen durante los días lluviosos? Además: La terapia física produce un cambio significativo para un hombre que sufre de dolor de espalda crónico.

18 **Cómo prevenir un accidente cerebrovascular**
Diez formas de reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Además: Consejos útiles para combatir la niebla mental.

20 **Cabezas en alto**
¿Qué tipo de dolor de cabeza está sufriendo, y qué puede hacer al respecto?

Enfoque del médico

21 **Conozca a Nripen Dontineni, M.D.**
Médico de medicina interna del centro médico universitario JFK University Medical Center.

Innovación *transformar la investigación médica en tratamientos*

22 **Buscando una cura**
Hackensack Meridian Children's Health se encuentra en el centro de un nuevo tratamiento que potencialmente podrá curar la anemia drepanocítica.

Cronograma *Listas de eventos y clases*

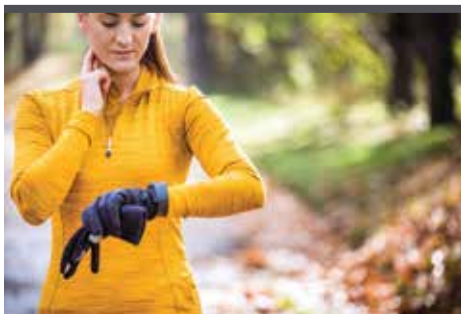
24 **Su calendario para la primavera 2022**
Clases y eventos virtuales y en vivo que no querrá perderse.

Fundación *Donaciones significativas de Usted*

26 **En casa lejos de casa**
La ex miembro del equipo Eugene Mercado le retribuye al centro médico Raritan Bay Medical Center.

En números *Panorama sobre un problema de salud importante*

27 **Tómese un descanso mental**
La salud mental es clave para la salud general.



Descubra seis motivos por los cuales su frecuencia cardíaca es alta, y qué hacer al respecto, en [HMHforU.org/HeartRate](https://www.hmhforu.org/HeartRate).



El embarazo conlleva muchas decisiones. Aquí le explicamos por qué la vacuna contra el COVID es una de las importantes. [HMHforU.org/PregnancyVax](https://www.hmhforu.org/PregnancyVax).

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



Salud por generaciones

Dicen que todo cambia cuando nos convertimos en padres. Nuestra rutina diaria se ve distinta, nuestras prioridades cambian, y pareciera que nuestros corazones se expanden hacia tamaños desconocidos. Hace tiempo que sé que todo eso es verdad, pero hace poco descubrí que ocurre exactamente lo mismo cuando te conviertes en abuelo.

A comienzos de año, me convertí en abuelo por primera vez con el nacimiento de mi nieta. Fue un momento feliz, y un gran recordatorio de que debo priorizar mi salud. Si queremos ser participantes activos en las vidas de nuestros hijos y nietos, y formar parte de todos sus logros, nuestra salud debe estar en primer lugar.

Parte de colocar nuestra salud en primer lugar significa tener una buena alimentación y permanecer activo a través del ejercicio regular. Esto no siempre es fácil cuando estamos ocupados todo el día. En esta edición, encontrará tres consejos útiles para hacerse un lugar en su atareada agenda para realizar actividad física (página 5). En la página 7, encontrará una receta de cuatro pasos para realizar una ensalada griega grillada utilizando ingredientes deliciosos, nutritivos y saludables para el corazón. Siempre puede encontrar consejos adicionales para una alimentación saludable y ejercicios en [HMHforU.org](https://www.hmhforsu.org).



Bob Garrett se convirtió en abuelo por primera vez este año con el nacimiento de su nieta.

Además, lo animo a que esté al día con los exámenes preventivos. Si hace tiempo que no visita a su médico de atención primaria, programe una consulta de control anual para examinarse y recibir recomendaciones para su salud. Si no tiene un médico, puede buscar uno cerca de su domicilio en [HMHforU.org/](https://www.hmhforsu.org)

FindADoc. También puede encontrar una guía de fácil referencia para saber en qué momento debe realizarse los exámenes en [HMHforU.org/GetScreened](https://www.hmhforsu.org/GetScreened).

Por último, lo animo a todos, incluso a los abuelos como yo, a que reciban la vacuna y los refuerzos contra el COVID-19 y que continúen respetando los protocolos apropiados. Los últimos años nos han enseñado mucho sobre la resiliencia, y con frecuencia pienso en lo que le contaré a mi nieta algún día acerca de lo que fue vivir en estos tiempos desafiantes.

Sé que parte de la historia será acerca de cuán afortunado fui de trabajar con personas comprometidas a dar todo de sí independientemente de cuál sea el desafío. La otra parte tratará sobre el modo en el que muchos de nosotros nos unimos en nuestra comunidad en un tiempo de gran necesidad para cuidar de las personas a nuestro alrededor. 🌱

Robert C. Garrett, miembro de FACHE, director general

Hackensack Meridian Health



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

Asesor médico William Oser, M.D.

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

Editorial y servicios creativos Donovan Foote, Director de arte e ilustrador, GLC;

Michelle Jackson, Directora de contenidos, GLC

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

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

Bienestar para

Usted

Consejos rápidos para ayudarlo a vivir una vida saludable

EN ESTA SECCIÓN

- 6 ¿Las lámparas de la terapia de luz funcionan realmente?
- 7 Cuatro formas de reducir el colesterol
- 7 Receta de la ensalada griega grillada

¡Ponte de pie y brilla!

Ejercicios matutinos sencillos para personas ocupadas

Muchos de nosotros planeamos ejercitarnos a diario, pero con frecuencia llega la hora de acostarnos y no pudimos encontrar el momento para realizar una actividad física significativa.

Hacerse un hueco en el día para realizar ejercicio es beneficioso de muchas formas: Ayuda a levantar el ánimo, potencia los niveles de energía, controla el peso, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora la calidad del sueño. Si bien puede parecer abrumador encontrar tiempo adicional en su agenda para realizar actividad física, vale la pena hacerlo. Muchos sienten que son mejores padres, cónyuges, parejas, amigos y empleados cuando se ejercitan de forma regular.

Intente estos tres consejos para ejercitarse mientras mantiene su agenda ocupada.

1

Divida el tiempo

Los adultos deben realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada por día, o 150 minutos por semana. Si no siempre cuenta con media hora completa para dedicarse a hacer ejercicio, puede dividir el tiempo en dos o tres partes durante el curso del día.

2

Inclúyalo en la agenda

Reserve un momento del día para realizar ejercicio, anótelos en su agenda y cumpla con ese compromiso del mismo modo en el que cumple con una reunión de trabajo o una cita médica.

3

No lo deje para último momento

Considere ejercitarse durante la mañana antes de que el trabajo o los planes familiares inesperados puedan arruinar sus planes de realizar un poco de actividad física. Comenzará el día sintiéndose satisfecho tras haber completado una tarea importante de su lista de quehaceres del día. Dejar lista la ropa para ejercitarse la noche anterior puede resultar útil; al menos tendrá una cosa menos en la que pensar por la mañana.

En línea

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



Del lado luminoso

¿Las lámparas de la terapia de luz pueden ayudar con los síntomas de depresión?

La terapia de luz, también conocida como fototerapia, se utiliza de forma segura para tratar varias enfermedades, pero el uso más frecuente es para un tipo de depresión denominado trastorno depresivo mayor con un patrón estacional. Las personas que sufren este trastorno tienen síntomas de depresión durante ciertos momentos del año, especialmente en los meses con menos horas de luz solar.

“La terapia de luz no es una cura, pero demostró que ayuda a reducir los síntomas de la depresión, tales como la falta de energía, la dificultad para dormir, la ansiedad, y los sentimientos de tristeza, desesperanza e irritabilidad”, explica Mindy Altschul, LCSW, vicepresidenta adjunta de Calidad Clínica de la clínica **Carrier Clinic**.

De qué forma la luz del sol afecta al cerebro

Es posible que las personas con trastorno depresivo mayor con un patrón estacional quieran dormir más y estar menos activas. Los científicos creen que esto se debe al modo en el que la luz solar afecta al cerebro. “La luz puede estimular las partes del cerebro que controlan el estado de ánimo, el apetito y el sueño, lo cual puede contribuir al modo en el que una persona se siente”, afirma Mindy. “Cuando hay menos luz solar, es posible que algunas personas no produzcan suficiente melatonina, una hormona del cerebro involucrada en el sueño, o serotonina, otra hormona que maneja el estado de ánimo, el apetito y el sueño”.

Los investigadores también sospechan que el ritmo circadiano se altera cuando hay falta de luz solar. “El cerebro tiene un reloj biológico conocido como ritmo circadiano, que en general consta de un período de 24 horas, que regula las funciones del cuerpo”, explica Mindy. “Por lo tanto, durante

los momentos del año en los que hay menos luz solar, algunas personas se deprimen”.

Cómo funcionan las lámparas de la terapia de luz

Durante la terapia de luz, una persona se sienta frente a una lámpara y se expone a una luz blanca muy brillante durante un determinado período de tiempo. La luz puede fijarse en un nivel lux más bajo, que es el modo en el que se mide la iluminación, y luego aumentarse de forma gradual. Dependiendo de la persona, el tratamiento puede durar de 20 minutos a tres horas, y una persona puede recibir terapia de luz una o más veces al día, durante días consecutivos hasta que los síntomas mejoren. Un médico puede asesorarlo acerca de la duración de la terapia de luz.

En general, los síntomas mejoran en unos pocos días, pero puede tardar hasta un par de semanas. Una vez que los síntomas mejoran, puede suspender o reducir la terapia de luz. “Es importante que lleve un registro de cómo se siente

y por cuánto tiempo utilizó la terapia de luz cada día, y que se comunique con su médico para ajustar el tratamiento según sea necesario”, explica Mindy.

Si experimenta efectos secundarios molestos tales como dolor de cabeza, fatiga visual, náuseas o agitación, ajuste el tratamiento pasando menos tiempo expuesto a la luz, y asegúrese de pedir asesoramiento a su médico.

Dónde obtener una lámpara de terapia de luz

Puede comprar una lámpara de terapia de luz o caja de fototerapia en línea o en una tienda de artículos para el hogar. Las empresas de dispositivos médicos también las venden. Cuestan entre \$20 y \$500. Hable con su médico acerca de qué dispositivo de fototerapia es el adecuado para usted.

“Si los síntomas de depresión, baja energía y mala calidad del sueño persisten a pesar de la terapia de luz, consulte con su médico o experto en salud mental para determinar si necesita otras intervenciones”, explica Mindy.

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

4 Formas de reducir el colesterol

Aproximadamente un tercio de los estadounidenses tiene niveles de colesterol mayores a lo normal, y casi el 10 por ciento tiene niveles de colesterol total de 240 mg/dL o superiores, lo que los expone a un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. "Ya no nos concentramos en el colesterol total, sino que observamos los componentes buenos [HDL], malos [LDL] y peligrosos [triglicéridos] del colesterol para llegar a un mejor entendimiento del riesgo de infarto o accidente cerebrovascular, así como a las formas de mejorarlos", explica **Parneet Grewal, M.D.**, especialista en medicina general del centro médico universitario **JFK University Medical Center**.



Parneet Grewal, M.D.

Especialista en medicina general

800-822-8905

Piscataway

Los cambios en el estilo de vida pueden contribuir a reducir los niveles de colesterol a un rango aceptable. Ingerir alimentos nutritivos, realizar ejercicio de forma regular, perder peso y dejar de fumar pueden reducir los niveles de colesterol LDL o aumentar los niveles de colesterol HDL.

Considere estas opciones:

1 Ingiera más fibra. Las frutas, verduras, frijoles y alimentos integrales como la avena o la cebada pueden contribuir a reducir los niveles de colesterol LDL.



2 Reduzca el consumo de grasa animal (grasa saturada).

Las grasas saturadas, que generalmente encontramos en la carne de res, cerdo, queso, mantequilla, piel del pollo y aceite de coco, pueden elevar el LDL y los niveles de colesterol total.



3 Evite las grasas trans. Para contribuir a reducir los niveles de colesterol LDL, busque aceites saludables para el corazón como el aceite de oliva o el aceite de aguacate en lugar de cocinar con aceites vegetales parcialmente hidrogenados como la margarina.



4 Apunte a una dieta mediterránea. Aumentar la ingesta de frutos secos, aguacate, aceite de oliva, pescado (p. ej., salmón o atún), semillas de lino y verduras de hoja verde en su dieta puede ayudarlo a reducir los niveles de colesterol LDL.



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

Buena alimentación

Recetas saludables en cinco pasos o menos



Ensalada griega grillada

Rinde 2 raciones

Ingredientes

2 cucharitas de aceite de oliva
 ½ cucharita de pimienta negra
 2 cabezas de lechuga romana, cortadas a la mitad de forma longitudinal, con los extremos cortados
 2 cucharitas de queso feta, desmenuzado

Cubiertas

1 taza de tomates cherry, cortados a la mitad
 1 taza de pepino, en cubos
 ¼ taza de cebolla morada, en trozos o al escabeche
 ¼ taza de aceitunas Kalamata, descarozadas y cortadas a la mitad (opcional)
 2 cucharadas de hierbas, tales como orégano y eneldo
 1 cucharita de aceite de oliva
 1 cucharada de vinagre de vino tinto

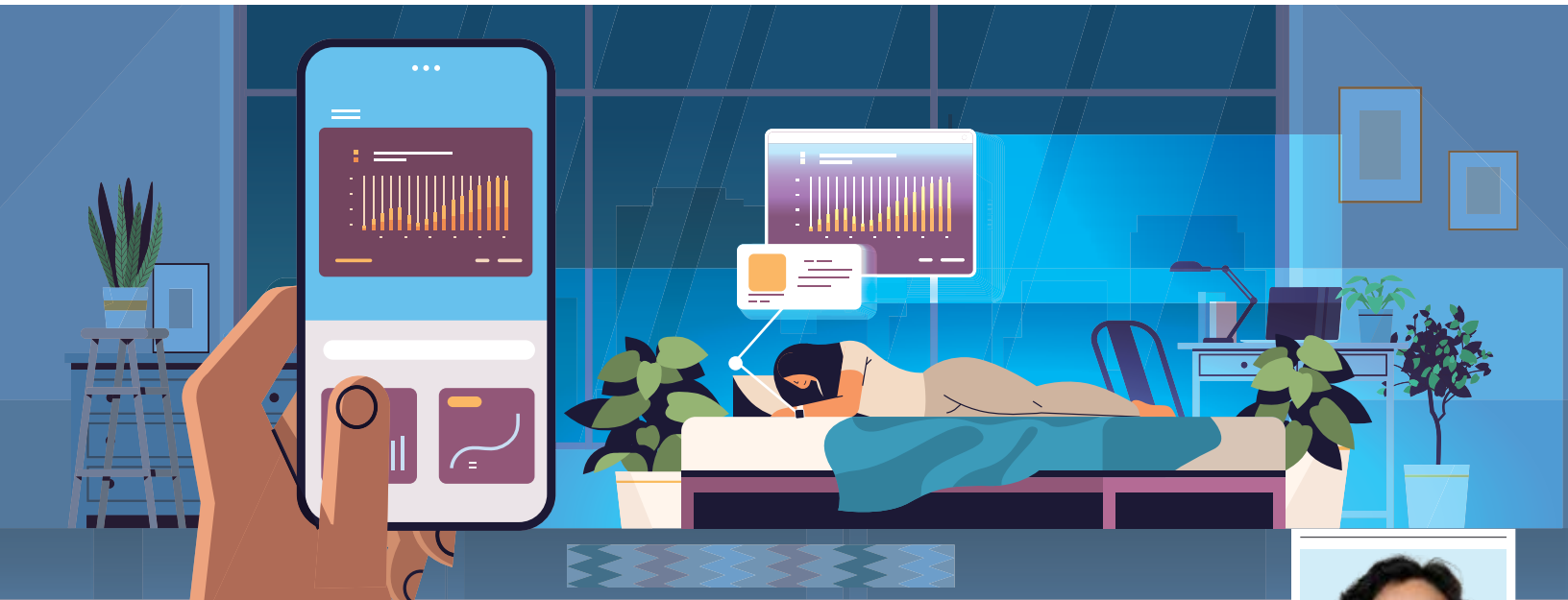
Pasos

- Mezclar los ingredientes del aderezo con el vinagre y el aceite y luego reservar.
- En una sartén, calentar el aceite de oliva y la pimienta a temperatura media-alta.
- Antes de que el aceite comience a humear, añadir la lechuga romana, con el lado del corte hacia abajo. Aplastar la lechuga con una tapa pesada. Luego de 2 a 4 minutos, la lechuga debería tener un buen sellado. Dar vuelta y cubrir por otro minuto o dos, y luego emplatar.
- Colocar una cantidad generosa de la mezcla sobre la lechuga, espolvorear con el queso feta en la parte superior y servir.

Cocina condimentada

Si va a usar esta ensalada como almuerzo o cena, añada más proteína agregando lentejas, frijoles, pollo o pescado enlatado. Para hacer una versión Nicoise de este plato, añada atún, un huevo y papas. Además, la lechuga sirve de gran base para otras sobras.

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



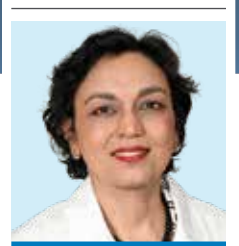
¿Los dispositivos portátiles pueden ayudarlo a dormir?

Divya Gupta, M.D., opina:

Los rastreadores de sueño portátiles son relativamente nuevos, y la información que brindan sobre el sueño deriva indirectamente de la frecuencia cardíaca, los movimientos del cuerpo, etc. Sin embargo, esta información no es tan confiable como los datos que los médicos pueden obtener durante un estudio del sueño en un laboratorio con sensores que monitorean las ondas cerebrales y el flujo de aire nasal. Los rastreadores de sueño portátiles no pueden determinar de forma confiable si usted se está quedando dormido o si ya está dormido. Dado que no pueden evaluar de forma precisa cuán profundo es su sueño, no son buenos indicadores de la calidad general del sueño, al menos por ahora. Tampoco son expertos detectando pequeñas siestas como períodos de sueño. No obstante, los rastreadores del sueño pueden alentarlos a

descansar más y crear buenos hábitos de sueño. Pueden llevar un registro del tiempo que pasa en la cama, aunque no muestren exactamente por cuánto tiempo estuvo dormido. Si realmente quiere mejorar su calidad de sueño, y los datos muestran que no está teniendo entre 7 y 9 horas de descanso, un dispositivo portátil puede alentarlos a ir a la cama a horario de manera consistente para asegurarse de permanecer el tiempo suficiente en la cama.

Si rastrea su sueño durante un par de semanas y observa patrones problemáticos, tales como tiempo insuficiente en la cama o dar vueltas en la cama en medio de la noche, puede ser útil analizar los datos con su médico para determinar si es posible que tenga insomnio, apnea del sueño, piernas inquietas u otro problema que afecte su descanso.



Divya Gupta, M.D.

Especialista en medicina del sueño

800-822-8905

Edison

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

¿Qué causa la congelación cerebral?

Padmarekha Rao, M.D., afirma:

En un día caluroso, no hay nada mejor que tomar un buen sorbo de agua con hielo o un helado, ¿cierto? Sin embargo, luego la congelación llega al cerebro y comienza a sentir un dolor agudo e intenso en la frente o la nariz. Con frecuencia a esto lo denomina dolor de cabeza por helado y es médicamente conocido como neuralgia del ganglio esfenopalatino. Ocurre cuando el frío toca el paladar o la parte posterior de la garganta, modificando su temperatura.

Se cree que el dolor de la congelación cerebral es provocado por la estimulación del nervio trigémino, que transporta la información sensorial de su cara y alrededor de su cabeza hacia el cerebro.

Una vez que se activa, los vasos sanguíneos se contraen por el frío. Para ajustar el cambio drástico de temperatura, el cuerpo envía más sangre para calentar el área afectada, haciendo que los vasos sanguíneos se hinchen. Se cree que el dolor por congelación cerebral es provocado por la constricción y posterior flujo de sangre.

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

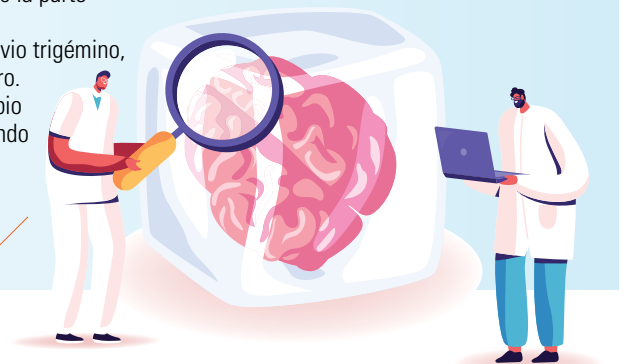


Padmarekha Rao, M.D.

Neuróloga

800-822-8905

Old Bridge



¿Puede desarrollar alergias siendo adulto?

Usha Sharma, M.D., opina:

Si bien la mayoría de las alergias se presentan durante la niñez, sin dudas es fácil desarrollarlas durante la adultez.

De hecho, cada vez es más frecuente que los adultos desarrollen alergias. Esto puede deberse a distintos factores:

Una población envejecida.

A medida que envejecemos, nuestro sistema inmunitario se debilita, y cada vez somos más susceptibles a las enfermedades, incluidas las alergias.

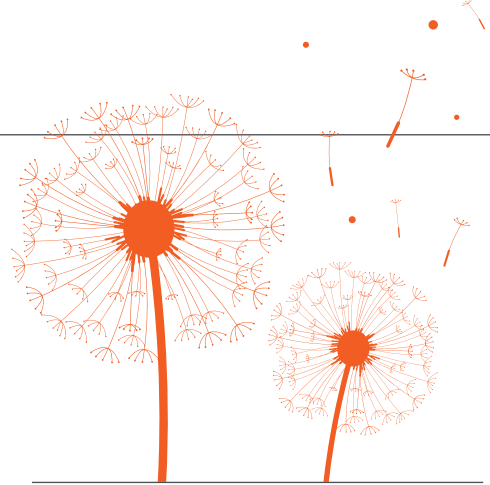
Un ambiente cambiante. Hay más cantidad de polen y moho en nuestra atmósfera, lo cual puede hacer que personas que nunca tuvieron alergia comiencen a desarrollar síntomas.

Foco excesivo sobre la limpieza.

En las últimas décadas, nos preocupamos cada vez más por usar jabones antibacteriales, desinfectante para manos a base de alcohol, y cloro para limpiar las superficies. Como resultado, no utilizamos nuestros sistemas inmunitarios para combatir a

los pequeños invasores y, por lo tanto, nuestros cuerpos pueden tener una reacción desmedida con los síntomas de alergia más preocupantes.

Si nota síntomas de alergia poco después de una actividad, tal como comer un determinado alimento, tomar un medicamento nuevo, acariciar un gato o cortar el césped, pida un cita para consultar a su médico. El médico puede recomendarle que consulte a un especialista en alergias para que le haga algunas pruebas a fin de determinar a qué es alérgico.



Usha Sharma, M.D.

Especialista en medicina general

800-822-8905

Edison

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

¿Con qué frecuencia debe lavar la ropa?

Andrew Habib, M.D., opina:

Depende de algunos factores. Puede usar la siguiente guía.

▶ Lave la ropa nueva antes de usarla.

Lave estos artículos después de cada uso:

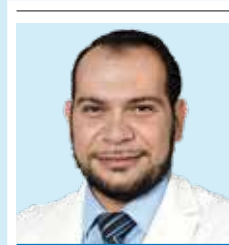
- ▶ Medias
- ▶ Ropa interior
- ▶ Ropa de baño
- ▶ Camisetas
- ▶ Camisas ceñidas y que se usen directamente sobre la piel
- ▶ Ropa de entrenamiento que haya transpirado
- ▶ Ropa manchada
- ▶ Ropa que usó mientras estaba enfermo

Lave estos artículos después de dos o tres usos:

- ▶ Sostén
- ▶ Pijamas
- ▶ Ropa cómoda que usa en su casa cuando llega de trabajar

Lave estos artículos después de cuatro o cinco usos:

- ▶ Jeans
- ▶ Pantalones
- ▶ Sweaters
- ▶ Sudaderas
- ▶ Ropa de vestir



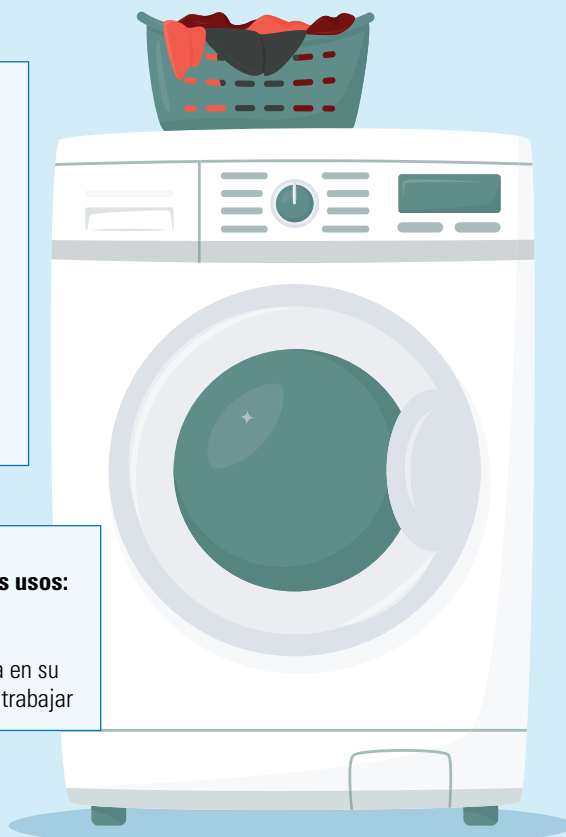
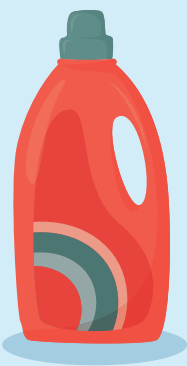
Andrew Habib, M.D.

Especialista en medicina general

800-822-8905

East Brunswick

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



Debajo

de la superficie

*¿Conoce los signos de alerta
del cáncer de ovario?*

Cada año, a más de 21,000 mujeres en EE. UU. se les diagnostica cáncer de ovario según la American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer). Pero solo alrededor del 20 por ciento de los cánceres de ovario se detectan de forma temprana, una estadística desalentadora que surge de varios factores clave, afirma **Gara Sommers, M.D.**, oncóloga ginecológica del centro médico universitario **JFK University Medical Center**.

“El problema con el cáncer de ovario es que no se presenta con muchos síntomas”, explica. “Tampoco hay un examen estandarizado porque, desafortunadamente, los científicos aún no han descubierto algo que detecte este cáncer en una etapa temprana”.

La Dra. Sommers explica que las pruebas de Papanicolau (prueba de detección del cáncer de cuello de útero) no analizan los ovarios, por lo tanto no detectan este tipo de cáncer.

Signos distintivos del cáncer de ovario

Otro obstáculo para la detección del cáncer de ovario es el hecho de que los síntomas tempranos con frecuencia son vagos y se asemejan a los de otras enfermedades.

Estos signos pueden incluir:

- ▶ Hinchazón
- ▶ Cansancio
- ▶ Dolor o presión abdominal
- ▶ Náuseas
- ▶ Exceso de gases
- ▶ Sensación de estar demasiado llena después de comer
- ▶ Cambios en los hábitos de evacuación intestinal
- ▶ Cambios en los hábitos de evacuación de la vejiga
- ▶ Dolor en la parte baja de la espalda
- ▶ Cambios menstruales
- ▶ Relaciones sexuales dolorosas

Si alguno de estos síntomas persiste, o si lo siente más de 12 veces al mes, la Dra. Sommers le recomienda que consulte a su médico.



Gara Sommers, M.D.

Oncóloga ginecológica

800-822-8905

Clark

Los factores de riesgo para el cáncer de ovario pueden incluir:

- ▶ Fuertes antecedentes familiares de cáncer de mama o cáncer de ovario
- ▶ Mutación del gen BRCA1 o BRCA2, detectada a través de una prueba genética
- ▶ Antecedentes personales o familiares de cáncer de mama en ambos senos
- ▶ Herencia Judía Ashkenazi

Opciones de tratamiento

El tratamiento tradicional para el cáncer de ovario incluye una cirugía seguida de quimioterapia. No obstante, otra estrategia que se está usando en la actualidad consiste en administrar quimioterapia a las pacientes antes de la cirugía, una técnica denominada quimioterapia neoadyuvante. “Administramos quimioterapia neoadyuvante a las pacientes a las que sentimos que no podemos ofrecerles una cirugía óptima”, explica la Dra. Sommers.

Otros avances recientes incluyen el uso de tres medicamentos orales de quimioterapia, conocidos como inhibidores de PARP, como tratamiento de mantenimiento para todas las mujeres con cáncer de ovario, independientemente de las mutaciones genéticas.

“Con el uso de este régimen, observamos que las mujeres pasan períodos más largos sin una recurrencia de la enfermedad”, afirma la Dra. Sommers. ⚙️

En línea

Obtenga más información sobre la atención integral y los tratamientos para los cánceres ginecológicos en [HMHforU.org/OvarianCancer](https://www.HMHforU.org/OvarianCancer).

Dar una mano

¿Un ser querido tiene cáncer y usted no está seguro de cómo ayudar?

Recién se entera de que a un amigo o familiar le diagnosticaron cáncer. Se siente triste y preocupado, pero, por sobre todo, quiere ayudar. Cuando un ser querido se ve afectado por un diagnóstico de cáncer, no es raro sentirse confundido, incómodo o inseguro acerca de cómo proceder.

Entonces, ¿cómo puede ayudar? *Esté realmente ahí para ellos*

La mejor forma de ayudar a un amigo que está atravesando un cáncer es ser un verdadero amigo. Comuníquese con frecuencia para preguntarle si necesita algo. “¿Quieres que recoja a los niños?” “¿Quieres que te lleve a la clínica?”

Organice las comidas

Varios sitios populares le permiten programar comidas para su amigo durante toda la semana. De esta forma, su amigo sabrá que la cena está cubierta, y es una cosa menos por la que debe preocuparse. A través de estos sitios web, también evitará que le envíen varias bandejas de lasaña el mismo día.

Organice una recaudación de fondos

Hay muchísimas formas creativas de reunir fondos para los amigos, pero las recaudaciones de fondos digitales lo hacen más fácil que nunca. Considere preguntarle a su amigo si puede crear una página en su nombre y compartir el enlace a través de correo electrónico y redes sociales. Comience hoy mismo su propia recaudación de fondos en [GiveHackensackMeridianHealth.org/HostYourOwn](https://www.GiveHackensackMeridianHealth.org/HostYourOwn).

Ocúpese del trabajo en el jardín (yard)

Passar un par de horas quitando las malezas, rastrillando las hojas caídas o cortando el pasto puede hacer una gran diferencia para alguien que está atravesando un tratamiento contra el cáncer.

Contrate un servicio de limpieza

Considere ofrecerse para contratar un servicio de limpieza para su amigo. Puede ser un gran alivio para ellos entrar a una casa limpia al final del día.

Compre alimentos

La compra de alimentos puede ser difícil cuando intenta coordinar las citas médicas y el descanso. Pregúntele a su amigo si necesita algo de la tienda para llevárselo durante la semana.

Promueva los grupos de apoyo

Si cree que su amigo o familiar está cerrándose, aliéntelo a que busque grupos de apoyo en su localidad. Tener un lugar para conectar abiertamente con otras personas que están atravesando desafíos similares pueden ser útil para alguien con cáncer.

Ventaja local

Conozca las lesiones deportivas más frecuentes en los niños y cinco consejos para ayudar a prevenirlas.

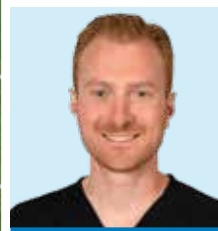


Lawrence Stankovits, M.D.

Cirujano ortopédico
pediátrico

800-822-8905

Shrewsbury and Edison



Evan Curatolo, M.D.

Cirujano ortopédico
pediátrico

800-822-8905

Shrewsbury and Edison

Existen muchas ventajas de que sus hijos practiquen deportes grupales y actividades deportivas. Tienen una oportunidad de aprender sobre la aptitud física, mejorar sus habilidades de concentración y aumentar su autoestima.

Si bien existen muchos beneficios valiosos, realizar deportes puede ser una actividad potencialmente riesgosa. De conformidad con los datos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, las lesiones causadas por deportes juveniles representan casi 3 millones de las visitas a la sala de emergencias por año.

Lesiones deportivas más frecuentes en los niños

Algunas de las lesiones deportivas más frecuentes en los niños son las lesiones por sobreesfuerzo, los traumatismos craneoencefálicos y los esguinces.

Lesiones por sobreesfuerzo: Aproximadamente la mitad de las lesiones deportivas en los niños son el resultado de un sobreesfuerzo. “Una lesión por sobreesfuerzo puede ocurrir después de concentrarse en un deporte por un período de tiempo extenso o cuando se realiza demasiada actividad física muy rápidamente”, explica **Lawrence Stankovits, M.D.**, cirujano ortopédico pediátrico en el centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Estas lesiones pueden abarcar desde fracturas por estrés hasta tendinitis”.

Conmociones cerebrales: Son lesiones cerebrales causadas por un leve golpe en la cabeza. Cuando la cabeza se golpea, el movimiento repentino puede hacer que el cerebro rebote o se retuerza en el cráneo. “Los traumatismos craneoencefálicos implican una pérdida temporal de la función normal del cerebro”, explica **Evan Curatolo, M.D.**, cirujano ortopédico pediátrico de JFK. “En general no ponen en riesgo la vida, pero deben ser tratados con seriedad”.

Esguinces: Cuando se produce un esguince, los ligamentos que conectan los huesos con las articulaciones se estiran o se rompen. Los esguinces, más específicamente los esguinces de tobillo, son una de las lesiones deportivas más frecuentes en los niños. Un esguince leve puede tratarse en casa, mientras que un caso más severo puede requerir una cirugía.

5 formas de prevenir una lesión

Es importante alentar a sus hijos a que practiquen deportes de forma segura y apropiada. Los Dres. Stankovits y Curatolo brindan consejos para prevenir las lesiones deportivas en los niños.

Realizar calentamientos y enfriamientos. Su hijo debe realizar un calentamiento y enfriamiento antes y después de participar en una actividad deportiva. Un leve calentamiento aumentará la movilidad, elevará el flujo de sangre y mejorará la postura. El enfriamiento debe concentrarse en el descenso gradual de la frecuencia cardíaca y la transpiración.

Utilizar la forma adecuada. Cada deporte tiene formas adecuadas e inadecuadas de practicarlo. Su hijo debe aprender las técnicas y formas correctas de sus entrenadores e instructores. Si puede, ayúdelo a perfeccionar sus habilidades fuera de las temporadas.

Utilizar los equipos de protección adecuados. Dependiendo del deporte que su hijo practique, es posible que necesite elementos tales como casco, almohadilla, protector bucal, protección para los ojos, botines, o protector de ingle.

Promover la nutrición e hidratación. Su hijo debe beber líquidos, ya sea agua o una bebida deportiva, antes del juego, cada 20 minutos durante el juego, y después de finalizada la actividad. Esto es incluso más crucial en días calurosos y húmedos. Además, asegúrese de que su joven atleta esté siguiendo una dieta bien balanceada y mantenga un horario alimenticio regular.

No deje que su hijo participe si está lesionado.

Cuando sufra una lesión, reciba atención médica lo antes posible. No deje que su hijo se sobreexija mientras sienta dolor. Asegúrese de que esté completamente curado antes de que regrese al juego. 🦋

En línea

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



¿Una aspirina al día?

¿Debe tomar una aspirina al día para contribuir a prevenir un infarto?

En octubre de 2021, el Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. publicó recomendaciones actualizadas para el uso preventivo de la aspirina: Los adultos mayores de 60 años ya no deben considerar la toma de una aspirina por día para prevenir un primer infarto o accidente cerebrovascular. Para los adultos de 40 a 59 años con un riesgo elevado de enfermedad cardiovascular y que no tengan antecedentes de enfermedad cardiovascular; el Grupo de trabajo ahora recomienda que decidan con su médico si deben tomar una aspirina de dosis baja al día como medida preventiva.

“Es importante saber que ninguna persona debería comenzar a tomar una aspirina por día simplemente porque cumplió determinada edad”, explica **Aaron Feingold, M.D.**, director de la división de Cardiología del centro médico universitario **JFK University Medical Center**. “Las recomendaciones del Grupo de trabajo se aplican a las personas que actualmente no están tomando una aspirina al día. Si su médico le recomendó una aspirina de dosis baja al día porque ya tuvo un infarto o accidente cerebrovascular; esta nueva indicación no se aplica a su caso”.

Motivos del cambio

Si bien la aspirina demostró reducir las probabilidades de un primer infarto o accidente cerebrovascular; también tendría el potencial de causar un sangrado interno en el estómago, los intestinos y el cerebro. Las probabilidades de que esto ocurra aumentan con la edad y pueden poner en riesgo la vida. Por este motivo, se recomienda que las personas mayores de 60 años

no comiencen a tomar una aspirina al día si no lo han estado haciendo previamente.

Si ya está tomando una aspirina al día, hable con su médico sobre lo que es apropiado para usted dependiendo de su problema de salud específico.

Cómo mantener un corazón saludable

“La enfermedad cardíaca continúa siendo la principal causa de muerte en los Estados Unidos”, afirma el Dr. Feingold. “A medida que envejecemos, es cada vez más importante estar atentos a la salud del corazón.”

Mantener un corazón sano es una responsabilidad que dura toda la vida. Aquí compartimos algunas cosas que puede hacer para contribuir a que su corazón permanezca fuerte a medida que envejece:

- ▶ **Reduzca el consumo de sodio** cocinando más comidas en casa. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos, ya que la ingesta diaria recomendada de sal es de solo 1,500 mg.
- ▶ **Tómese un tiempo para descansar y relajarse.** Asegúrese de estar durmiendo bien por las noches.
- ▶ **Reduzca el consumo de alcohol.**
- ▶ **Si fuma, deje de hacerlo.** Fumar es muy perjudicial para la salud y causa un daño importante en el corazón. Busque ayuda para dejar de fumar de forma definitiva.
- ▶ **Comprométase a realizar ejercicio todos los días** durante un mínimo de 30 minutos.
- ▶ **Hable abiertamente con sus médicos** y trabaje con ellos para mantener su salud general. 🌟



Aaron Feingold, M.D.

Cardiólogo

800-822-8905

Edison, Old Bridge y
Monroe Township

En línea

Obtenga más información sobre la atención cardíaca integral cerca de su casa en **HMHforU.org/Heart**.

Sam reconoce que la fuerza que adquirió en el proceso de rehabilitación lo ayudó a superar la batalla contra el COVID-19.

Alma y corazón

La rehabilitación cardíaca fue esencial para cada paso de la recuperación de Sam Persad tras un trasplante de corazón y el COVID-19.

Sam Persad tenía 56 años cuando un infarto cambió su vida. Un día, mientras estaba trabajando con el dueño de su empresa ordenando el taller, sintió un dolor repentino en el pecho. Lo ignoró, hasta que vio que la opresión persistía y llamó a su esposa. Luego, llamó al 911.

Los cirujanos colocaron stents en tres arterias gravemente bloqueadas. Pero su corazón estaba muy dañado para sanarse. Unos días más tarde, le colocaron un dispositivo de asistencia ventricular izquierdo y comenzó la rehabilitación cardíaca en el Centro de rehabilitación cardíaca y pulmonar del instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**.

“Lo primero que me preguntaron fue: ‘¿Cuál es tu objetivo?’”, cuenta Sam. “Les dije: ‘Quiero ser capaz de subir y bajar las escaleras e ir al baño’. Al cabo de dos semanas, estaba caminando con un bastón y desplazándome para todos lados, incluso subiendo escaleras”.

Sin embargo, su corazón aún fallaba y se determinó que necesitaba un trasplante de corazón. Sam permaneció internado durante las seis semanas que tardó en recibir el corazón de un donante, que tuvo lugar el 3 de octubre de 2020.

A no desaprovechar este regalo

Sam regresó al Centro de para recibir rehabilitación como paciente hospitalizado. Sabía que no podría sobrevivir en su casa y que necesitaba una atención continua mientras avanzaba con la rehabilitación.

“Les dije a los fisioterapeutas y enfermeros que me den una paliza. Quiero caminar de nuevo. Quiero estar en el lugar donde estaba antes del infarto”, recuerda. “Ellos trabajaron conmigo. Me impulsaron. No te das cuenta cuánta fuerza pierdes cuando esperas un trasplante de corazón”.

Mientras la pandemia del COVID-19 continuaba, Sam completó sus ejercicios de rehabilitación en su habitación. Tenía mucho miedo de dañar su nuevo corazón, pero confiaba en los enfermeros y terapeutas que lo controlaban. Una vez, por ejemplo, debieron intervenir cuando su presión arterial estaba muy baja. Lo ayudaron a superar el miedo de esforzarse demasiado y dañar al nuevo corazón.

“Es increíble la fuerza que he adquirido”,

afirma. “La rehabilitación es necesaria para conectar el nuevo corazón con tu cuerpo. Debes ponerte en forma. No puedes desperdiciar este regalo que has recibido”.

Con el tiempo, Sam regresó a su casa con el plan de continuar la rehabilitación ambulatoria en el Centro de rehabilitación cardíaca y pulmonar. Varios meses después del trasplante, contrajo COVID-19, y la enfermedad persistió por varias semanas. Sam reconoce que la fuerza que adquirió en el proceso de rehabilitación lo ayudó a superar la batalla contra el COVID-19.

Recientemente regresó de un viaje que hizo a Missouri para visitar a su primer nieto, y él y su hijo practicaron tiro al blanco.

Sam considera que la rehabilitación fue una parte esencial de su camino hacia la recuperación. “El proceso de rehabilitación cambia por completo tu corazón y tu mente”, afirma. “Aprendes que puedes aceptarlo, puedes continuar moviéndote y puedes superar este desafío”.

Obtenga más información sobre la rehabilitación cardíaca en Hackensack Meridian Health: [HMHforU.org/CardiacRehab](https://www.HMHforU.org/CardiacRehab).

Bajo presión

¿Por qué las articulaciones duelen durante los días lluviosos?

Algunas personas juran que pueden predecir cuándo va a llover porque sus articulaciones comienzan a doler. Otras personas notan una molestia similar durante otros eventos climáticos o durante los cambios de estación.

Los expertos creen que a las personas afectadas les pueden doler las articulaciones debido a los cambios en la presión barométrica, que ocurren cuando cambian las condiciones meteorológicas. Antes de llover, la presión barométrica tiende a descender:

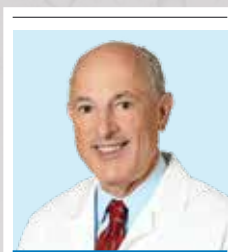
Cuando esto ocurre, se ejerce menos presión del aire sobre el cuerpo, lo cual puede permitir que se expandan los músculos, tendones y otros tejidos que rodean a las articulaciones. La expansión puede desplazar a las articulaciones, colocar una presión adicional sobre ellas, y así causar dolor.

“Las personas con artritis o aquellas que sufren de dolor crónico en las articulaciones pueden ser más sensibles a este tipo de malestar; que es provocado por el tejido que ocupa más espacio del habitual y sobrecarga las articulaciones”, explica **Jeffrey Charen, M.D.**, cirujano ortopédico en el centro médico **JFK University Medical Center**.

Otros motivos del dolor de articulaciones relacionado con el clima

Hacer las cosas de manera distinta en los días lluviosos o fríos puede contribuir al dolor en las articulaciones. Por ejemplo:

- ▶ Es posible que esté menos activo físicamente, y permanecer sentado y quieto, puede hacer que sus músculos y articulaciones se pongan tiesos, causando dolor.
- ▶ El tiempo gris también puede amargar su ánimo, haciendo que se concentre en las cosas negativas, incluso en el dolor en las articulaciones.
- ▶ Es posible que espere sentir dolor en las articulaciones durante los días lluviosos o fríos, y que, por lo tanto, esté atento a cualquier punzada o molestia que de cualquier otro modo no causaría preocupación.



Jeffrey Charen, M.D.

Cirujano ortopédico

800-822-8905

Edison y Old Bridge

Cómo reducir el dolor

Intente estas estrategias para repeler o reducir el dolor en las articulaciones relacionado con el clima:

▶ Haga ejercicio de forma regular.

Estar físicamente activo ayuda a reforzar sus músculos y huesos, lo cual quita presión de sus articulaciones.

▶ **Manténgase en movimiento.** Encuentre formas de volver a su actividad habitual, incluso si no puede dar una vuelta a la manzana. Considere caminar en el supermercado o utilizar una cinta caminadora.

▶ **Estire antes de moverse.** Haga algunos estiramientos antes de realizar cualquier actividad física. Calentará sus

músculos y mejorará su flexibilidad, lo cual es bueno para sus articulaciones.

▶ **Mantenga su peso en un rango saludable.** Pierda peso si tiene sobrepeso, o mantenga su peso actual si se encuentra dentro del rango saludable. Llevar peso de más coloca una presión adicional sobre sus articulaciones, incluidas las rodillas y caderas, lo cual puede intensificar el dolor en las articulaciones relacionado con el clima.

▶ **Use calor antes de la actividad y frío después de la actividad.** Una almohadilla de calor puede ayudarlo a relajar sus músculos y aflojarlo antes de la actividad, mientras que el frío posterior puede ayudarlo con la hinchazón e inflamación.

▶ Tome antiinflamatorios de venta libre.

Los medicamentos como el ibuprofeno pueden ayudar a reducir el dolor y disminuir la inflamación, y lo ayudarán a sentirse mejor.

▶ **Intente mantener una mirada positiva.** No deje que un día gris y miserable afecte su estado de ánimo. Cuando se sienta mejor emocionalmente, también podrá sentirse mejor físicamente. ⚙️

En línea

Obtenga más información sobre cómo nuestros expertos en ortopedia se comprometen a ayudarlo a mantener una salud óptima, a ponerse en movimiento y vivir una vida al máximo en [HMHforU.org/Ortho](https://www.hmhforu.org/Ortho).

Tocar la cuerda adecuada

El dolor de espalda crónico estaba afectando la vida de Jonathan Munoz tanto en el trabajo como sobre el escenario. La terapia física cambió todo.

Cuando Jonathan Munoz de Metuchen, Nueva Jersey, tenía 18 años, comenzó un trabajo que requería que levante cajas y cajones pesados. Cuando cumplió 21 años, las demandas físicas repetitivas de su trabajo le habían pasado factura.

“Estaba levantando tanto peso en el trabajo que me dañé la espalda”, cuenta Jonathan, que también tiene otro trabajo como guitarrista y cantante.

Durante varios años, el dolor de espalda de Jonathan se volvió tan intenso que incluso le dolía estando de pie. El dolor también afectaba su capacidad para dar lo mejor de sí sobre el escenario fuera de las horas laborales. Tuvo que dejar de moverse alrededor del escenario y a veces hasta evitaba dar shows.

“Tenía miedo de que el dolor empeorase con los años si no hacía algo”, explica Jonathan.

Buscar alivio

Jonathan programó una cita con **Craig Van Dien, M.D.**, un especialista en medicina del deporte en el Centro de medicina del deporte y la columna del instituto de rehabilitación **JFK Johnson Rehabilitation Institute**.

“Jonathan tenía un dolor de espalda crónico que no iba a mejorar”, explica el Dr. Van Dien. “Después de escuchar la historia de Jonathan, pude adaptar su plan de tratamiento para concentrarnos en mejorar la mecánica corporal, así como en realizar ejercicios para desarrollar fuerza en el tronco y las extremidades”.

El Dr. Van Dien también sugirió que Jonathan trabaje con un fisioterapeuta en JFK Johnson para personalizar los ejercicios y estiramientos con el fin de alcanzar músculos específicos.

Comenzar a fortalecer de a poco

Al principio, Jonathan estaba nervioso acerca de empezar la fisioterapia.



Jonathan Munoz atribuye su recuperación y regreso a un estilo de vida activo a su fisioterapia.

“Tenía miedo porque no quería ejercitarme y agravar el dolor”, explica. “Pero después de un mes, comencé a notar mejoras”.

Añade el Dr. Van Dien: “Querer evitar el ejercicio es algo habitual en los pacientes con dolor de espalda crónico. Cumplimos una función importante ayudando a los pacientes a superar sus miedos y estimular la confianza en el ejercicio”.

A medida que Jonathan se fortalecía en las sesiones personales de fisioterapia, lentamente aumentó la intensidad de los ejercicios. Su fisioterapeuta incluso trabajó con él para mejorar su mecánica corporal mientras tocaba la guitarra, para que pudiera tocar por períodos más extensos sin sentir dolor.

Adquirir herramientas de autocuidado

Después de tres meses de fisioterapia, Jonathan tuvo una mejora significativa en su dolor. En la actualidad, continúa haciendo los ejercicios de fisioterapia en su casa. Volvió a los escenarios y puede desempeñarse en su trabajo diurno sin dolor.

Según Jonathan, recibir un tratamiento médico fue clave para su recuperación y para poder volver a llevar un estilo de vida activo.

“Ahora puedo recorrer el escenario mientras toco, y tengo las herramientas para cuidar de mí mismo”, afirma. “Ver al Dr. Van Dien fue la mejor decisión que pude haber tomado”.

Añade el Dr. Van Dien: “Cuando se trabaja con un terapeuta, recibes educación y habilidades para toda la vida que puedes utilizar para manejar el dolor de espalda crónico de la forma correcta y reducir el riesgo de tener otra lesión”.



Craig Van Dien, M.D.

Especialista en medicina del deporte

800-822-8905

Edison

NEUROCIENCIA

Cómo prevenir un accidente cerebrovascular

La mejor forma de prevenir un accidente cerebrovascular es reducir el riesgo. Aquí le enseñamos cómo hacerlo.

Según la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), el accidente cerebrovascular es la quinta causa de muerte en los Estados Unidos y la principal causa de discapacidad. El ochenta por ciento de los accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir.

La mejor forma de prevenir un accidente cerebrovascular es reducir el riesgo, afirma el neurólogo **Eric Uhrík, D.O., FAAN**, director médico del centro de atención de accidentes cerebrovasculares **Raritan Bay Medical Center** y miembro de la American Academy of Neurology (Academia Americana de Neurología).

Factores de riesgo del accidente cerebrovascular

Los factores de riesgo del accidente cerebrovascular incluyen:

- ▶ Presión arterial alta
- ▶ Fumar
- ▶ Enfermedades cardíacas tales como miocardiopatía y fibrilación atrial
- ▶ Diabetes
- ▶ Edad (el riesgo aumenta a medida que envejecemos)
- ▶ Sexo (los hombres tienen más probabilidades de sufrir accidentes cerebrovasculares)
- ▶ Tomar anticonceptivos hormonales
- ▶ Raza/etnicidad (los accidentes cerebrovasculares ocurren con más frecuencia en adultos afroamericanos, nativos de Alaska y aborígenes estadounidenses)
- ▶ Antecedentes personales o familiares de accidente cerebrovascular o enfermedad cardíaca
- ▶ Aneurismas en el cerebro o malformaciones de los vasos sanguíneos
- ▶ Obesidad
- ▶ Dieta deficiente
- ▶ Alcohol/consumo de drogas ilegales
- ▶ COVID-19



10 consejos para reducir el riesgo

El Dr. Uhrik le ofrece estos consejos para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular:

- 1 Controle su presión arterial de forma regular.** Si tiene presión arterial alta de forma consistente, hable con su médico sobre un tratamiento para controlarla.
- 2 Hágase una prueba de diabetes,** especialmente si tiene antecedentes familiares.
- 3 Hágase un chequeo de su salud cardíaca** La enfermedad cardíaca, la debilidad cardíaca o las arritmias cardíacas, tales como la fibrilación atrial, pueden provocar que los coágulos sanguíneos se disparen hacia el cerebro y causen un accidente cerebrovascular.
- 4 Controle su colesterol** Muchos problemas de vaso-obstrucción que ocurren en el corazón debido a un alto nivel de grasa en sangre (colesterol) también ocurren en los vasos sanguíneos del cerebro y en los vasos que conducen al cerebro. Por lo tanto, es importante controlar regularmente el colesterol y hacer los cambios alimenticios o de medicación que sean necesarios para reducirlo.
- 5 Mantenga un peso saludable** La obesidad en sí misma es un factor de riesgo para el accidente cerebrovascular. Pero también puede conducir a otros problemas de salud tales como presión arterial alta, enfermedad cardíaca y diabetes, que son factores de riesgo adicionales del accidente cerebrovascular.
- 6 Ingiera alimentos bajos en colesterol y grasas,** especialmente grasas saturadas y grasas trans, tales como carnes magras, productos lácteos sin grasa, y panes integrales.
- 7 Haga ejercicio de forma regular.** Apunte a 30 minutos de ejercicio por día, cinco días por semana. Pero incluso 10 minutos de ejercicio al día ofrecerán beneficios para la salud.
- 8 Si fuma, deje de hacerlo.** Fumar puede dañar los vasos sanguíneos así como también el corazón. También puede aumentar la presión arterial y provocar un suministro de oxígeno reducido de los pulmones.
- 9 Beba menos alcohol.** Incluso uno o dos tragos al día pueden aumentar el riesgo de sufrir presión arterial alta y un accidente cerebrovascular.
- 10 Reduzca el estrés.** El estrés puede alterar los niveles de azúcar en sangre y elevar la presión arterial así como causar irregularidades en el ritmo cardíaco.

“El mejor tratamiento para el accidente cerebrovascular es prevenir que ocurra en primer lugar; lo cual significa realizar elecciones en su estilo de vida que mantengan sus vasos sanguíneos y corazón fuertes y sanos”, afirma el Dr. Uhrik. 🧠



Eric Uhrik, D.O., FAAN

Neurólogo

800-822-8905

East Brunswick

Cómo combatir la niebla mental

¿Qué es la niebla mental? Si bien no es un término médico, la niebla mental describe la sensación de no tener una claridad mental completa. Quizá tiene dificultades para recordar algo o para concentrarse en un pensamiento o una idea. Esto le puede ocurrir a cualquier persona y puede ser producto de la falta de sueño, mucho estrés, ciertos alimentos en su dieta o, en algunos casos, un medicamento o una afección médica.

Independientemente de la causa de la niebla mental, puede ayudar a combatirla adoptando estas medidas:

Mejore su sueño

Póngase el objetivo de dormir de 7 a 9 horas cada noche. Mantenga una rutina de sueño regular, y acuéstese a la misma hora todas las noches. Además, evite las pantallas antes de acostarse.

Póngase retos

Trate a su cerebro como un músculo y asegúrese de ejercitarlo. Esto puede hacerse mediante rompecabezas y juegos de ingenio tradicionales, pero también puede extenderse a su vida diaria. Lea sobre un tema que le interese, ya sea algo que lo ayude en su trabajo o solo un pasatiempo.

Repita, repita y repita

Si tiene problemas de memoria en particular, la repetición puede ser una estrategia útil. Repetir algo reforzará su memoria acerca de un determinado tema. Por ejemplo, cuando esté conversando con una persona que recién conoce, repítase su nombre. O después de haber programado una cita, escríbala.

Haga mucho ejercicio

Los estudios han demostrado que realizar ejercicio de forma regular y llevar una dieta rica en vegetales, proteínas magras y granos integrales puede reducir el declive cognitivo. Estas conductas no solo tienen beneficios cognitivos, sino que también pueden mejorar el sueño, beneficiando aún más su mente.

En línea

Obtenga más información sobre la atención de accidentes cerebrovasculares que salva vidas cerca de su casa en [HMHforU.org/Stroke](https://www.HMHforU.org/Stroke).

Cabezas en alto

¿Qué tipo de dolor de cabeza está sufriendo, y qué puede hacer al respecto? Nuestro neurólogo nos informa.

Los dolores de cabeza son muy frecuentes. Existen muchos tipos, y cada tipo tiene distintas causas, características y opciones de tratamiento. **Brian L. Gerhardstein, M.D., Ph.D.**, director de medicina en dolor de cabeza del centro médico universitario **JFK University Medical Center**, ofrece información sobre los tres tipos de dolor de cabeza primario más frecuentes.

Migraña

Síntomas: Una persona con migraña en general dice sentir un dolor punzante de moderado a intenso con frecuencia ubicado en un lado de la cabeza. El dolor de cabeza puede durar horas o días. Las migrañas están frecuentemente asociadas con náuseas y vómitos, así como con sensibilidad a la luz o al sonido.

Causas: La causa subyacente de la migraña se encuentra en investigación, aunque probablemente exista un componente genético ya que con frecuencia son un rasgo de algunas familias. Los desencadenantes de la migraña incluyen:

- ▶ Estrés
- ▶ Deshidratación o hambre
- ▶ Ciertos alimentos
- ▶ Medicamentos
- ▶ Luces brillantes
- ▶ Ruido fuerte
- ▶ Menstruación
- ▶ Menopausia
- ▶ Alteración en los patrones de sueño

Tratamientos: Las opciones de tratamiento para la migraña incluyen tareas sencillas tales como acostarse en una habitación silenciosa y oscura, o colocar una compresa de hielo en la cabeza. También existen muchos medicamentos para la migraña que pueden detener el dolor de cabeza cuando ocurre, así como opciones de tratamiento que pueden prevenir las migrañas, tales como los medicamentos anticonvulsivos, antidepresivos, medicamentos para la presión arterial, Bótox, inhibidores peptídicos o estimulación eléctrica.

Dolor de cabeza por tensión

Síntomas: Los dolores de cabeza por tensión son provocados por tensiones musculares y se caracterizan por un dolor leve y tensión o presión en la cabeza o cuello. Pueden durar menos de una hora o hasta un par de días.

Causas: Los desencadenantes del dolor de cabeza por tensión incluyen:

- ▶ Estrés físico o emocional
- ▶ No dormir lo suficiente
- ▶ Ansiedad y depresión
- ▶ Cansancio
- ▶ Hambre y deshidratación
- ▶ Apretar los dientes/la mandíbula
- ▶ Esfuerzo excesivo
- ▶ Problemas en el cuello o la columna

Tratamientos: Los dolores de cabeza por tensión en general se controlan con analgésicos de venta libre. “Si sufre dolores de cabeza frecuentes o prolongados, o si no mejoran con el cuidado personal, es posible que sea tiempo de consultar con un médico”, afirma el Dr. Gerhardstein. “Si el médico le diagnostica dolor de cabeza por tensión, es posible que le recomiende cambios en su estilo de vida, tratamientos o medicamentos para tratar el dolor”.

Cefalea en racimos

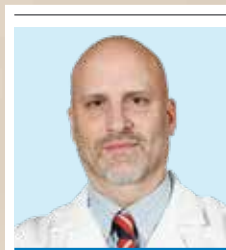
Síntomas: Por lo general, la cefalea en racimos ocurre detrás o alrededor del ojo, en un solo lado de la cara, y puede ser muy dolorosa. Estos dolores de cabeza con frecuencia ocurren durante algunas semanas o meses, en general por la noche. Pueden desaparecer por un período de tiempo, pero comenzar de nuevo espontáneamente. Los síntomas incluyen los siguientes:

- ▶ Dolor extremo en el ojo o alrededor de él, en un solo lado de la cabeza
- ▶ Excitación
- ▶ Sensación de ruborización
- ▶ Lagrimeo
- ▶ Resfriado con goteo nasal
- ▶ Inflamación, cara caída y enrojecimiento alrededor del ojo

Causas: La causa de la cefalea en racimos está en investigación. Este tipo de dolor de cabeza en general no se asocia con desencadenantes como la comida o el estrés, como otros tipos de dolor de cabeza.

Tratamientos: Si sufre de cefalea en racimos, el Dr. Gerhardstein recomienda que consulte a un médico. “Es importante encontrar un médico que pueda diagnosticar cefaleas en racimos y trabajar con usted para encontrar un tratamiento efectivo”.

Pida una cita para hablar sobre sus dolores de cabeza con su médico si están tornándose cada vez más fuertes, más frecuentes, si no responden a los tratamientos o se asocian con algún síntoma nuevo o que empeora. ⚙️



Brian L. Gerhardstein, M.D., Ph.D.

Neurólogo

800-822-8905

Edison

En línea

Obtenga más información sobre los tratamientos para el dolor de cabeza y la migraña de Hackensack Meridian Health en [HMHforU.org/Headache](https://www.hmhforu.org/headache).

Enfoque del médico

Cuando Nripen Dontineni, M.D., no está trabajando como especialista en medicina interna, le gusta jugar al tenis con sus hijos.

NRIPEN DONTINENI, M.D. **Medicina interna**

Centro médico universitario JFK University Medical Center

Si escuchar a Beyoncé y jugar al tenis no son dos cosas que usted asociaría con un médico de medicina interna, probablemente no conoce a Nripen Dontineni, M.D. El médico internista ha estado trabajando en Hackensack Meridian Health desde abril de 2020, y ha utilizado su enfoque preventivo para ayudar a los pacientes a tener vidas más largas y saludables.

Nacido en India, el Dr. Dontineni llegó a los EE. UU. por primera vez para comenzar su residencia en Nueva York. Recibió la distinción de Cirujano civil del Servicio de ciudadanía e inmigración de los Estados Unidos, que le permite llevar a cabo los exámenes médicos requeridos para los aspirantes a una Tarjeta verde (Green Card). Habiendo pasado por el proceso de inmigración él mismo, eligió intentar conseguir el certificado de Cirujano civil para ayudar a otros inmigrantes en sus propias travesías.

Como internista, el Dr. Dontineni trata una amplia gama de afecciones médicas. La medicina interna incluye diagnosticar, tratar y prevenir enfermedades en adultos, y un internista es un tipo de proveedor de atención primaria para pacientes de 18 años o más. No obstante, el Dr. Dontineni prefiere priorizar la prevención.

¿Por qué eligió la medicina?

Mi padre fue médico en India. Crecí viendo cómo trabajaba y la satisfacción que sentía al tratar a los pacientes. La medicina interna es amplia, por eso puedo tratar una gran variedad de problemas. También me interesaba la cardiología, pero creo que mi corazón siempre estuvo en la medicina interna.

¿Cuál es su mejor consejo para que los pacientes tengan una vida saludable?

Siempre les digo a mis pacientes que la prevención es mejor que la cura. Los aliento a que practiquen la prevención a través de estilos de vida saludables. El control de las calorías es lo primero que les aconsejo a mis pacientes. Los vegetales hervidos con alguna salsa para darle sabor son mis bocadillos saludables. También creo que debemos reservar de 30 a 40 minutos al día para realizar ejercicio. Una caminata ligera es mi ejercicio favorito.

¿Qué le gusta hacer cuando no está trabajando?

Me encanta pasar tiempo con mi mujer y mis dos hijos, especialmente viajando. Mis vacaciones familiares favoritas fueron a Hawaii en un "viaje a Hana" en la isla de Maui. También me gusta jugar al bádminton, al tenis y al ping-pong con mis hijos. ¡Ganar es fácil con ellos! También me gusta escuchar podcasts. Como especialista en medicina interna, mi favorito es "Harrison's PodClass". 🧠



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



Buscando una cura

Hackensack Meridian Children's Health se encuentra en el centro de un nuevo tratamiento que potencialmente podrá curar la anemia drepanocítica

La anemia drepanocítica afecta a 100 000 estadounidenses, que incluyen 1 de cada 365 nacimientos afroamericanos y 1 de cada 16 000 nacimientos hispanoamericanos.

La anemia drepanocítica es un trastorno hereditario de la sangre, por el cual las células sanguíneas deformes impiden la distribución vascular de oxígeno a todo el cuerpo, causando dolor; daño a los órganos e incluso un accidente cerebrovascular.

“Si sufre de anemia drepanocítica, usted tiene una mutación en el gen beta globina que hace que sus glóbulos rojos tengan forma de hoz en lugar de ser redondos”, explica el hematólogo/oncólogo pediátrico **Alfred Gillio, M.D.**, director del Instituto oncológico infantil del hospital de niños **Joseph M. Sanzari Children's Hospital de Hackensack University Medical Center**. “Estos glóbulos rojos con forma

5 cosas que debe saber sobre la anemia drepanocítica

Usted puede portar el rasgo deforme incluso aunque no tenga anemia drepanocítica.



La anemia drepanocítica puede presentarse en personas de cualquier raza.



Las "crisis" de dolor son el síntoma distintivo de la anemia drepanocítica.



La anemia drepanocítica puede causar daño a los órganos, un accidente cerebrovascular e incluso la muerte.



Existen curas potenciales para la anemia drepanocítica.



de medialuna se atascan en los vasos sanguíneos pequeños e interrumpen el flujo de oxígeno a los tejidos. Es algo muy doloroso".

Históricamente, la única respuesta a la anemia drepanocítica fue controlarla con medicamentos para el dolor: "Sin embargo, recientemente han surgido nuevos tratamientos potencialmente curativos, que brindan una nueva esperanza para aquellos que sufren del dolor insoportable y debilitante de la anemia drepanocítica", afirma la hematóloga/oncóloga pediátrica **Stacey Rifkin-Zenenberg, D.O.**, jefa de la sección de Dolor y Cuidados Paliativos Pediátricos del hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital.

Una enfermedad que afecta familias enteras

"La anemia drepanocítica afecta a todos los órganos del cuerpo del paciente", explica la Dra. Rifkin-Zenenberg. "Esta enfermedad realmente tiene un efecto tremendo no solo sobre el paciente, sino también sobre la familia".

La anemia drepanocítica viene de familia, pero el rasgo hereditario que la causa es recesivo. "La anemia drepanocítica se hereda de forma autosómica recesiva, por lo tanto los niños pueden portar el rasgo y no tener la enfermedad", explica **Jessica Scerbo, M.D.**, jefa de la sección de oncología hematológica pediátrica del hospital de niños **K. Hovnanian Children's Hospital**. "Los bebés solo desarrollan la enfermedad si heredan el rasgo de ambos padres".

Es bien sabido que el rasgo existe en el linaje africano, pero también está presente en los linajes hispanos, mediterráneos e incluso árabe-indios.

Surgen nuevos tratamientos

En la actualidad, existen dos tratamientos curativos para la anemia drepanocítica. El primero es un trasplante de médula ósea, que reemplaza las células formadoras de sangre enfermas con células sanas proporcionadas por un donante. Esto requiere hallar un donante de médula ósea con HLA compatible.

"Los hermanos solo tienen una probabilidad del 25 por ciento de tener tejido compatible. En general, se puede identificar un donante compatible voluntario o un donante 50% compatible, aunque estos trasplantes con donantes alternativos pueden asociarse a mayores complicaciones", explica la Dra. Rifkin-Zenenberg.

Actualmente existe un segundo tratamiento que se encuentra en etapa de ensayos clínicos en varios centros a lo largo del país, incluido el hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital. "El tratamiento nuevo, denominado LentiGlobina, es una terapia génica por medio de la cual los médicos cultivan las propias células madres del paciente y las añaden a un gen corregido que produce hemoglobina no deforme", explica la Dra. Rifkin-Zenenberg, investigadora principal del estudio de terapia génica. **Así es cómo funciona:**

- ▶ El paciente se somete a quimioterapia para destruir las células madre existentes.
- ▶ Después de eso, el paciente recibe una transfusión con sus propias células madre genéticamente modificadas.
- ▶ Luego, el cuerpo del paciente puede producir glóbulos rojos normales que neutralizan los efectos de los glóbulos rojos deformes.

"Con este tratamiento, el paciente es su propio donante, y modificamos sus propias células para añadir copias de un gen de beta globina funcional", añade el Dr. Gillio.

Una esperanza cuando no hay opciones

Si sus efectos curativos persisten, la terapia génica podría demostrar ser aún más atractiva que los trasplantes de médula ósea.

La terapia génica también vence a la enfermedad de injerto contra huésped, una complicación frecuente de los trasplantes en la que las células inmunitarias en la médula ósea del donante reconocen que son un cuerpo extraño y comienzan a atacar al receptor de médula ósea. "La enfermedad de injerto contra huésped puede ser significativa y poner en riesgo la vida, pero cuando utilizamos las propias células del paciente, no tenemos que preocuparnos por eso", afirma la Dra. Rifkin-Zenenberg.

Este tratamiento en investigación, que consiste en una única terapia, puede ser una opción para los pacientes que no tienen otras opciones de tratamiento. "Este tratamiento puede ser un importante avance para los pacientes con anemia drepanocítica. Los resultados de los estudios clínicos tempranos son alentadores", afirma el Dr. Gillio. 🌟

En línea

Para obtener más información sobre el ensayo clínico sobre la anemia drepanocítica, comuníquese con el personal de investigación del estudio por correo electrónico a pedsresearch@hmhn.org o por teléfono al 551-996-5600.



Alfred Gillio, M.D.
Hematólogo/oncólogo pediátrico
800-822-8905
Hackensack



Stacey Rifkin-Zenenberg, D.O.
Hematóloga/oncóloga pediátrica
800-822-8905
Hackensack



Jessica Scerbo, M.D.
Hematóloga/oncóloga pediátrica
800-822-8905
Neptune



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

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

Cronograma

A continuación, se muestran solo algunos de los eventos y las clases de abril a junio de 2022

Eventos especiales

Accidente cerebrovascular: ¿Cómo sé si estoy en riesgo? Mayo es el Mes Nacional de la Concienciación sobre el Accidente Cerebrovascular. Únase a Spozhmy Panezai, M.D., para aprender qué hacer si alguien tiene un accidente cerebrovascular, los signos y síntomas y los factores de riesgo.
19 de mayo, del mediodía a 1 p. m., evento virtual



Mes de la Salud del Hombre Únase a nuestros expertos en salud masculina, y aprenda sobre temas de salud importantes, que incluyen las 10 principales consideraciones de salud y bienestar, la importancia del entrenamiento de fuerza y por qué la salud mental no debe ser un tema tabú para los hombres.
1 de junio, de 1 a 2 p. m., 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



Diabetes

Comer bien: Vivir con diabetes Únase a nuestro educador certificado en diabetes y conozca acerca de qué forma la nutrición afecta la diabetes, la planificación de comidas y mucho más.

4 de mayo, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Salud conductual



Entrenamiento en intervalos de alta intensidad para la ira, agresión y ansiedad

Conozca los signos, los síntomas y las estrategias efectivas para saber cómo lidiar con la ira, la agresión y la ansiedad, y participe en una sesión de demostración del entrenamiento HIIT.

25 de mayo, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Meditación consciente** *29 de junio, de 7 a 8 p. m., evento virtual*

► **¡Tenemos el ritmo!** *Las rondas de tambores traen ritmo a nuestras vidas, 19 de mayo, del mediodía a 1 p. m., evento virtual*

► **Lidiar con la depresión** *Orador: Zain Memon, M.D., 2 de junio, de 11 a. m. al mediodía, Community Outreach Conf. Center, Brick*

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

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

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

Centro médico Old Bridge Medical Center
1 Hospital Plaza
Old Bridge

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

UBICACIONES DE HOSPITALES

Centro médico Riverview Medical Center
1 Riverview Plaza
Red Bank

Centro médico Southern Ocean Medical Center
1140 Route 72 West
Manahawkin

Salud del corazón

Dieta Mediterránea: ¿Cómo afecta a su colesterol? Únase a Monica Bais, M.D., y conozca todo sobre la dieta Mediterránea y cómo puede mejorar sus niveles de colesterol.

2 de junio, de 6 a 7 p. m., evento virtual

► **¿Puede sentir el latido? Trastornos del ritmo cardíaco**
Orador: Matthew Saybolt, M.D., 22 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Angioscreen

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

Atención oncológica



Inicio nuevo para dejar de fumar

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

6, 9, 13 y 16 de mayo, 3, 6, 10 y 13 de junio, y 1, 11, 18 y 25 de julio, de 10 a 11 a. m., Riverview Rechnitz Conference Center

17, 19, 24 y 26 de mayo, de 6 a 7:30 p. m., Ocean, East Wing Conference Center

► **Taller sobre cómo seguir adelante y sobrevivir al cáncer** 4, 11, 18 y 25 de mayo, y 1 y 8 de junio, de 4:30 a 6:30 p. m., evento virtual

► **Dejar de fumar con hipnosis** 11 de mayo y 13 de julio, de 7 a 8 p. m., evento virtual

► **Leucemia: Todo lo que debe saber** Oradora: Kelly Fitzpatrick, M.D., 5 de mayo, de 6 a 7 p. m., evento virtual

► **Toma de decisión sobre la cirugía para el cáncer de mama** Oradora: Debra Camal, M.D., 7 de junio, de 2 a 3 p. m., evento virtual

► **El impacto psicológico del cáncer** Orador: Patrick Kane, M.D., 7 de julio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

Neurociencia

¿Está durmiendo bien por las noches?

Únase a Rana Y. Ali, M.D., y reciba consejos para tener una buena noche de descanso e información sobre la apnea del sueño y las opciones de tratamiento.

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

► **Avances en la esclerosis múltiple** Oradora: Krupa Pandey, M.D., 10 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

► **Dolor de cabeza frente a migrañas** Orador: Monte Pellmar, M.D., 15 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual



Bienestar general

Vivir con artritis Acompañe a Sundeep Saini, D.O., y conozca los distintos tipos de artritis, así como las opciones de diagnóstico y tratamiento.

2 de junio, de 11 a. m. al mediodía, evento virtual

► **Visión saludable** Orador: Ralph DelNegro, D.O., 18 de mayo, de 4 a 5 p. m., evento virtual

► **Cirugía para perder peso** Para obtener más información sobre la cirugía para perder peso, asista a un seminario gratuito. Para encontrar un seminario cerca de su casa, visite HackensackMeridianHealth.org/WeightLoss.

► **Grupos de apoyo** Hackensack Meridian Health ofrece reuniones de grupos de apoyo regulares. Obtenga más información en HackensackMeridianHealth.org/SupportGroups.

Pediatría

Niño seguro

Capacitación para niños y niñas de 11 a 14 años. La clase incluye manejo de emergencias, habilidades para cuidar niños, RCP y primeros auxilios. Tarifa: \$40

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

► **Seguridad en casa con un niño seguro** Tarifa: \$15 Visite HackensackMeridianHealth.org/Events para conocer las próximas fechas.

Charlas para padres, madres o tutores:

► **¿Su hijo se queja del dolor?** Oradores: Amit Merchant, M.D., y Paul Haynes, M.D., 19 de mayo, de 6:30 a 7:30 p. m., evento virtual

En casa lejos de casa

El ex miembro del equipo, Eugene Mercado, le retribuye al centro médico Raritan Bay Medical Center después de experimentar una atención compasiva cuando su madre recibió asistencia paliativa.



El centro médico Raritan Bay Medical Center siempre tuvo un lugar especial en el corazón de Eugenio "Eugene" Mercado, Jr. No solo nació allí, sino que durante 34 años el centro médico le brindó una carrera fructífera y gratificante.

En su rol más reciente, Eugene se desempeñó como asistente de salud mental, asistiendo a los pacientes de salud conductual. Practicó compasión, empatía y atención, siempre orientado a las necesidades de los pacientes.

Pero cuando su madre, Carmen Delia Mercado, se enfermó con demencia, Eugene decidió dejar el trabajo que amaba para cuidar de ella. Más adelante, cuando Carmen fue admitida en cuidados paliativos, Eugene pudo ser testigo de la atención de Raritan Bay desde el otro lado. "No solo cuidaron de mi mamá, sino que también cuidaron de mí y de mi hermana", afirma. "Hasta nos dieron dos sillas reclinables y nos permitieron quedarnos con mi mamá hasta el día de su muerte. Eso significó muchísimo para nosotros".

Eugene se sintió tan agradecido que decidió retribuirle a la fundación del centro médico Hackensack Meridian Raritan Bay Medical Center Foundation. "Quería hacer algo para que las personas pudieran continuar trabajando y viviendo sus vidas, sabiendo que sus seres queridos con demencia estaban siendo bien atendidos", explica. Lo que comenzó como una posible donación planificada, condujo a una donación de \$25,000 para crear el fondo para la atención de

pacientes Eugenio "Eugene" Mercado, Jr. Patient Care Fund en Raritan Bay. El fondo proporcionará apoyo para los pacientes con demencia, enfermedad de Alzheimer y cáncer.

"Solo tiene sentido retribuirle al hospital que nos dio tanto a mi familia y a mí: una vida, una carrera y una excelente atención", afirma Eugene.

El centro Raritan Bay está muy emocionado con esta donación. "La generosidad del Sr. Mercado proporcionará financiamiento para el apoyo de los programas y otros servicios esenciales que garantizarán la comodidad de nuestros pacientes, que es nuestra principal prioridad", dice Melissa L. Magyar, directora ejecutiva de la Fundación. "Estamos agradecidos por el compromiso del Sr. Mercado a lo largo de su carrera y ahora como empleado jubilado y donante".

Luego, William DiStanislaio, presidente interino y director general del hospital, en Raritan Bay, añade: "El hecho de que el Sr. Mercado haya optado por retribuirle al centro médico después de una larga carrera con nosotros habla mucho acerca de la persona amable y generosa que es. El fondo Eugenio 'Eugene' Mercado, Jr. Patient Care Fund que creó brindará apoyo esencial y comodidad para los pacientes. Donaciones como estas nos permiten continuar satisfaciendo las necesidades de nuestros pacientes día tras día, y por eso estamos agradecidos".

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

Seleccione su tipo de recaudación de fondos e inscribese

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

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

Siéntase bien por hacer la diferencia



Use la cámara de su teléfono o tableta para escanear



¿Necesita ayuda para comenzar? Escriba un correo electrónico a giving@hmmhn.org.

Tómese un descanso mental

Cada mes de mayo, en todo el mundo se celebra el Mes de Concientización sobre la Salud Mental. Este año, tómese un tiempo para recordar que la salud mental es esencial para la salud general.

El término enfermedad mental hace referencia a todos los trastornos mentales. Esto incluye una variedad de afecciones, tales como ansiedad, depresión, trastornos alimenticios, trastornos obsesivo-compulsivo y mucho más. La enfermedad mental puede impactar sobre su estado emocional, los procesos de pensamiento y las conductas.

Los números de la Salud Mental

1 de 5

ADULTOS

en los EE. UU. sufre una enfermedad mental

1 de 20

ADULTOS

en los EE. UU. sufre una enfermedad mental grave

1 de 6

JÓVENES

de entre 6 y 17 años sufre un trastorno de salud mental al año

46.4%

de las personas en los EE. UU. sufrirá una enfermedad mental durante su vida

57%

sufrió una adversidad o trauma de salud mental relacionado con el COVID-19

El ABC de 4-7-8

Los ejercicios de respiración son formas simples de relajarse y aclarar su espacio mental. Un ejercicio de respiración que puede intentar es la técnica 4-7-8.

Cierre la boca e inhale a través de la nariz durante un **CONTEO DE 4**

Mantenga la respiración durante un **CONTEO DE 7**

Exhale a través de la boca, haciendo un sonido "whoosh" durante un **CONTEO DE 8**

Hágase tiempo para usted

Realizar rompecabezas y jugar a cualquier tipo de juego puede ayudar a la salud mental al:

Producir dopamina, responsable de mejorar la concentración, la motivación y el optimismo

Promover la relajación y reducir el estrés

Practicar el método de atención plena (mindfulness)

Construir vínculos sociales, cuando juega con otros

En línea

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



Hackensack
Meridian Health

SIN FINES DE LUCRO
FRANQUEO DE LOS EE. UU.

PAGADO
Hackensack
Meridian Health

343 Thornall St.
Edison, NJ 08837-2206

HMH-036_C

Historias detrás del COVID-19

Acceda a historias honestas y personales de los miembros del equipo de Hackensack Meridian Health al frente de la batalla contra la pandemia del COVID-19 en nuestra nueva serie de videos UNMASKED.

Observe a los miembros del equipo en toda la red abrirse y contar sus batallas, momentos de frustración y lazos intensos formados mientras trabajaban en estos tiempos sin precedentes.

Obtenga más información o vea los últimos episodios en HMHforU.org/Unmasked.



¡Estamos contratando!

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

Consulte los puestos vacantes en jobs.hackensackmeridianhealth.org o escanee el código QR.



Hackensack
Meridian Health
KEEP GETTING BETTER

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