

# Choices

EDICIÓN 3 | 2020 WWW.BLOODLESSMED.ORG

 ENGLEWOOD  
HEALTH

El Instituto para el Manejo  
Apropiado de Sangre y la  
Medicina y Cirugía sin Sangre

**DE DESHAUCIADA  
A SANA CON**

*Cirugía sin  
el Uso de  
Sangre*

**PÁGINA 2**

**CIRUGÍA DE COLUMNA  
LE REGRESÓ LA VIDA  
A UN PACIENTE  
PÁGINA 4**

**CONOZCA SUS CIFRAS  
DE HEMOGLOBINA  
PÁGINA 6**



# Una Segunda Vida

Una segunda opinión le dió a Clemance Paris una nueva vida. Literalmente.

En verano de 2019, Clemance Paris estaba encantada de la vida. Estando retirada de su trabajo de gerente del Departamento de Salud y Servicios Sociales de Delaware, Clemance disfrutaba de la libertad que tenía yendo de compras, viajando y visitando a su numerosa familia, además de su constante ministerio.

“Me encanta ir de compras; es algo que definitivamente va a meterme en problemas algún día”, Clemance dice. “He estado en 20 cruceros y disfruto viajar. En el verano, tenemos fiestas en mi terraza todo el tiempo”.

Pero, todas las vacaciones, las parrilladas y el voluntariado se suspendieron abruptamente cuando Clemance empezó a experimentar un dolor abdominal insoportable en junio. En su tercera visita al hospital cerca de su hogar en Newark, Delaware, (cada visita la hizo en ambulancia porque el dolor era tan fuerte que no podía manejar), un doctor le dió malas noticias.

“Él me dijo que tenía un tumor maligno canceroso en mi colon”, Clemance recuerda. “Yo le pregunté, ‘¿Hizo una biopsia?’ Él levantó la voz y me dijo que no necesitaba hacer una biopsia porque él sabía cómo se veía el cáncer. Supe inmediatamente que debía alejarme de él”.

El hospital mandó a una enfermera de cuidados paliativos, quien le dijo a Clemance que se preparara para un hospicio, pero Clemance no estaba lista para morir. Afortunadamente, Clemance había escuchado hablar a un amigo acerca del Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre y la Medicina y Cirugía sin Sangre en Englewood Health. Ella llamó al hospital y ellos acordaron transferirla de Delaware a New Jersey.

“Cuando llegué a Englewood, el equipo de la Dra. Serur [Anna Serur, MD, Jefe de Cirugía de Colon y Recto en Englewood Health] estaba allí esperándome”, Clemance dice. “Era una atmósfera completamente diferente. Ellos me dijeron, ‘No se preocupe. Está en buenas manos’”.

## Un Nuevo Diagnóstico

Cuando la Dra. Serur vio a Clemance, se dio cuenta rápidamente qué tan crítica era la situación.

“Ella estaba muy enferma y pensé que tal vez ella no sobreviviría”, la Dra. Serur dice. “Pero, no había indicación de malignidad. No vi ninguna razón para creer que ella tenía cáncer. Para mí, parecía

como una condición benigna que podía resolverse.”

La Dra. Serur determinó que Clemance tenía diverticulitis y necesitaba cirugía para remover parte del colon.

“Fue bueno que ella viniera a Englewood, porque en general, cuando hay mucha inflamación e infección, este tipo de cirugía puede provocar una pérdida de sangre significativa”, la Dra. Serur dice.

Como una transfusión de sangre no era una opción para Clemance, la Dra. Serur ayudó a prepararla para cirugía con una infusión de hierro y otros nutrientes para ayudarla a fortalecerse.

“La infusión fue para ayudarla a que le fuera bien durante la cirugía, incluso si experimentaba algo de pérdida de sangre”, la Dra. Serur explica.

La cirugía fue un éxito y durante su estadía de dos semanas en el hospital, Clemance se hizo amiga de las enfermeras y se convirtió en una favorita del personal.

“El personal de enfermería fue increíble”, Clemance recuerda. “Le pregunté a las enfermeras si habían asistido a un seminario o a un curso especial para aprender cómo ser amables y cómo tratar bien a sus pacientes”.

Dos miembros especiales del equipo destacan en la memoria de Clemance. Debido a su enfermedad y la cirugía, Clemance empezó a perder mucho peso (eventualmente perdió 80 libras), y las mantas del hospital no podían mantenerla caliente. Su familia estaba demasiado lejos para viajar y traerle suéteres, así que Clemance pidió ayuda. Ashlee Howard, RN, BSN, y Leilani Rangel, Coordinadora de Medicina Sin el Uso de Sangre, se sintieron felices de poder ayudarla y Leilani manejó a una tienda de Target cercana para recoger una sudadera y pantalones deportivos que Clemance ordenó en línea.

“Por fin estaba cómoda y caliente”, Clemance dice. “Fue una experiencia maravillosa”.

### Una Segunda Cirugía

Durante la cirugía original, la inflamación de Clemance impidió que la Dra. Serur reconectara el colon después de remover el bloqueo, así que a Clemance se le colocó temporalmente una bolsa de colostomía. Finalmente, para diciembre, la inflamación había disminuido y Clemance había sanado lo suficiente como para tener una segunda cirugía.

“Cuando desperté, ¡casi grité de gusto! ¡La bolsa ya no estaba!” Clemance dice. “Y la Dra. Serur estaba justo allí, sonriendo”.

### Una Recuperación Completa

Tomó meses de terapia física y estadias temporales en un centro de rehabilitación para que Clemance recuperara sus fuerzas, pero estaba determinada a recuperarse.

“Ella lo ha hecho muy bien y muy rápido”, la Dra. Serur dice. “Cuando la conocí, no podía levantarse de la cama. Apenas si podía hablar. Y ahora está 100 por ciento funcional”.

La pandemia de COVID-19 a hecho que Clemance evite ver a sus amigos y familia, porque está determinada a no regresar al hospital. Pero ella sigue estando en contacto vía Zoom y comprando un poquito en línea.

“Como perdí todo este peso, me gusta comprar ropa”, Clemance sonríe. “Pero estando en casa todo el tiempo, significa que debo tener cuidado, ¡porque no quiero comer demasiado y que ya no me quede mi ropa nueva!”.

Clemance dice una y otra vez que el personal del Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre le salvó la vida.

“Siempre estaré en deuda con la Dra. Serur”, Clemance dice.

*Para saber más acerca del Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre, visite [www.bloodlessmed.org](http://www.bloodlessmed.org). Para una remisión con un médico para el manejo apropiado de sangre, llame al 888-766-2566.*



Anna Serur, MD

**“EL HOSPITAL ENGLEWOOD ES UN HOSPITAL PARA EL MANEJO APROPIADO DE SANGRE Y ESTO ES UNA DISTINCIÓN IMPORTANTE PARA PACIENTES PARA LOS CUALES UNA TRANSFUSIÓN SANGUÍNEA NO ES UNA OPCIÓN”.**

*—Anna Serur, MD, Jefe de Cirugía de Colon y Recto en Englewood Health*

**“LE DIJE A MI SOBRINO, PAUL, QUE EN CASO DE QUE ME ENFERME DE GRAVEDAD, POR SUPUESTO QUE LLAME AL 911 ENSEGUIDA Y ME LLEVE AL HOSPITAL LOCAL, PERO QUE TAMBIÉN LLAME AL INSTITUTO PARA EL MANEJO APROPIADO DE SANGRE EN ENGLEWOOD HOSPITAL ENSEGUIDA PARA QUE ELLOS EMPIECEN A HACER ARREGLOS PARA TRANSFERIRME EN CUANTO ME ENCUENTRE ESTABLE”.**

*—Clemance Paris, paciente*





Phyllis and Donald May

Una combinación compleja de problemas de columna disminuyó la estatura y limitó la vida de Donald E. May. Una solución quirúrgica en varias partes ha mejorado ambas dramáticamente.

## *Caminando Derecho de Nuevo*

Donald May, un maestro fontanero retirado de 66 años, de Atlanta, Georgia, ama a sus amigos, familia, karaoke, jazz suave y los deportes (él jugó fútbol americano, basquetbol y atletismo en la escuela preparatoria). Sin embargo, más adelante, el dolor de columna y varias cirugías sin éxito dejaron a Donald como la sombra de lo que era. Eventualmente, su postura se deterioró hasta el punto en que estaba permanentemente doblado de la cintura, incapaz de pararse derecho o de realizar tareas básicas diarias sin ayuda, como amarrarse los zapatos.

“Estar doblado por más de una década fue horrible”, Donald dice. “Pasé de medir casi 6 pies a medir 4 pies y 9 pulgadas. No podía bailar ni hacer deporte. Todo era un reto”.

La esposa de Donald, Phyllis, vio cómo la condición de su esposo empeoraba a través de los años. “Donald había sido atlético, se mantenía ocupado y tenía una vida de gran movilidad”, Phyllis dice. “Todo cambió y se estaba consumiendo ante mis ojos”.

Con dolor constante, sin poder caminar sin una andadera y experimentando complicaciones del corazón y del pulmón relacionados con mala postura, Donald necesitaba ayuda, pero encontrarla no sería fácil. Él y Phyllis contactaron algunas de las instituciones médicas más reconocidas de los Estados Unidos, pero ninguna pudo satisfacer su deseo de una cirugía sin el uso de sangre.

El Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre y la Medicina y Cirugía sin Sangre en Englewood Health les ofreció esperanza.

### **Respondiendo las Oraciones con un Plan**

Alfred “Abe” Steinberger, MD, neurocirujano en Englewood Health, revisó la información de Donald y, habiendo realizado cirugías de columna vertebral sin el uso de sangre por décadas, se sentía confiado en que podía ofrecer una solución.

“Donald estaba luchando con varios problemas, incluyendo síndrome de espalda plana, una enfermedad degenerativa de discos de multinivel, cambios artríticos y tenía un historial de cirugías fallidas de fusión espinal”, el Dr. Steinberger dice. “Él tenía apenas sesenta y tantos años, pero estaba incapacitado por el dolor. Teníamos que hacer algo. Él era candidato para cirugía, pero planeamos operar en varias etapas para respetar su deseo de cirugía sin el uso de sangre”.

Donald casi lloró cuando el Dr. Steinberger le llamó con la noticia de que la cirugía sin el uso de sangre era una solución posible. Phyllis describe la disponibilidad del Dr. Steinberger para ayudarlos como la respuesta a las oraciones de la pareja.

“El Dr. Steinberger dijo, ‘Vengan a Nueva Jersey. Podemos arreglar el problema’”, Phyllis dice. “Lo que me impresionó de él fue su preparación.

Cuando le hicimos preguntas acerca del caso de Donald, el Dr. Steinberger sabía exactamente de lo que estábamos hablando porque ya había leído toda la información de los expedientes que mandamos”.

Los Mays sentían confianza de que Donald estaba en buenas manos.

### Una Solución Triple

En abril de 2019, tres meses después de su cita inicial con el Dr. Steinberger, Donald se sometió a la primera parte de su tratamiento quirúrgico en un procedimiento realizado por el Dr. Steinberger y el neurocirujano de Englewood Health, Yakov Gologorsky, MD. Para empezar, los doctores removieron mucho del viejo equipo de las cirugías previas de Donald y colocaron nuevos tornillos en su columna.

Tan solo dos semanas más tarde, el 24 de abril, los doctores Steinberger y Gologorsky removieron porciones significativas de hueso de la columna de Donald, para corregir la deformidad espinal y surgió un reto.

“La gente tiende a pensar en un hueso como un objeto duro y no están conscientes de que sangra”, el Dr. Steinberger dice. “Una de las razones por las que muchos cirujanos no querían operar a Donald es que casi siempre hay una pérdida de sangre tremenda durante operaciones como ésta. Un sangrado significativo ocurrió durante su segunda cirugía, pero el equipo de cirugía vascular dirigido por el cirujano vascular Thomas Bernik, MD, hizo un trabajo excelente y detuvo el sangrado. El conteo de sangre de Donald se mantuvo estable. Eso es un homenaje a los miembros del equipo de servicio de anestesia de medicina con manejo apropiado de sangre, porque ellos saben cómo manejar precisamente la pérdida de sangre”.

Donald necesitaba tiempo para recuperarse del procedimiento y recibir tratamiento por otros problemas de salud, lo cual retrasó la finalización de todas sus cirugías hasta el 6 de agosto. Ese día, los Dres. Steinberger y Gologorsky colocaron las últimas piezas del nuevo equipo y terminaron de fusionar la columna de Donald. Después de pasar 30 horas en la operación y una sala de recuperación durante las tres etapas del tratamiento, la parte quirúrgica del tratamiento de Donald estaba completa..

### Nuevos Pasos

El otoño pasado, poco después de que los Mays regresaran a Atlanta por primera vez desde la cirugía inicial de Donald, Phyllis recibió una señal de que su esposo se estaba recuperando física y espiritualmente.

“Donald no había tocado música desde que estábamos en Nueva Jersey, pero una mañana, desde otra habitación, lo escuché tocar jazz en su teléfono y tararear”, ella dice. “Supe que estaba de regreso. Otro día, lo vi bailar”.

En agosto de 2020, después de que la familia regresó a Atlanta, el Dr. Steinberger, quien había comentado de manera positiva acerca del apoyo de Phyllis durante el proceso, llamó y le dio a los Mays las noticias que tanto habían esperado: Como se indicó en el plan de tratamiento, la cirugía de columna de Donald había resultado en una fusión espinal completa.

Actualmente en terapia física, Donald está trabajando en fortalecer su núcleo del abdomen y de la espalda y mejorar su andar. Para ayudar con éste último, utiliza una andadera para moverse, pero su meta eventualmente es caminar sin ayuda. Mientras tanto, él está saboreando todo lo que ha logrado en el año desde su última cirugía, incluyendo la joroba que ya no tiene y que se había apoderado de su vida durante años.

“Puedo alcanzar el gabinete y sacar un plato o un vaso y no podía hacer eso antes de las cirugías”, Donald dice. “Antes, Phyllis tenía que hacer todo por mí, pero ahora soy más independiente. Las cosas están mejorando y me estoy haciendo más fuerte. Sé que estoy en una travesía y que si sigo el proceso, llegaré a donde necesito ir”.

*Para saber más acerca del Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre, visite [www.bloodlessmed.org](http://www.bloodlessmed.org). Para una remisión con un médico para el manejo apropiado de sangre, llame al 888-766-2566.*



Alfred Steinberger, MD

**“SI ENGLEWOOD HEALTH, A TRAVÉS DE LA COMBINACIÓN DE ESFUERZOS DE MUCHOS DE NUESTROS SERVICIOS MÉDICOS PUEDE REALIZAR EXITOSAMENTE UNA SERIE DE CIRUGÍAS COMO LAS DE DONALD MAY, NO HAY NADA QUE NO PODAMOS MANEJAR”.**

*— Alfred “Abe” Steinberger, MD, neurocirujano en Englewood Health*



**“TODOS EN ENGLEWOOD HEALTH SABÍAN CUÁL ERA SU PAPEL Y SU RESPONSABILIDAD. ERA COMO UNA ORQUESTA BIEN CONDUCTIDA”.**

*— Phyllis May, cuyo esposo, Donald, se sometió a una serie de complejas cirugías de columna*

Por Minaxi Jhaver, MD, hematóloga/oncóloga en el Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre y la Medicina y Cirugía sin Sangre en Englewood Health



Minaxi Jhaver, MD

# Anemia y Medicina con Manejo Apropiado de Sangre: Conozca Sus Cifras

Como un paciente de manejo apropiado de sangre, es vital saber sus cifras de hemoglobina y esforzarse para mantenerse sano. ¿Usted sabe sus cifras?

La hemoglobina es una proteína que lleva oxígeno en sus glóbulos rojos, la cual alberga la mayoría del hierro de su cuerpo.

Si su nivel de hemoglobina es demasiado bajo, usted se vuelve anémico, lo cual puede traer consecuencias particularmente negativas para pacientes de manejo apropiado de sangre.

Algunas personas, especialmente adultos mayores y aquellos con mala alimentación, enfermedades crónicas, enfermedades que afectan sus intestinos y numerosas otras condiciones tienen mayor riesgo de anemia. La condición es bastante común: Un reporte de la Society for the Advancement of Blood Management encontró que la anemia tratable se encuentra presente en cerca de un tercio de pacientes quirúrgicos no emergentes.

## Peligros de la Anemia

Cuando usted es anémico, pero está sano, usted tal vez se sienta cansado y fatigado y puede que sea difícil o incluso imposible realizar las actividades diarias. Sin embargo, si usted es anémico y necesita cuidado especializado como cirugía o quimioterapia, lo que empezó como una debilidad molesta puede resultar en complicaciones serias. Los pacientes que son anémicos frecuentemente requieren de estancias más largas en el hospital y experimentan más complicaciones postoperatorias, como infección, y una recuperación más lenta; incluso después de haber regresado a casa después del

procedimiento. La anemia también incrementa significativamente el riesgo de muerte después de la cirugía.

En otros hospitales, la anemia puede ser tratada con transfusiones de sangre. Como las transfusiones no son una opción para nuestros pacientes de uso apropiado de sangre, nosotros tomamos un enfoque diferente tratando la anemia antes de la cirugía.

Como práctica estándar, evaluamos cuidadosamente los niveles de hemoglobina de cada paciente durante su análisis de laboratorio preoperatorio. Para un hombre adulto sano, la hemoglobina debe estar 13.8 y 17.2 g/dL. Para mujeres, la hemoglobina debe estar entre 12.1 y 15.1 g/dL. Si los niveles de hemoglobina del paciente están demasiado bajos, podemos prescribir un régimen oral o intravenoso de hierro, vitamina B12, folato o medicamentos que ayuden a mejorar los niveles de hemoglobina y reduzcan la anemia.

## Manteniéndose Atento y Activo

Si usted sabe que las transfusiones de sangre no son una opción para usted, tome precauciones ahora mismo para mantener sus niveles de hemoglobina dentro de un rango sano. Pida a su doctor que revise sus niveles de hemoglobina. Si están demasiado bajos, trabaje con su médico para desarrollar una estrategia e identificar la causa de su anemia y así tratarla de manera oportuna.

## HAGA SABER SUS DESEOS

Ya sea por motivos de fe, conciencia, salud o una simple preferencia, usted prefiere medicina y cirugía sin el uso de sangre. ¿Sus familiares y amigos saben acerca de ello? ¿Su doctor lo sabe? Es crucial que su doctor y su familia sepan que las transfusiones de sangre no son una opción para usted y que usted discuta las alternativas que esté dispuesto a aceptar. Una directiva anticipada es un documento que describe qué tipo de tratamiento médico usted aceptará o no en caso de que se encuentre incapacitado o no pueda hablar por sí mismo. Prepare este documento y proporcione copias a la oficina de su doctor, al hospital local, así como a sus familiares. Si usted está siendo tratado en Englewood Hospital, por favor, asegúrese de entregar una copia a los coordinadores del Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre. Usted también puede comprar un brazaletes de alerta médica que permite que los profesionales médicos sepan que usted rehúsa las transfusiones de sangre. Estos brazaletes están disponibles en organizaciones que puede encontrar en línea.





Ashlee P. Howard, RN, BSN  
Facilitadora de Manejo  
Apropiado de Sangre

# Controlando la COAGULACIÓN

Coagulación, el proceso complejo por el cual la sangre se agrupa para formar un coágulo, juega un papel crítico en la prevención de la pérdida excesiva de sangre y en detener el sangrado causado por una herida o cirugía.

Sin embargo, a veces, el cuerpo forma coágulos incluso cuando no ocurre sangrado, debido a condiciones médicas como fibrilación auricular, enfermedades que causan inflamación excesiva en el cuerpo, o como resultado de una hospitalización prolongada. Si se forman coágulos de sangre o viajan a vasos que suministran sangre a las extremidades o a órganos vitales, serias complicaciones pueden ocurrir, incluyendo pérdida de extremidades, un evento cerebrovascular, ataque cardíaco e incluso muerte.

Por eso, es vital que los doctores trabajen arduamente para controlar dos aspectos de la coagulación que son esenciales para obtener buenos resultados de salud: evitar que coágulos peligrosos se formen en pacientes que tienen alto riesgo de padecerlos y tratar a pacientes con coágulos que tienen riesgos de complicaciones.

## Encontrando el Tratamiento Adecuado

Para tratar asuntos de coagulación, existen una variedad de tratamientos disponibles, que van desde algo simple como medias de compresión que una persona se pone en las piernas, hasta procedimientos avanzados que involucran implantar aparatos médicos en áreas específicas del sistema cardiovascular, donde pueden capturar coágulos o prevenir que éstos se formen en primer lugar. Otra opción de tratamiento común es administrar uno o más anticoagulantes (medicamento que previene o disuelve coágulos).

Si un médico determina que se necesita atención para prevenir o tratar coágulos peligrosos, la toma de decisiones enfocada en el paciente es parte esencial para seleccionar el mejor tratamiento, ya que los riesgos y beneficios de cada opción varía de persona a persona y de una situación a otra. Éste es un momento importante para que los pacientes que no aceptan transfusiones de sangre le recuerden de esto a su doctor, ya que esto debe tomarse en consideración dentro de la discusión de riesgos y beneficios de cada opción. Si una opción de tratamiento involucra sangrado (no importa qué tan mínimo sea), se deben discutir formas de reducir el riesgo para pacientes que no aceptan transfusiones. Por ejemplo, si el tratamiento incluye un procedimiento invasivo, se necesita una planificación cuidadosa

para asegurarse de que el paciente sea evaluado y tratado por cualquier anemia, y al mismo tiempo asegurarse de que el procedimiento se haga en un lugar donde se le da atención especial al manejo apropiado de sangre y técnicas y métodos de cirugía sin el uso de sangre. Si se prescriben anticoagulantes, es absolutamente vital que los pacientes entiendan las señales y síntomas de la anemia y las emergencias hemorrágicas, y que también sepan cuándo y en dónde buscar atención médica, ya que ciertos agentes de reversión (medicamentos que funcionan para detener los efectos de anticoagulantes específicos) puede que no estén disponibles en todos los hospitales.

Los expertos en el Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre y la Medicina y Cirugía sin Sangre en Englewood Health son reconocidos a nivel mundial por su habilidad para entender y satisfacer las necesidades únicas de los pacientes para los cuales las transfusiones de sangre no son una opción.

*Para saber más acerca del Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre, visite [www.bloodlessmed.org](http://www.bloodlessmed.org). Para una remisión con un médico para el manejo apropiado de sangre, llame al 888-766-2566.*



Para pacientes con fibrilación auricular, el implante del aparato médico WATCHMAN™ puede cerrar el apéndice auricular izquierdo, el área del corazón donde se forman el 90 por ciento de los coágulos que causan un derrame cerebral.





# ENGLEWOOD HEALTH

Instituto para el Manejo  
Apropiado de Sangre y la  
Medicina y Cirugía sin Sangre

350 Engle Street Englewood, NJ 07631

Englewood Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, ni sexo. Englewood Health no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ES Para asistencia lingüística gratuita, llamar al 201-894-3368.  
KO 무료 통역 서비스를 원하시면 201-894-3368로 문의바랍니다.  
ZH 如需免費語言協助服務，請致電 201-894-3368。  
HI मॉडर्न भाषा सहायता सेवासो मॉड 201-894-3368 पर कॉल करें।  
VI Đối với các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí, vui lòng gọi đến số 201-894-3368.  
HT Pou sèvis asistans ak lang gratis, rele 201-894-3368.  
FR Pour bénéficier d'un service d'aide linguistique gratuit, appelez le 201-894-3368.  
GU मडर्न भाषा सहायता सेवासो मॉड 201-894-3368 पर कॉल करें।  
IT Per avere servizi gratuiti di assistenza linguistica, chiamare il numero 201-894-3368.  
PL Usługi bezpłatnej pomocy językowej zadzwoń 201-894-3368.  
PT Para serviços de assistência de idioma grátis, chame 201-894-3368.  
RU Для получения бесплатных языковых услуг обращайтесь по телефону 201-894-3368.  
TL Para sa mga libreng serbisyo ng tulong sa wika, tumawag sa 201-894-3368.



NONPROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
PERMIT NO. 93



Esta publicación de ninguna manera pretende servir como un sustituto de la atención médica profesional. Consulte con su médico antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento médico o adoptar cualquier programa de ejercicios o pautas dietéticas.

# ¿Esta Usted Bien?



Por Ramon Correa Gerente,  
El Instituto para el Manejo  
Apropiado de Sangre y la  
Medicina y Cirugía sin Sangre en  
Englewood Health



El COVID-19 ha estado presente en nuestras vidas a diario por casi un año y nos hemos visto forzados a adaptarnos a nuevas realidades de desempleo, aprendizaje virtual y aislamiento social durante la pandemia global. Agregue a esto miedo y ansiedad acerca de contraer la enfermedad, retos en las relaciones, decepción por vacaciones y eventos especiales cancelados, y usted puede darse cuenta por qué mucha gente está batallando con la salud mental. Es mucho que soportar.

Estudios recientes publicados en JAMA Network Open muestran que el número de personas con signos de depresión en los Estados Unidos casi se ha triplicado durante la pandemia global. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades encontraron que trabajadores esenciales, minorías, adultos jóvenes y cuidadores de adultos que no reciben paga experimentan retos de salud mental de manera desproporcionada. Estos mismos grupos también tienen un riesgo más alto de suicidio.

Si usted piensa que está sufriendo de depresión o ansiedad, sepa que hay ayuda disponible. Hable con su doctor acerca de sus preocupaciones y siga sus recomendaciones de tratamiento. Tal vez descubra que usted puede beneficiarse de terapia, medicamentos o una combinación de ambos.

Mientras tanto, intente estas estrategias para lidiar con el COVID-19.

- **Manténgase activo.** Salga a caminar. El aire fresco y la luz solar pueden mejorar su estado de ánimo.
- **No se agobie.** Divida sus proyectos en tareas más pequeñas y luego haga una lista de prioridades. Usted sentirá satisfacción al ir completando cada punto en su lista.
- **Hable con otras personas.** Sólo porque las interacciones en persona están limitadas no significa que tenga que sentirse solo. Llame a sus viejos amigos o utilice su teléfono o computadora para hacer una video llamada.
- **No se automedique.** Aunque el alcohol o la comida pueden mejorar las cosas temporalmente, el consumo de alcohol puede volverse un problema serio a largo plazo, y los hábitos alimenticios poco sanos pueden hacer que gane peso, lo cual puede causar problemas de salud.