

Choices

EDICIÓN 2 | 2021 WWW.BLOODLESSMED.ORG

 ENGLEWOOD
HEALTH

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

Haciendo que una Cirugía 'Imposible' **SEA POSIBLE SIN EL USO DE SANGRE**

PÁGINA 2

EL INSTITUTO PARA EL
MANEJO APROPIADO DE
SANGRE SALVA LA VIDA DE
UN PACIENTE—TRES VECES

PÁGINA 4

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL
DE LA SALUD ADOPTA
LOS ESTÁNDARES DEL
INSTITUTO PARA EL MANEJO
APROPIADO DE SANGRE

PÁGINA 6

**¡CHOICESSE
VUELVE DIGITAL!**

¡Llame al 888-766-2566
y denos su email para
que no se pierda ningún
ejemplar!

Cirugías ‘Imposibles’ Hechas Una Realidad

En una misma semana, tres mujeres recuperaron su salud después de buscar atención médica en el Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre y la Medicina y Cirugía sin Sangre en Englewood Health.



Nicole y Roberto Granados

“NO TENÍA IDEA DE LO ENFERMA QUE ESTABA HASTA QUE MEJORÉ. AHORA PUEDO CAMINAR OTRA VEZ. Y NO SÓLO CAMINAR, ¡QUIERO CORRER! MI ESPOSO LES DICE A TODOS QUE ENGLEWOOD LE REGRESÓ A SU ESPOSA”.

—Nicole Granados, paciente

En una semana del pasado marzo, tres mujeres de diferentes áreas de los Estados Unidos vinieron al Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre con un solo propósito: encontrar alivio para condiciones ginecológicas complejas sin comprometer su fe ni sus convicciones. A pesar de los retos de una pandemia en desarrollo, cada mujer viajó desde lejos para someterse a cirugía sin el uso de sangre.

La Historia de Nicole: Desafiando Todas las Probabilidades

“No se puede hacer” era una frase que Nicole Granados estaba acostumbrada a escuchar, pero que no estaba dispuesta a aceptar.

Desde que era muy joven, Nicole ha padecido dolor insoportable que afectaba la mayoría de las áreas de su vida.

“Recuerdo ponerme de rodillas con las manos en el suelo para alcanzar verduras en nuestro gabinete inferior y quedarme doblada porque sentía demasiado dolor para levantarme”, Nicole dice. “Fui diagnosticada con tantos problemas y nada era consistente”.

En el 2018, se mudó de Louisiana a su ciudad natal en Buffalo, New York, para encontrar un tratamiento. Después de haber sido diagnosticada equivocadamente por más de 20 años y de ver múltiples doctores, Nicole finalmente descubrió a través de una cirugía preliminar que tenía endometriosis severa. Además de ser diagnosticada con endometriosis infiltrante profunda en su colon y vejiga, también se le diagnosticó adenomiosis uterina. El alivio que sintió al tener finalmente un diagnóstico fue acompañado por el escepticismo por parte de los doctores acerca del tratamiento.

“Mi cirujano no quería operarme porque era de alto riesgo”, Nicole dice. “Pedí una

segunda opinión. Me dijeron que, de los 40 médicos en el hospital, ninguno quería tocar mi caso”.

Nicole y su esposo se rehusaron a darse por vencidos y rezaron para tener orientación sobre los siguientes pasos. Fue entonces que un amigo mencionó al Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre en Englewood Health. Inmediatamente después de esto, otro lo mencionó también.

“Prometí que, si una persona más recomendaba a Englewood Health, ya no lo ignoraría”, Nicole dice. “Por supuesto, dos personas más lo mencionaron. Tomé el teléfono y llamé para una consulta para empezar el proceso”.

El personal médico contactó a Nicole con el doctor Nimesh Nagarsheth, MD, director de ginecología oncológica y director de cirugía robótica en Englewood Health.

“Habían muchas cosas en contra de Nicole”, el Dr. Nagarsheth dice. “No sólo su salud estaba en condición crítica, sino que además había tenido una cirugía previa que no tuvo éxito. Esto es inquietante para un segundo cirujano”.

El Dr. Nagarsheth le explicó a Nicole la seriedad del procedimiento, pero asumió el reto y el papel de ser su cirujano exclusivo. Realizó una histerectomía total y removió las adherencias a lo largo de sus intestinos. Nicole salió del hospital ese día y ya estaba viendo pequeñas mejoras en sus síntomas.

Ahora, Nicole continúa haciendo lo que disfruta hacer con menos dolor. Ella puede volver a sus actividades favoritas: invitar y entretener a sus amigos en su casa y enseñar la Biblia a otros.

“Si algo hace que se dirija a Englewood Health, no lo ignore; vaya,” Nicole dice. “Englewood me respetó, cuidó de mí y me ayudó a recuperar mi calidad de vida”.



Nimesh Nagarsheth, MD

La Historia de Julia: No Hay que Rendirse

Julia Walker siempre estaba en movimiento. Le encantaba cuidar de sus amigos y familia y dirigir una guardería. Hasta la edad de 79 años fue afortunada y nunca necesitó ser internada en un hospital, con excepción de cuando tuvo a sus dos hijos. Sin embargo, empezó a experimentar fatiga intensa y dolor en ambos lados. Julia y su esposo, Charles, empezaron a investigar acerca de doctores que pudieran ayudar.

“A Julia la vieron primero en un centro médico local de clase mundial”, el Dr.

Nagarsheth dice. “Ella se fue de allí por miedo a que no respetaran sus creencias acerca de cuidado sin el uso de sangre. Ese mismo día vino a vernos en Englewood”.

Después de varias biopsias, Julia fue diagnosticada con cáncer de trompas de Falopio, un cáncer que afecta los tubos delgados que conectan los ovarios al útero. Ella necesitaría cirugía para remover los tumores cancerosos, una histerectomía total y quimioterapia para asegurar que la mayoría de las células cancerosas fueran destruidas.

“Nunca había tenido una cirugía y sentía una gran mezcla de emociones”, Julia dice. “Fue especialmente difícil durante COVID-19, cuando habían tantas restricciones, incluyendo una cuarentena de 14 días antes del procedimiento”.

Por la devoción a su fe, una transfusión sanguínea no era una opción para Julia y ella sabía que necesitaba estar en un hospital que no forzara ese asunto. Su esposo se había sometido a cirugía y recibido un cuidado excelente en Englewood Health en el 2012, así que Julia supo exactamente qué hacer: ella haría el viaje de Maryland a New Jersey para realizarse la cirugía en el Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre en Englewood Health. El Dr. Nagarsheth, su cirujano principal, removió la mayoría del cáncer, excepto por las lesiones pequeñas que se tratarían durante la quimioterapia; lo cual fue un éxito, considerando la extensión con la que el cáncer se había diseminado.

Ahora Julia se siente mucho mejor.

“Recibir cuidado sin el uso de sangre era muy importante para mí”, Julia dice. Ella aconseja a otros que “investiguen para encontrar el doctor adecuado para una necesidad en particular. No se conformen ni comprometan su vida para complacer a nadie”.



Julia Walker (vestida de blanco) y su familia



Chenelle Sambury (centro) y su familia

La Historia de Chenelle: Dando Prioridad a la Paz Mental

Para Chenelle Sambury, una cirugía sin el uso de sangre era algo no negociable. Chenelle tenía dolor pélvico severo que causó que corriera a la sala de emergencias en varias ocasiones. Eventualmente fue diagnosticada con endometriosis de etapa 4, que se había extendido a sus ovarios y a otros órganos. Pero, cuando sospechó que un hospital local no respetaría sus deseos de tratamiento sin el uso de sangre, ella siguió buscando otra alternativa.

“El cuidado sin el uso de sangre es importante para mí”, Chenelle dice. “Mi doctor dijo que él haría cirugía sin el uso de sangre, pero luego mencionó que generalmente utilizan transfusiones de sangre por seguridad, cuando los niveles de sangre bajan demasiado. Eso me incomodó y decidí seguir buscando”.

El padre de Chenelle había buscado previamente atención médica en el Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre en Englewood Health. Después de mucha consideración, Chenelle siguió sus pasos y viajó de Florida a New Jersey para cirugía con el Dr. Nagarsheth.

“Nosotros utilizamos consultas de telemedicina para revisar su historial médico y determinar cuál era el mejor plan de acción”, el Dr. Nagarsheth dice. “Chenelle se sometió a cirugía robótica de histerectomía total, lisis de adherencias y ablación de endometriosis. Ella salió mejor de lo que esperábamos”.

Hoy está en camino de disfrutar sus actividades favoritas, como baile latino, voluntariado y pasar tiempo al aire libre; todo esto con menos dolor.

“No comprometan su paz mental”, Chenelle dice. “Si usted va a tener cualquier tipo de cirugía, así sea crucial en su vida o no, lo último que debe hacer es preocuparse si respetan su decisión acerca del uso de sangre. Nunca está de más tener una segunda, tercera y cuarta opinión; así fue como encontré a Englewood”.

Visite www.bloodlessmed.org para aprender más acerca del Instituto para el Manejo Apropriado de Sangre. Para una remisión con un médico para el manejo apropiado de sangre, llame al 888-766-2566.

¡No se pierda historias como ésta! ¡Choices se vuelve digital! Llame al 888-766-2566 para agregar su email a nuestra lista de email.



Adria Valle Rivera
y su esposo, Jose

Cuando No Queda Más Remedio (QUE SER MANDONA)

Rehusarse a todo lo que no fuera medicina sin el uso de sangre salvó la vida de Adria Valle Rivera. Tres veces.

Como la típica neoyorquina, Adria Valle Rivera no acepta tan fácilmente un no como respuesta. Adria, residente del Bronx desde hace mucho tiempo y que ahora vive en Yonkers con su esposo José y sus dos gatos, tiene una disposición alegre y mandona que hace ver fácilmente por qué antes era una exitosa profesional en el departamento de recaudación de fondos de Albert Einstein College of Medicine.

Y el que Adria sea tan mandona es algo bueno. De otra forma estaría muerta.

“Soy una paciente que se informa”, Adria dice. “Todos tenemos derecho de tomar nuestras propias decisiones médicas”.

Desde el Lugar Más Feliz del Mundo al Hospital

En el 2011, Adria estaba en un viaje familiar en su lugar favorito; Disney World.

“Llevamos a mi sobrina por primera vez; yo he ido un millón de veces”, Adria dice.

A su papá también le encantaba Disney y había pasado un año desde el ataque al corazón de su mamá, así que eran unas vacaciones familiares importantes. Adria no se había sentido bien antes del viaje y había desarrollado un sarpullido extraño, pero estaba determinada a ir y divertirse.

Adria empezó a sentirse peor. Su doctor familiar llamó y dijo que



Brian Kim, MD

sus análisis de sangre de la semana anterior mostraron un recuento de plaquetas de sólo 8,000; el promedio es de por lo menos 150,000.

“Me dijo que algo debía estar mal en los análisis, porque si mi recuento era así de bajo, no habría forma de que pudiera ir a los parques”, Adria dice.

Él sugirió que fuera al hospital, pero Adria dijo que esperaría hasta que volviera a casa. En lugar de eso, ella tuvo un derrame cerebral. Luego, tuvo otro de camino a casa.

“Uno nunca sabe cuándo va a pasar del lugar más feliz de la Tierra a estar

en una situación trágica, ¿sabe?” Adria dice.

Su esposo la llevó rápidamente a una sala de emergencia y el hematólogo recomendó una transfusión de plasma. Las transfusiones sanguíneas no son una opción para Adria, así que se rehusó. José literalmente tuvo que cargarla fuera del hospital y manejar a través del río a New Jersey y al Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre y la Medicina y Cirugía sin Sangre en Englewood Health.

Un Tratamiento y Un Diagnóstico

Los proveedores de salud del Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre le dijeron a Adria que tal vez moriría en las próximas 24 horas. Sin embargo, contrario a otros hospitales, nadie intentó cambiar la determinación de Adria acerca del tratamiento sin el uso de sangre.

“Me dijeron que sin importar lo que pasara, iban a tratar de hacer lo que pudieran”, Adria dice. “Recuerdo estar acostada, en paz, porque al menos iba a recibir tratamiento adecuado e iban a respetar mi decisión”.

El equipo de hematología se dio cuenta rápidamente que Adria tenía púrpura trombocitopénica trombótica, o TTP, una rara enfermedad sanguínea.

“El cuidado estándar para esta condición es lo que llamamos intercambio de plasma terapéutico o aféresis, durante el cual el plasma sanguíneo del paciente es removido e intercambiado por el plasma de un donador”, dice Brian Kim, MD, hematólogo y oncólogo con el Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre. “Pero, en el caso de Adria, como no acepta productos de plasma, realizamos un procedimiento de aféresis utilizando albúmina en lugar de plasma”.

Adria describe el proceso como “una limpieza de sangre”.

¿La Tercera es la Vencida?

Adria ha tenido otros dos incidentes de TTP, en 2015 y en enero de 2021, sin ninguna causa conocida. Casi muere en otros hospitales en ambas ocasiones y el Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre le ha salvado la vida también en ambas ocasiones.

“Uno de los pilares del manejo apropiado de sangre y medicina sin el uso de sangre es centrarse en la toma de decisiones del paciente”, dice Ashlee Howard, RN, facilitadora para el manejo apropiado de sangre en el Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre. “Cuando

recibimos el historial médico de Adria del otro hospital en enero, estaba muy sorprendida. Hay documentos de lo que está pidiendo; que sólo recibirá tratamiento si se hace de acuerdo con sus deseos; pero no estaban dispuestos a ofrecerlo”.

Afortunadamente, Adria logró llegar a New Jersey a tiempo.

“Siempre me siento agradecida por Englewood Health, porque tienen uno de los mejores cuidados médicos y me atendieron muy bien”, Adria dice. “El Dr. Kim siempre ha sido un doctor increíble, muy cariñoso y comprensivo”.

Aunque Adria está feliz de seguir viva, tiene síntomas neurológicos y físicos persistentes debido a los incidentes de TTP. Ha desarrollado fibromialgia y tuvo que renunciar a su sueño de ser intérprete de lenguaje de señas estadounidense. Le dijeron que una podra embarazarse o que podría morir.

“Realmente te roba todo,” Adria dice. “Me sentí como una viejita”.

Sin embargo, sus visitas posteriores esta primavera mostraron noticias prometedoras.

“En lo que se refiere a datos de laboratorio, ha tenido una respuesta completa al tratamiento, con normalización completa de sus niveles sanguíneos y la eliminación del anticuerpo que estaba causando el problema”, el Dr. Kim dice. “No podríamos haber esperado un resultado mejor y pudimos respetar los deseos de nuestro paciente en el proceso”.

Si tiene preguntas sin responder acerca de enfermedades raras de la sangre, el Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre puede ayudar. Visite www.bloodlessmed.org hoy para saber más.



TTP: ¿QUÉ ES?

Púrpura trombocitopénica trombótica o TTP es una enfermedad rara de la sangre que permite que coágulos pequeños se formen en todo el cuerpo. Como resultado de los coágulos, se restringe el oxígeno a los órganos del cuerpo, causando daño severo.

La coagulación también gasta las plaquetas del paciente, provocando incremento de sangrado. Frecuentemente, el sangrado debajo de la piel se ve como un sarpullido. TTP también puede causar anemia severa.

TTP es causado por la falta de una enzima en la sangre que previene la coagulación y el uso de plaquetas anormal. Para algunas personas es un problema genético hereditario. Para la mayoría, es adquirido cuando un anticuerpo se desarrolla y reduce el nivel de esta enzima. Las mujeres y personas afroamericanas tienen más probabilidades de desarrollar TTP.



¡Solamente queda un ejemplar impreso de Choices! ¡Llama al 888-766-2566 y denos su email para que no se pierda nuestras ediciones digitales!

La OMS Adopta

los Estándares del Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre

Gracias a resultados positivos consistentes e investigación y avances continuos, los estándares creados por el Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre y la Medicina y Cirugía sin Sangre en Englewood Health han sido adoptados por la Organización Mundial de la Salud (OMS); la agencia de las Naciones Unidas que supervisa la salud pública internacional.



“PARA BENEFICIAR A PACIENTES DE MEDICINA SIN EL USO DE SANGRE CON EL MEJOR CUIDADO Y RESULTADOS, UN ESTÁNDAR TIENE QUE ESTAR DISPONIBLE Y SER IMPLEMENTADO. COMO LÍDERES EN ESTA ÁREA, NOS GUSTARÍA VER MEDICINA Y CIRUGÍA SIN EL USO DE SANGRE IMPLEMENTADAS EN TODOS LADOS, COMO UNO DE LOS ESTÁNDARES PARA PACIENTES”.

—Aryeh Shander, MD, FCCM, FCCP, FASA, Jefe emérito del departamento de anestesiología y medicina de cuidado crítico y consejero senior en el Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre en Englewood Health

Por más de 25 años, Englewood Health ha sido reconocido internacionalmente como líder en cuidado médico sin el uso de sangre. Expertos del Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre han viajado a través del mundo y publicado extensivamente para compartir información acerca de sus técnicas y tecnología, y pacientes quienes necesitan manejo de sangre, debido a suministro sanguíneo inseguro, falta de productos sanguíneos disponibles o por preferencias religiosas o culturales se han beneficiado. La OMS notó el éxito del programa.

En el 2011, la OMS introdujo su primera resolución acerca de medicina sin el uso de sangre, reconociendo que era una solución potencial para algunos de los problemas de seguridad sanguínea alrededor del mundo. Desde ese entonces, la OMS ha hecho varios reportes y declaraciones acerca de la seguridad y disponibilidad de la sangre, reconociendo



Sherri Ozawa, RN, consejera del Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre

regularmente los riesgos de práctica de transfusiones innecesarias e inseguras y recomendando una estrategia de seguridad sanguínea de varias partes. Parte de esa estrategia incluye reducir transfusiones innecesarias, utilizar alternativas de transfusión y el manejo apropiado de sangre; todos estos pasos ya son parte del estándar de cuidado médico del Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre.

“La OMS no busca promover la medicina sin el uso de sangre; sino que busca mejorar la salud de todos los pacientes y el manejo apropiado de sangre hace eso exactamente”, dice Sherri Ozawa, RN, consejera del Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre. “Es inmensamente gratificante pensar que algo que empezó aquí en Englewood posiblemente está impactando vidas en todos lados”.

Por qué es importante el Manejo Apropiado de Sangre

La medicina sin el uso de sangre no es medicina habitual. Obliga a los pacientes a tener una salud óptima antes de los procedimientos y depende de equipos multidisciplinarios de doctores y otros expertos médicos para usar precisión extrema y estar en comunicación constante antes, durante y después de la cirugía o tratamiento médico. Estos pasos se han seguido en Englewood Health desde que se estableció el Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre en 1994, y continúan hoy. Como resultado, Englewood Health es reconocido consistentemente por brindar excelentes experiencias y resultados a pacientes, mayor seguridad y mejor calidad de cuidado médico.

“Creamos el Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre porque era lo correcto”, Ozawa dice. “Nunca pensamos que tendría un impacto tan grande. Cada paciente que ha acudido a nosotros a través de los años debería de sentirse orgulloso. Ellos estuvieron con nosotros en este recorrido y desempeñaron un papel primordial en ayudarnos a avanzar la salud y la ciencia del mundo entero”.

Choices regularmente contiene información valiosa acerca del cuidado médico con el uso apropiado de sangre. ¡Llame al 888-766-2566 para obtener nuestros ejemplares digitales!

Planeación Anticipada de Cuidado— Directivas de Instrucción: Segunda Parte



Por Ashlee P. Howard, RN, BSN
Facilitadora para el Manejo
Apropiado de Sangre del Pacient

El primer artículo de esta serie explicó tres tipos de directivas anticipadas. Contrario a una directiva de poder, las directivas de instrucción y combinadas permiten a individuos brindar instrucciones acerca de procedimientos y tratamientos de salud específicos que puede que elijan rechazar, como las transfusiones de sangre. También pueden incluir declaraciones acerca de creencias, valores y preferencias generales para cuidado médico y tratamiento.

Este artículo no debe considerarse como consejo médico o legal, pero abordará algunas preguntas frecuentes acerca de este tipo de directivas. También puede que brinde las bases para una discusión más a fondo acerca de la planeación anticipada de cuidado con su familia y/o doctores.

¿Por qué debería tener una directiva de instrucción?

En términos simples, una directiva de instrucción habla por usted cuando usted no puede hacerlo. Esto ayuda a evitar conflictos potenciales que pudieran surgir entre amigos, familia y el equipo médico cuando sus preferencias de tratamiento son desconocidas.

Además de procedimientos y tratamientos que no son aceptables para mí por razones personales o religiosas, ¿qué otras instrucciones pueden incluir mi directiva?

Algunas personas incluyen declaraciones acerca de tratamientos que están dispuestos a aceptar. Preste atención especial a la redacción. Una declaración general que comienza con “Estoy dispuesto a aceptar...”, (en lugar de “SÓLO estoy dispuesto a aceptar...”), asegura que el equipo de cuidado médico no esté involuntariamente limitado sólo a lo que está en la lista de la directiva. Esto es especialmente importante cuando se consideran casos inesperados, así como avances médicos continuos, lo que hace imposible incluir cada tratamiento potencial disponible para usted.

Una directiva puede incluir lo que una persona piensa acerca de tratamientos para mantener o prolongar la vida, como ventiladores mecánicos o alimentación por sonda. Puede denotar casos específicos en los que desearían o no utilizar estas medidas. También las decisiones de una persona acerca de ser un donador de órganos o tejidos pueden incluirse en la directiva.

Algunas directivas incluyen específicamente las palabras de que nadie, incluyendo el representante de cuidado médico designado por la persona, tiene autoridad para ignorar o anular las instrucciones que contiene la directiva. Esto asegura el estricto cumplimiento de la directiva, como se pretendía.

Si le he entregado una copia de mi directiva a mi doctor familiar y al hospital, ¿aún necesito comunicar mis deseos a alguien más?

¡Sí! En Englewood Health, hacemos que sea fácil para todo el equipo de tratamiento identificar a los pacientes que rechazan transfusiones y están inscritos en nuestro programa de Medicina sin el Uso de Sangre. También aclaramos qué procedimientos y tratamientos son aceptables para cada uno de estos pacientes. Sin embargo, las directivas anticipadas sólo entran en efecto cuando los pacientes ya no pueden tomar decisiones por sí mismos. Hasta que suceda eso, es vital que los pacientes participen activamente en conversaciones continuas con su equipo médico acerca de tratamientos y procedimientos recomendados. El paciente tiene la responsabilidad de hacer preguntas y recordarle al equipo médico acerca de cualquier consideración especial acerca de tratamientos inaceptables, así como tratamientos alternativos que estén dispuestos a considerar.

Para saber más acerca de directivas anticipadas por medio del equipo del Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre, llame al 888-766-2566.

(El próximo artículo en esta serie abordará las directivas de poder y la sección de directivas combinadas que permiten a individuos designar representantes de cuidado médico para que tomen decisiones en su nombre).



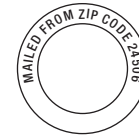
ENGLEWOOD HEALTH

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 नमिष्ठिक भाषा सहायता सेवाओं के लिए 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 मद्दत भाषा सहायता सेवासो मॉड 201-894-3368 पर श्रेष्ठ 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. 830

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.

¿Duerme lo Suficiente?



Por Ramón Correa Gerente,
El Instituto para el Manejo
Apropiado de Sangre

Incluso antes del COVID-19, cerca de un tercio del país no dormía lo suficiente; y los hábitos de sueño no han mejorado desde que la pandemia impactó prácticamente cada aspecto de nuestras vidas. El estrés, la depresión y la ansiedad adicional, además de la falta de una rutina y el incremento en el uso de dispositivos con pantallas significan que incluso más adultos no están obteniendo las siete a nueve horas de sueño recomendadas cada noche.



Srikant Kondapaneni, MD

Mientras que algunos problemas del sueño pueden estar relacionados con enfermedades del sueño como insomnio o apnea del sueño, muchos de estos problemas están relacionados más bien con higiene del sueño; las rutinas diarias y el ambiente de la recámara que ayudan a hacer posible obtener consistentemente un sueño restaurador y sin interrupciones. De acuerdo con Srikant Kondapaneni, MD, un neumólogo y doctor de medicina del sueño con el Instituto para el Manejo Apropiado de Sangre y la Medicina y Cirugía sin Sangre en Englewood Health, cambios en el estilo de vida provocados por el coronavirus han causado un impacto negativo en los patrones de sueño de muchas personas.

“Estamos viendo diferentes problemas del sueño durante la pandemia que antes”, el Dr. Kondapaneni dice. “Las personas están confinadas en casa; trabajan en casa y supervisan el trabajo escolar de sus niños en casa y han perdido sus rutinas normales. Cuando su rutina diaria se interrumpe y no se tiene los desencadenantes normales para su horario, es muy fácil desarrollar problemas para dormir”.

Cuando su rutina se vuelve caótica, es importante tratar de volver a un horario que funcione para usted. El Dr. Kondapaneni ofrece estas sugerencias.

- **Establezca una rutina.** Despierte a la misma hora y vaya a la cama a la misma hora cada día. Si solía bañarse en la mañana, antes de trabajar antes de la pandemia, continúe bañándose en la mañana, incluso si no sale de su casa.
- **Ponga límites de trabajo.** Recuerde que trabaja desde casa; no vive en el trabajo. Apague su computadora cuando terminen sus horas de trabajo y no se sienta tentado a revisar su email.
- **Esté consciente de su tiempo enfrente de una pantalla.** El exceso de tiempo frente a una pantalla puede interferir con el tiempo para actividades más saludables. La luz azul de un teléfono o una tableta puede disminuir la secreción natural de melatonina, un químico que ayuda a inducir el sueño.
- **Cuide lo que come y bebe.** Cambios en el metabolismo pueden llevar a un sueño deficiente y el aumento de peso puede causar problemas del sueño como apnea del sueño.
- **Aprenda algunas técnicas de relajación.** La ansiedad o el estrés pueden impactar el sueño, así que encuentre algún alivio natural haciendo ejercicio y meditando de forma significativa acerca de las cosas importantes en su vida.

“Las vidas se han visto completamente perturbadas y la gente está sufriendo los cambios en su vida y también la pérdida de seres queridos”, el Dr. Kondapaneni dice. “Podría tomar meses o tal vez años recuperarse de este impacto y para que el sueño regrese a la normalidad, así que es importante discutir estos problemas con amigos cercanos, con su familia y con su médico”.