EDICIÓN 2 | 2025

Choices

POR FAVOR, VISITE NUESTRO SITIO WEB, www.EHnoblood.org

ENGLEWOOD HEALTH

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

NO LO 'PESE' DOS VECES PARA UNA *Mejor Salud*

BENEFICIOS DE LA CIRUGIA SIN SANGRE PARA BAJAR DE PESO

PAGE 5

Cesar Mauricio junto a sus hijastras, Grace y Brianna, y su perro Mylo

Ruth Francois-Vega (a la derecha) con sus familiares Mona Prime, Mercedes Francois, Ketsia Vega, y Kadmielle Vega

Todas Las Notas Correctas

La fanática del karaoke Ruth François-Vega aún tiene muchas canciones por cantar mientras enfrenta el cáncer gracias a una compleja cirugía.

Para Ruth Francois-Vega, sus diversos pasatiempos la han convertido en quien es. Esta ama de casa casada y dedicada voluntaria le encanta cantar karaoke, jugar juegos de mesa con amigos, probar nuevas recetas y disfrutar la compañía de su sobrina de tres años.

Nimesh Nagarsheth, MD

Pero en marzo de 2024, un persistente dolor de estómago y la hinchazón interrumpieron la ajetreada vida de Ruth.

"Después de haber luchado contra la endometriosis y de haberme sometido a varias cirugías, sabía que probablemente necesitaría otra operación", dice Ruth. "Con los años, estaba familiarizada con los síntomas y sabía que algo no estaba bien".

'La Opción Ideal'

Como estaba casi segura de que necesitaría una operación, Ruth sabía exactamente adónde debía ir.

"Elegí el Hospital Englewood para mi procedimiento quirúrgico porque se ajustaba perfectamente con mis valores y necesidades médicas", afirma. "Como soy testigo de Jehová, el reconocido programa sin sangre de Englewood Health fue un factor clave en mi decisión. Su compromiso con la atención médica avanzada, respetando al mismo tiempo los deseos de los pacientes sobre los procedimientos sin sangre, lo convirtió en la opción ideal para mí".

Gracias al consejo de sus amigos, Ruth se reunió con el Dr. Nimesh Nagarsheth, Director Médico de Oncología Ginecológica, Director Médico de Cirugía Robótica y Director del Instituto de Cáncer Dizzy Gillespie del Hospital Englewood. Las imágenes revelaron una gran masa quística en los ovarios de Ruth, pero las biopsias no pudieron

confirmar si era cancerosa. El Dr. Nagarsheth determinó que la única opción era realizar una laparotomía exploratoria, una cirugía abdominal para llegar a la masa y saber más de ella.

Operar para Obtener Respuestas

Antes de la cirugía, Ruth desarrolló una embolia pulmonar, una obstrucción en una arteria pulmonar que generalmente es causada por un coágulo de sangre.

"Una vez que tratamos la embolia pulmonar, programamos la cirugía de Ruth", dice el Dr. Nagarsheth. "Conseguí la ayuda de dos cirujanos colorrectales porque parecía que el colon, que se encuentra cerca de los ovarios, podría estar afectado por la masa".

Ruth tenía sentimientos encontrados a medida que se acercaba la cirugía, y la masa en su abdomen le estaba afectando cada vez más, dificultando incluso caminar y agacharse.

"Aunque estaba nerviosa por la cirugía, también sentí alivio al saber que todo estaba llegando a su fin", dice. "La expectativa de la recuperación me reconfortó, porque sabía que pronto dejaría atrás la parte difícil".

El 18 de junio de 2024, el Dr. Nagarsheth y los cirujanos colorrectales Anna Serur y Peter Kaye realizaron la compleja operación. Tras abrir el abdomen, los cirujanos encontraron la masa. Como se sospechaba, estaba adherida a partes del intestino.

"Contamos con la ayuda de los cirujanos colorrectales para que nos ayudaran a separar la masa de forma segura sin dañar el intestino", dice el Dr. Nagarsheth. "La masa se había roto. Extirpamos todas las células cancerosas, la masa, los ovarios, el útero y los órganos cercanos. También extrajimos parte del tejido graso alrededor del intestino para ayudar a determinar el avance de la enfermedad".

El diagnóstico: un tipo raro de tumor maligno llamado carcinosarcoma. Ruth tenía cáncer de ovario en etapa 1.

Convirtiéndose en Sobreviviente

Dos semanas después de la cirugía, Ruth regresó a Englewood Health para comenzar la quimioterapia con el objetivo de eliminar cualquier célula cancerosa que haya quedado. El tratamiento la dejó con fatiga, náuseas y debilitó su sistema inmunitario, pero ella perseveró. Ruth continúa el tratamiento en Englewood Health.

Su calidad de vida ha mejorado mucho y Ruth está agradecida por la atención recibida.

"Desde las enfermeras hasta el equipo quirúrgico, todos fueron profesionales, compasivos y dedicados a mi bienestar", afirma. "Se notaba que realmente les importaba mi recuperación, y eso hizo que mi experiencia fuera mucho más llevadera de lo que esperaba".

En Englewood Health, nuestros expertos realizan cirugías incluso más complejas sin transfusiones de sangre. Entérese cómo en www.EHnoblood.org o llamando al 201-894-3656.

"EL DR. NAGARSHETH FUE INCREÍBLEMENTE DETALLISTA AL DIAGNOSTICAR MI CONDICIÓN. SE TOMÓ EL TIEMPO PARA EXPLICAR TODO CON DETALLE Y SE ASEGURÓ DE QUE ME SINTIERA CÓMODA E INFORMADA EN CADA PASO. SU EXPERIENCIA ME DIO CONFIANZA EN EL PLAN DE TRATAMIENTO, Y ME SENTÍ TOTALMENTE APOYADA DURANTE TODO EL PROCESO".

—Ruth Francois-Vega

CÁNCER DE OVARIO: CUATRO DATOS QUE DEBE SABER

1. **La mujer promedio tiene una probabilidad de aproximadamente 1 entre 91 de desarrollar cáncer de ovario.** Este riesgo a lo largo de la vida es según la Sociedad Americana del Cáncer, que estima que cerca de 21,000 mujeres serán diagnosticadas con la enfermedad este año.
2. **Varios factores pueden aumentar el riesgo de cáncer de ovario.** Estos incluyen endometriosis, antecedentes familiares de la enfermedad, haber tenido cáncer de mama, útero o colon, o tener una variación genética relacionada con el cáncer, como mutaciones en los genes BRCA1 o BRCA2.
3. **Puede presentarse sangrado vaginal inusual.** Otros síntomas pueden incluir dolor pélvico, abdominal o de espalda, hinchazón, sensación de llenura prematura al comer y ganas de orinar repentinas o frecuentes.
4. **Usar píldoras anticonceptivas puede reducir el riesgo.** Si tomó píldoras anticonceptivas durante al menos cinco años, podría tener un menor riesgo de cáncer de ovario. Otros factores que pueden disminuir el riesgo incluyen dar a luz y amamantar.

TRATAMIENTO EN *la Vía Rápida*

Cuando Jane Lackner sufrió una hemorragia gastrointestinal, encontró en el Hospital Englewood la rápida atención que necesitaba.

Jane Lackner, una retirada de York, Pensilvania, se sintió de maravilla al llegar a la peluquería un día de enero de 2024.

"No tenía síntomas", relata Jane. "Luego, fui al baño y, de repente, vi un montón de sangre. Sangraba profusamente".

Su esposo, Gene, la había estado esperando en el coche, por lo que la llevó al hospital local, donde una tomografía mostró sangrado en el colon. Perdió tanta sangre que se desmayó. Los medicamentos redujeron el sangrado hasta detenerlo, pero Jane necesitaba una colonoscopia para encontrar la causa. Infortunadamente, una presunta infección en el colon retrasó el procedimiento.

"Como el conteo sanguíneo de Jane era bajo, solicité que la trasladaran al Hospital Englewood porque quería que la atendieran más rápido", dice Gene. "El hospital de Pensilvania colaboró bien con nosotros, pero cuando un centro no está acostumbrado a tratar a pacientes sin transfusión de sangre como Jane, les toma más tiempo reunir a su equipo. Sin embargo, en el Hospital Englewood, todo está preparado para funcionar".

Solucionar la Anemia

A la mañana siguiente, en el Hospital Englewood, el colon de Jane no tenía infección y los médicos le realizaron una colonoscopia. El procedimiento no detectó signos de sangrado. El siguiente paso fue aumentar la hemoglobina de Jane, que había bajado a un nivel anormal y le había causado una anemia grave.

La Dra. Donjeta Sulaj, doctora hospitalista del Hospital Englewood, supervisó la atención de Jane durante su hospitalización de cinco días.

"Brindamos atención centrada en el paciente mediante el trabajo en equipo y la comunicación, lo que nos permitió evitar el uso de transfusiones de sangre", afirma la Dra. Sulaj. "Nuestro equipo minimizó los análisis de sangre y utilizó medicamentos para tratar la anemia de Jane".

Donjeta Sulaj, MD

Devolver la Salud y la Fuerza

Para cuando Jane regresó a casa, su hemoglobina había aumentado considerablemente y se sentía mejor. Ella describió a la Dra. Sulaj como "tranquila, amable y cariñosa".

Los médicos no pudieron determinar la causa del sangrado, diciendo que el debilitamiento de los vasos sanguíneos del colon relacionado con la edad podría haber influido; pero le aconsejaron a Jane que consumiera una dieta rica en fibra para la salud del colon y que dejara de tomar aspirina, antiinflamatorios y analgésicos que podrían causar sangrado de colon. Si alguna vez vuelve a tener sangrado, sabe exactamente dónde acudir.

"Ir al Hospital Englewood fue la solución porque el equipo trabajó mucho más rápido", dice Jane. "Estaban en sintonía".

Ahora, Jane ha recuperado la fuerza y se siente como ella misma de nuevo. Junto a Gene esperan con ilusión su 61º aniversario de matrimonio este año.

Visite www.EHnoblood.org para descubrir cómo priorizamos la salud sanguínea de cada paciente y conocer otras historias inspiradoras de atención médica en ediciones anteriores de la revista Choices.

"UNA COSA QUE HE NOTADO DURANTE LOS 13 AÑOS QUE HE ESTADO EN EL HOSPITAL ENGLEWOOD ES QUE LOS PACIENTES QUE OPTAN POR CIRUGÍAS SIN SANGRE SE SIENTEN COMO EN CASA. CUANDO ESTÁN EN NUESTRO HOSPITAL, ESTÁN TRANQUILOS, Y PARECE QUE MUCHOS DE LOS TEMORES RELACIONADOS CON SUS PROBLEMAS DE SALUD SE DISIPAN".

—Donjeta Sulaj, MD, hospitalista del Hospital Englewood

Desvío hacia un FUTURO MÁS BRILLANTE

César Mauricio iba por un camino peligroso en términos de salud. La cirugía de bypass gástrico le brindó una salida a tiempo.

Para César Mauricio, nadador y viajero entusiasta de 58 años, el sobrepeso durante casi dos décadas significó desafíos diarios y limitó su capacidad para disfrutar de la vida.

"En mi peso máximo, llegué a pesar 125 kilos", dice César. "El peso no solo afectó mi capacidad para disfrutar de mis pasatiempos, sino también para realizar tareas cotidianas, como atarme los zapatos, ducharme y andar en bicicleta. Siempre me sentía cansado al caminar".

Jingjing Sherman, MD

Comprometido con el Cambio

El sobrepeso comenzó a afectar la salud de César. Desarrolló prediabetes, acidez estomacal, cálculos biliares y una hernia hiatal (una protuberancia de la parte superior del estómago hacia la cavidad torácica) que puede causar reflujo. Gracias a la sugerencia de su gastroenterólogo, César se reunió con la Dra. Jingjing Sherman, cirujana bariátrica y general de Englewood Health, para platicar sobre la cirugía bariátrica (para bajar de peso). La Dra. Sherman lo consideró un buen candidato.

La Dra. Sherman fijó la meta para César de bajar de 119 kg cuando se conocieron, hasta los 113 kg antes de la cirugía. Esto ayudaría a reducir el riesgo de complicaciones. César trabajó con un dietista durante tres meses. Al final, superó el objetivo de la Dra. Sherman.

"César perdió 11 kg mientras trabajábamos con él antes de la cirugía, hasta llegar a los 107 kg", dice la Dra. Sherman. "Es realmente impresionante".

'Mejora en Todos los Sentidos'

Al igual que todos los pacientes del Hospital Englewood, antes de la operación César se sometió a pruebas de sangre para detectar anemia. Como la Dra. Sherman confiaba en su salud sanguínea, el 30 de abril de 2024 le realizó al mismo tiempo un bypass gástrico y le reparó la hernia de hiato. Remodeló el estómago de César para que los alimentos entraran en una pequeña bolsa y luego pasaran a los intestinos, donde evitarían la mayor parte del estómago y una parte de los intestinos. El resultado: menor apetito, mayor sensación de saciedad y más satisfacción después de comer.

Gracias a la operación y a su compromiso después de la operación con una dieta saludable y ejercicio, César había perdido 48 kilos casi un año después. El tratamiento le ha cambiado la vida.

"He mejorado en todos los aspectos", dice. "Ahora como sano y mi estado físico está donde quiero. Lo más importante es que mi salud ha mejorado mucho. Ya no tomo ningún medicamento".

¿Le interesa la cirugía bariátrica sin transfusiones? Visite www.EHnoblood.org para comenzar su camino hacia la pérdida de peso.

CIFRAS QUE DEBE CONOCER

Un índice de masa corporal (IMC) de **18.5 a 24.9** se considera un peso saludable. La cirugía bariátrica puede ser adecuada para usted si:

- Tiene un IMC **mayor a 40**.
- Tiene un IMC **entre 35 y 40** y tiene un problema médico relacionado con la obesidad, como hipertensión arterial, hígado graso, diabetes o apnea del sueño.

Algunas compañías de seguros pueden cubrir la cirugía si tiene diabetes tipo 2 con un IMC de **30 a 35**.

Aunque el IMC es un tema controversial, sigue siendo el estándar que la mayoría de las compañías de seguros utilizan al autorizar la cirugía bariátrica.

Conozca a la DRA. MOLLY SCHULTHEIS

Para la Dra. Molly Schultheis, el camino para convertirse en cirujana cardíaca comenzó con una redirección de emergencia.

Durante su primer semestre en la universidad, la Dra. Schultheis apenas empezaba a lograr su sueño de convertirse en asistente médica. Pero en esa época desarrolló encefalomielitis aguda, un tipo de inflamación del cerebro y la médula espinal.

"Estuve a punto de morir, pero los increíbles médicos que me atendieron me salvaron", relata la Dra. Schultheis. "Después de sobrevivir a esta experiencia, me animaron a convertirme en doctora, así que volví a estudiar después de un año de descanso y me encaminé hacia la facultad de medicina".

Profesión de Corazón

La Dra. Schultheis estudió en la Facultad de Medicina de la Universidad de St. George en las Indias Occidentales e hizo residencias en el Centro Médico Monmouth (cirugía general) y el Centro Médico Newark Beth Israel (cirugía cardiotorácica), ambos en Nueva Jersey. Tras decidirse a ser cirujana en la facultad de medicina, se enamoró de la cirugía cardíaca cuando era residente de cirugía general.

"Vi mi primera cirugía de corazón y en ese mismo instante decidí que quería ser cirujana cardiaca", dice la Dra. Schultheis. "La mayoría de las cirugías a corazón abierto implican detener el corazón, terminar la operación y reiniciarlo. Pensé: ¿Qué hay mejor que eso? Además, al día siguiente, los pacientes se levantan de la cama, se sientan en una silla y desayunan porque el cirujano les ha solucionado el problema cardíaco. La cirugía de corazón produce una satisfacción inmediata".

Miembro del equipo de Englewood Health durante seis años, la Dra. Schultheis realiza una amplia gama de procedimientos, incluyendo injertos de derivación de la arteria coronaria para la enfermedad de las arterias coronarias, reparación y reemplazo de válvulas; y cirugías para arritmias y aneurismas aórticos.

Reveladora Presentación

La Dra. Schultheis conoció la medicina sin sangre cuando se unió a Englewood Health.

"Fue muy revelador aprender sobre los riesgos de las transfusiones de sangre y los beneficios de una mentalidad sin sangre", afirma. "Englewood Health tiene una gran experiencia en este ámbito. He aprendido muchísimo del Instituto de Cirugía sin Sangre de Englewood Health, incluyendo habilidades y técnicas que me acompañarán a lo largo de toda mi carrera".

Cuando no está dedicada a su carrera, la Dra. Schultheis tiene otro rol exigente: ser una madre ocupada. Sus pasatiempos favoritos incluyen bailar con sus hijos, además de correr, hacer senderismo, cocinar y viajar.

Visite www.EHnoblood.org para ver a expertos debatir sobre medicina y cirugía sin sangre en nuestra biblioteca de seminarios educativos.

"MI OBJETIVO PROFESIONAL ES CUIDAR A MIS PACIENTES COMO SI FUERAN FAMILIARES Y MEJORAR SU SUPERVIVENCIA Y CALIDAD DE VIDA. LO HAGO PORQUE ES LO CORRECTO Y ME HACE REALMENTE FELIZ".

—Molly Schultheis, MD, cirujana cardiotorácica en Englewood Health

Medicamentos Inyectables para Bajar de Peso:

Conozca Sus Opciones

Los medicamentos inyectables más populares pueden transformar su salud a través de la pérdida de peso, pero también tienen desventajas.

Sandarsh Kancherla, MD

Cada vez más personas recurren a un grupo de medicamentos inyectables, algunos recetados principalmente para tratar la diabetes, para ayudarles a bajar de peso. Estos medicamentos, conocidos comúnmente por sus marcas comerciales como Ozempic, Wegovy, Mounjaro y Zepbound; actúan estimulando el páncreas para que libere insulina, lo que baja el azúcar en la sangre. También calman el apetito y hacen más lento el proceso de salida de los alimentos del estómago, lo que brinda una sensación de saciedad más duradera. Algunos de estos medicamentos también ayudan a los pacientes a pensar menos en la comida y en comer.

Estos medicamentos pueden conducir a una pérdida de peso rápida, con una serie de beneficios para la salud. Perder peso puede bajar el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer. Además, las investigaciones han demostrado que este tipo de medicamentos para bajar de peso pueden reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y demencia.

Considere las Desventajas

Las noticias sobre las inyecciones para bajar de peso no son todas positivas. Algunas personas experimentan efectos secundarios, como náuseas, vómitos, diarrea y flacidez facial. Suspender el medicamento puede ayudarle a recuperar el peso perdido. Además, no se sabe con certeza cómo los medicamentos afectan sus órganos y su salud general a largo plazo. .

Si toma estas inyecciones para bajar de peso y tiene programada una cirugía electiva, antes del procedimiento deberá suspenderlas para reducir el riesgo de una complicación grave.

"La práctica actual es suspender el medicamento al menos una semana antes de cualquier procedimiento electivo que requiera anestesia", dice el Dr. Sandarsh Kancherla, gastroenterólogo de Englewood Health. "Suspender el medicamento reduce el riesgo de que el contenido del estómago entre en los pulmones mientras esté bajo anestesia, lo que puede provocar neumonía por aspiración".

El Dr. Kancherla afirma que si necesita una operación de emergencia mientras toma una inyección para bajar de peso, los beneficios de la cirugía pueden ser mayores que los riesgos. Sin embargo, en este caso es probable que necesite ser intubado para ayudarle a respirar y someterse a anestesia general para protegerlo de cualquier riesgo adicional, según dice el especialista.

¿Medicamentos o Cirugía?

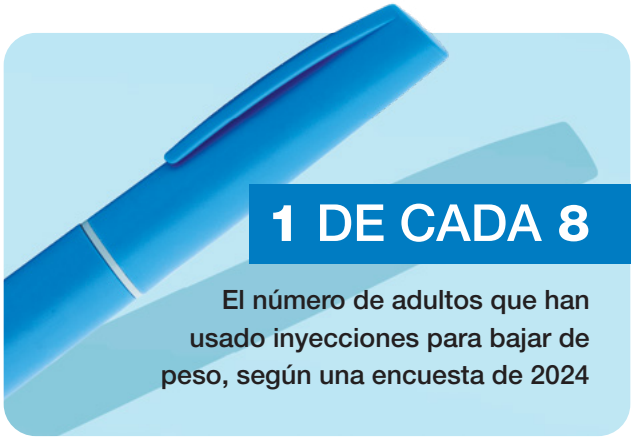
Durante décadas, la cirugía para bajar de peso ha sido una opción ampliamente aceptada para tratar la obesidad, pero no se recomienda para todos los casos. Los pacientes con afecciones médicas como enfermedades cardíacas o pulmonares graves, trastornos hemorrágicos u otros riesgos para la salud pueden tener complicaciones que hacen que la cirugía no sea segura. Algunos pacientes con sobrepeso pueden no ser elegibles para esta operación porque no cumplen los criterios, mientras que otros pueden tener dificultades para costear la cirugía si no está cubierta por su seguro médico.

En estos casos, los médicos suelen recurrir a medicamentos inyectables para bajar de peso como una alternativa no quirúrgica. Estos medicamentos, que pueden ayudar a los pacientes a perder entre el 5% y el 15% de su peso corporal y mantenerlo durante al menos 12 meses, ofrecen una pérdida de peso significativa sin los riesgos ni el tiempo de recuperación asociados con la cirugía.

Algo para Conversar

En resumen, si está considerando usar un medicamento inyectable para bajar de peso, consulte con su médico de cabecera. Él o ella podrá ayudarle a entender los riesgos y beneficios para que pueda tomar la decisión más informada posible.

Para encontrar un experto en tratamientos sin sangre que le ayude a decidir si las inyecciones para bajar de peso son adecuadas para usted, llame al *201-894-3656* o visite www.EHnoblood.org.



Novedades de la OMS

Guía para el Manejo Apropiado de la Sangre en Pacientes

Sherri Ozawa, MSN, RN, Consultora para el manejo apropiado de la sangre en pacientes de Englewood Health

La primavera de 2025 marcó un hito importante para el manejo apropiado de la sangre en pacientes a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un documento llamado "Guía para la implementación del manejo apropiado de la sangre en pacientes para mejorar el estado de salud sanguínea global".

Este documento describe nuevas directrices para el manejo apropiado de la sangre en pacientes y ayudará a:

- Mejorar los resultados de los pacientes
- Reducir los costos de atención médica
- Abordar los riesgos asociados con las transfusiones de sangre

La guía busca transformar cómo se ve la sangre. Insta a los lectores a considerar la sangre como el órgano líquido del cuerpo, un órgano que merece ser respetado, protegido y preservado.

También presta especial atención a:

- Reducir la mortalidad materna por hemorragia posparto
- Hemorragia relacionada con trauma
- Manejo de la anemia
- Mejorar los resultados para pacientes de edad avanzada

La OMS insta a los Estados Miembros a adoptar el manejo apropiado de la sangre en pacientes como una prioridad de salud pública. Esto puede beneficiar a millones de personas al reducir las costosas transfusiones y reasignar los recursos de salud de forma más eficiente. Esta iniciativa es un paso clave para mejorar la atención al paciente a nivel mundial.

Ya se han implementado estrategias de gestión de la sangre para todos los pacientes del Hospital Englewood. Para obtener más información sobre el Instituto Sin Sangre de Englewood Health y nuestras estrategias de gestión de la sangre, visite www.EHnoblood.org.

¡Choices

Ahora es Totalmente Digital!

Luego de 16 años en formato impreso, la revista *Choices* se complace en anunciar que ahora es completamente digital. Para continuar recibiendo *Choices* por email o si conoce a alguien que debería ser agregado a la lista de email de Choices, por favor, envíe un email a Ramon.Correa@ehmchealth.org.

Una versión digital de *Choices* llegará a su bandeja de entrada tres veces al año.

¡No se pierda las últimas ediciones, noticias y mucho más!