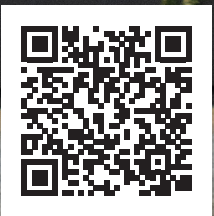




SPECIALIST



PARA LEER
THE SPECIALIST
EN ESPAÑOL ESCANEE
EL CODIGO QR

EDICIÓN DESTACADOS

8

Medicina integrativa de la salud en la oncología

La inclusión de enfoques médicos no tradicionales.

20

Validar sentimientos durante la temporada navideña

Es posible que nos sintamos menos alegres durante las festividades, y eso está bien.

31

Top 10 mejores consejos saludables para el año nuevo

¡Consejos rápidos para hacer las cosas un poco más fáciles en el nuevo año!

MENSAJE DEL CEO

Amigos,

Mientras damos la bienvenida a la temporada de invierno y nos acercamos al final del año, me gustaría hacer una pausa para reflexionar sobre los logros que hemos compartido durante el año pasado. A medida que diciembre se desarrolla con su espíritu festivo, mis más sinceros deseos para usted y su familia son momentos de paz y abundante felicidad.

En la edición de este mes de *The Specialist*, ofrecemos consejos de atención plena para ayudarle a reducir el ritmo, hacer tiempo para usted y honrar todos sus logros y su arduo trabajo en 2023. También creamos una guía de regalos navideños adaptada a esa persona en su vida que necesita un poco más de amor y apoyo en estas fiestas.

No podemos cambiar los genes con los que nacemos, pero cada vez más investigaciones sugieren que muchas prácticas diferentes pueden cambiar la expresión de nuestros genes. En esta edición, compartimos una lectura informativa e inspiradora sobre la medicina integrativa y su uso para disminuir los síntomas causados por el cáncer y los efectos secundarios de la terapia. Gracias a todos los pacientes, científicos, investigadores y otros miembros del equipo de atención médica que nos han ayudado a reunir la evidencia necesaria para avanzar en este campo. Estamos agradecidos por todos los miembros de nuestro equipo que se han unido a la familia NYCBS este año, incluida la incorporación del Dr. Walter Choi, oncólogo radioterápico certificado.

Como la actividad de la gripe está en su punto máximo durante esta época del año, destacamos la importancia de vacunarse contra la gripe este invierno. Le recomendamos que hable con su proveedor para determinar si la vacuna contra la gripe es adecuada para usted.

Con emoción, anunciamos la apertura de las nuevas instalaciones de última generación del East End Health and Imaging Center en Westhampton Beach. Este centro de vanguardia prestará servicios en todo el East End de Long Island y brindará una amplia gama de servicios de salud e imágenes.

De parte de todos nosotros en NYCBS, deseamos que disfruten de las fiestas y que tengan un año nuevo de paz, felicidad y salud.

Un cordial saludo,

Dr. V



ÍNDICE

6

Salud

¡Descubra qué nuevos equipos, procedimientos y tratamientos están disponibles hoy!

16

Bienestar

Mantener una mentalidad positiva y una forma física mientras nuestros equipos de atención lo ayudan en su viaje contra el cáncer.

28

Historia

¡Mira todas las increíbles decoraciones de oficina, suéteres feos e incluso el Grinch!

40

Boletín

Entérate de las novedades y de lo que ocurre en NYCBS.

COMENTARIOS DEL PACIENTE

Dr. Michael Elias

El Dr. Elías fue muy profesional y minucioso. Respondió todas mis preguntas y me hizo sentir bien acerca de mis opciones.

Tzanisha L.



Dra. Regina Jablonski

¡Gran médico! No hubo prisa.

James H.



Dr. Efat Azizi

El Dr. Azizi escucha mis inquietudes y me explica bien las cosas. No me sentí apurado. Tuve una gran primera visita con ella.

Ikea T.



Dr. Shahzaib Nabi

El Dr. Nabi es un médico dedicado que se preocupa y muestra compasión hacia sus pacientes. Cuando tengo una preocupación por mi salud, él se toma su tiempo y responde todas mis preguntas. El Dr. Nabi es mi médico y estoy orgulloso de ser su paciente.

Marisol G.

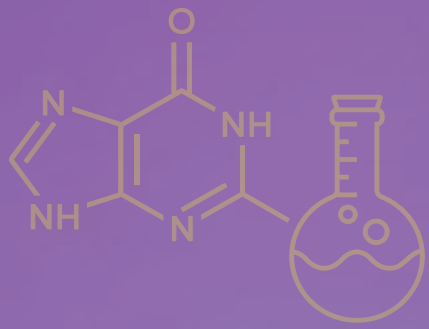


Dr. Richard Zuniga

Gracias Dr. Zúñiga por su atención y que Dios lo bendiga siempre.

Andy M.





SECCIÓN

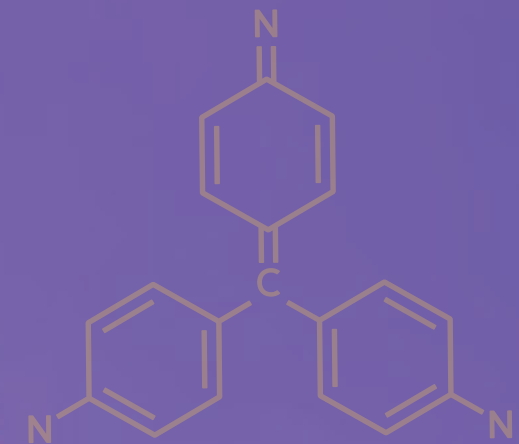
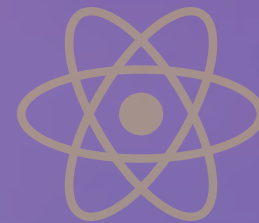
1 SALUD

ONCOLOGÍA & MÁS

6 Medicina integrativa de la salud en oncología

Por Tarun Wasil, MD & Wendy Kaplan, MS, RDN, CSO, CDCES, CDN

La medicina integrativa es la inclusión de algunos de los enfoques médicos no tradicionales a los tratamientos médicos/oncológicos estándar. [Leer más.](#)



Medicina Integrativa de la salud en Oncología

Por Tarun Wasil, MD & Wendy Kaplan, MS, RDN, CSO, CDCES, CDN

La medicina integrativa es el complemento de los tratamientos médicos/oncológicos estándar. Se diferencia de la medicina alternativa o complementaria, donde los usuarios no toman medicamentos tradicionales y recurren a métodos no convencionales como única modalidad de tratamiento. Los tratamientos médicos/oncológicos estándar se han desarrollado después de cuidadosos estudios realizados durante las últimas décadas. Actualmente estamos cosechando los frutos de este enfoque y los pacientes con varios tipos de cáncer viven mucho más que antes. Gracias a todos esos pacientes, científicos, investigadores y otros miembros del equipo de atención médica que nos han ayudado a reunir la evidencia necesaria para avanzar en este campo.

Sin embargo, existen varias necesidades no cubiertas de nuestros pacientes porque el cáncer y casi todos los medicamentos tienen algunos síntomas o efectos secundarios molestos. Los pacientes han estado haciendo sus propias investigaciones y se estima que entre el 60% y el 80% utilizan algún tipo de enfoque no tradicional para sentirse mejor y tener la esperanza de atacar el cáncer con estos métodos. Durante los últimos años, los principales centros oncológicos se han dado cuenta de la necesidad de estudiar científicamente estos métodos para que podamos guiar a nuestros pacientes a disminuir/minimizar el daño que puede ocurrir con el uso de sustancias químicas no probadas en suplementos y técnicas no medicinales. Existe evidencia generada a partir de estos estudios científicos que demuestran que recurrir a un estilo de vida saludable puede disminuir los síntomas provocados por el cáncer y los efectos secundarios de la terapia. Este enfoque también puede prevenir estados patológicos. No existe una solución única para todos. Hay muchas maneras diferentes de lograr el mismo objetivo. Varios componentes de los enfoques complementarios son (en algunos casos hay superposición):

Dieta – Muchos de nosotros hemos escuchado citas como "Somos lo que comemos" y "Que la comida sea tu medicina y la medicina tu alimento", lo que significa que la comida tiene mucha influencia en nuestro cuerpo. Nuestra experta en nutrición, Wendy Kaplan, lo comentará en detalle.



Dr. Tarun Wasil



Wendy Kaplan
Nutricionista Dietista Registrada

Ejercicio – puede ser ligero, moderado o vigoroso; cualquier cantidad de ejercicio es beneficiosa. Para la fatiga relacionada con el cáncer, la ASCO (Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica) recomienda 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado cada semana, como caminar a paso ligero, andar en bicicleta y nadar. También se ha demostrado que los ejercicios de resistencia o de estiramiento reducen la fatiga en pacientes con cáncer sometidos a quimioterapia.

Las técnicas conscientes para minimizar el estrés incluyen yoga, Tai Chi, Reiki, Qi-Gong, acupuntura, masajes, meditación, oraciones, musicoterapia, hipnoterapia, terapia cognitivo-conductual, buen sueño, permanecer en un ambiente positivo, evitar la soledad y la compañía llena de negatividad, mantenerse feliz, mantenerse ocupado de alguna manera decidida y otras. Evite los productos químicos nocivos como fumar, los productos del tabaco, el alcohol, los alimentos procesados, los suplementos, los azúcares refinados y la grasa animal. A menos que esté contraindicado lo contrario, se recomienda el consumo de abundantes líquidos ricos en electrolitos.

Existe evidencia de que los comportamientos anteriores pueden ser útiles para aliviar los siguientes síntomas:

- Ansiedad
- Depresión
- Sofocos
- Neuropatía periférica
- Fatiga
- Alteraciones del estado de ánimo
- Náuseas

Además del control de diversos síntomas, los primeros datos sugieren que estas técnicas pueden tener efectos más profundos a nivel celular y genómico. Es necesario trabajar mucho más en este ámbito.

Hemos oído mucho sobre naturaleza versus crianza. La naturaleza nos da nuestros genes. No podemos cambiar los genes con los que nacemos, pero cada vez más investigaciones sugieren que muchas prácticas diferentes pueden cambiar la expresión de los genes. El entorno en el que permanecemos, las oraciones, la meditación, los ejercicios (yoga, Tai Chi, Reiki y otros), la dieta, nuestras creencias y percepciones, el aire que respiramos, los líquidos que consumimos y la forma en que llevamos nuestras vidas, todos pueden contribuir a influyen en nuestros genes para bien o para mal. El estrés también afecta a nuestros genes a nivel epigenético y puede cambiar la expresión de estos genes. Los genes no están activos si no se expresan. Con el tiempo, los genes producen proteínas, que son los componentes básicos de la vida. El papel de la medicina integrativa es combinar el conocimiento adquirido por el sistema médico actual y el del mundo complementario. Puede beneficiar a personas sanas o a quienes padecen enfermedades crónicas para lograr los máximos beneficios para la salud. Esto es adicional y no sustituto de las recomendaciones hechas por los profesionales médicos con base en los avances de la ciencia.

Wendy Kaplan analiza en detalle los efectos de la dieta. Hay estudios que demuestran que algunas dietas son responsables de provocar inflamación en nuestro cuerpo y otras tienen efectos antiinflamatorios. El equilibrio entre estos dos tipos diferentes puede determinar el estado de salud.

El entorno en el que vivimos es extremadamente importante para nuestra salud. Cuando cultivamos células vivas en los medios de cultivo (ambiente y nutrición de estas células), vemos diferentes resultados dependiendo de la cantidad y calidad del medio que utilizamos para estas células. Lo mismo ocurre con el cuerpo humano. Nuestras células reaccionan al medio ambiente y a los nutrientes que consumimos. La soledad se ha asociado con una marcada disminución de las respuestas inmunitarias y estados patológicos. Aquellos individuos a los que les gusta socializar para alcanzar la felicidad presentan cambios a nivel genético que muestran algunos beneficios para la salud. Se han demostrado cambios genómicos aún mejores en aquellos que llevan sus vidas con un propósito fuerte y ayudan a otros sin un motivo egoísta. La compañía que mantenemos también es importante. Si estamos en un grupo de personas que constantemente hablan de cosas positivas, se crea un tipo de energía diferente a aquellos en los que la mayoría de las personas arrojan pensamientos negativos. Esto puede ser cierto incluso para varios grupos de apoyo a los que les decimos a nuestros pacientes que se unan.

El estrés no es una sola entidad. Se necesita estrés agudo para protegernos de ciertas experiencias peligrosas. El estrés crónico también se puede dividir en al menos dos tipos diferentes. Cuidar a un ser querido con pasión y pleno sentido de propósito (como cuidar a un niño la mayor parte del tiempo) provoca cambios útiles en el cuerpo a nivel celular y genético. Sin embargo, para aquellos individuos que consideran esa experiencia como una carga, su genoma cambia de manera diferente y puede parecerse al de aquellos con soledad, lo que puede resultar en estados patológicos. El estrés crónico del tipo incorrecto se asocia con la inflamación. Parece lógico que la reducción/eliminación del estrés por cualquier método pueda dar como resultado revertir los cambios celulares y lograr una buena salud.

Alivio del estrés mediante técnicas conscientes como yoga, Tai Chi, Reiki, Qi-Gong, acupuntura, masajes, meditación, oraciones, musicoterapia, hipnoterapia, terapia cognitivo-conductual, buen sueño, permanecer en un ambiente positivo, evitar la soledad y la compañía. estar lleno de negatividad, mantenerse feliz, mantenerse ocupado de alguna manera decidida y otros disminuyen la inflamación y pueden ayudar a disminuir las enfermedades relacionadas con dicha inflamación interna. Se ha demostrado que estas técnicas revierten algunos de los cambios genómicos adversos inducidos por el estrés en perfiles favorables.

Las medidas de estilo de vida saludable, como se describió anteriormente, pueden disminuir las posibilidades de enfermedades relacionadas con la inflamación, como el cáncer, pero esto no es una garantía. Algunas personas desafortunadas pueden hacer muchas cosas bien de manera saludable, pero aun así pueden desarrollar algunos estados patológicos, incluida la malignidad. Por otro lado, existen algunos ejemplos raros de personas que fuman o beben mucho durante

más de 40 años y no tienen ningún problema de salud importante. Lo más probable es que las interacciones entre los genes y el medio ambiente parezcan desempeñar un papel. Si la genética es robusta y fuertemente protectora, es posible que las sustancias químicas nocivas no puedan causar daño, pero si los genes mutan de manera adversa, incluso pequeñas cantidades de toxinas pueden causar enfermedades graves.

El uso de suplementos es muy controvertido, especialmente durante la quimioterapia. Estos se regulan después de su llegada al mercado y cuando hay informes de daño potencial, a diferencia de los medicamentos estándar, que se regulan antes y después de su disponibilidad para los consumidores. En general, no se ha demostrado que los suplementos únicos sean beneficiosos. La nutrición que obtenemos de los alimentos integrales tiene varias vitaminas, minerales y suplementos y es mucho mejor para lograr buenos beneficios para la salud a largo plazo.

La medicina herbaria es una parte integral de la Medicina Tradicional China (MTC) y de la Medicina India (Ayurvédica). Implica el uso de remedios naturales a base de plantas para tratar una amplia gama de afecciones. Las fórmulas a base de hierbas generalmente se recetan según el patrón único de síntomas del individuo y pueden tomarse en forma de té, cápsulas o polvos. Ambas disciplinas utilizan una amplia gama de hierbas y plantas naturales, incluidas raíces, tallos, flores y hojas. Estas hierbas se utilizan en diversas formas, como tés, decocciones, polvos y pastillas, y a menudo se combinan en fórmulas para mejorar sus efectos terapéuticos. Cada hierba tiene un sabor, una "temperatura" y propiedades medicinales específicas, que se adaptan a las condiciones que pretende tratar.

Es muy importante tener en cuenta que algunas hierbas pueden provocar reacciones adversas e interacciones con medicamentos. Se deben tomar precauciones al usarlos.

Estos productos parecen inofensivos ya que muchas de estas hierbas se utilizan al cocinar. Sin embargo, es posible que algunos no sean seguros, especialmente si tiene ciertas afecciones médicas o toma algunos medicamentos que contienen hierbas en formas concentradas, lo que puede cambiar negativamente la eficacia de su medicamento. Es importante hablar siempre con su médico y nutricionista dietista registrado antes de tomar cualquier suplemento.

Se sabe que el uso de "medicinas" alternativas entre los sobrevivientes de cáncer es elevado a pesar de las limitadas investigaciones sobre seguridad y eficacia. A los pacientes les gustan las prácticas alternativas por varias razones, incluida la percepción de que les brindan más formas de asumir un papel activo en el control de su atención, especialmente cuando esperan lograr alivio de los síntomas que no han respondido al tratamiento médico o han causado efectos secundarios importantes. Otros pacientes pueden ser reacios a los medicamentos y simplemente querer "terapias naturales" debido a experiencias o preferencias pasadas. Muchas veces, lo más probable es que el paciente haya escuchado evidencia anecdótica de un amigo o en Internet de que ciertas hierbas contienen propiedades anticancerígenas y que la única forma de "obtener la cantidad que el cuerpo necesita" es a través de un suplemento.

Como dietista nutricionista registrado, recopilar información adicional, como las expectativas del paciente, una visión holística de sus problemas y posibles alternativas, es esencial para una práctica responsable. Por ejemplo, el paciente puede esperar una reducción de los síntomas o posiblemente una curación.

Necesitamos tener una conversación honesta con nuestros pacientes basada en los datos de investigación disponibles actualmente. Además, hágales saber que no existe un plan único para todos y que los suplementos a base de hierbas pueden, de hecho, provocar sus propios efectos secundarios. A veces, existen grandes dosis de la hierba que pueden ser perjudiciales.

Suplementos populares a tener en cuenta:



Hierba de San Juan: Este suplemento se usa comúnmente para la depresión, la ansiedad y los problemas del sueño, pero puede provocar efectos secundarios como dolor de cabeza, náuseas, mareos, sequedad de boca y aumento de la sensibilidad al sol. Además, puede interactuar con varios medicamentos, incluidos medicamentos para el corazón, antidepresivos y píldoras anticonceptivas, y puede reducir la eficacia de ciertos tratamientos de quimioterapia.



Kava: Su objetivo es aliviar la ansiedad y los problemas de sueño. Sin embargo, puede provocar daño hepático, como hepatitis. Por lo tanto, las personas con problemas hepáticos o renales deben evitar tomarlo.



Ginkgo: Muchas personas utilizan esto para abordar problemas de memoria relacionados con la quimioterapia y el cerebro. Algunos creen que el ginkgo biloba también ayuda a la circulación, la función mental y alivia el mal de altura, entre otras condiciones de salud. Sin embargo, es importante tener en cuenta que también puede diluir la sangre y provocar sangrado.



Jengibre: Las personas toman esto para aliviar las náuseas resultantes de la cirugía, la quimioterapia o el mareo y, a veces, para tratar la artritis o el dolor en las articulaciones. Sin embargo, el jengibre puede plantear problemas con la coagulación sanguínea, el ritmo cardíaco, la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre.



Sello de oro: Este remedio se utiliza para el estreñimiento, resfriados, infecciones oculares e incluso cáncer. Sin embargo, el sello de oro puede afectar el ritmo cardíaco, la coagulación sanguínea y reducir la presión arterial.



Cohosh Negro: Los pacientes con cáncer utilizan con frecuencia este suplemento para suprimir los síntomas de la menopausia, como los sofocos y los sudores nocturnos. Algunas mujeres también lo utilizan para controlar el síndrome premenstrual. Sin embargo, las personas con problemas hepáticos deben evitarlo, ya que puede causar inflamación o insuficiencia. Además, las mujeres con cáncer de mama deben abstenerse de usarlo hasta que

más investigaciones establezcan su impacto en su condición. Actualmente, no hay pruebas suficientes que respalden el uso del cohosh negro en el tratamiento del cáncer. También puede interferir con la actividad biológica de otros medicamentos.

Todos los días, nuestro cuerpo enfrenta estrés oxidativo, lo que lleva a la generación de radicales libres que pueden causar daño a las células, los tejidos y el ADN. Un radical libre es un electrón desapareado, lo cual no es bueno. Este electrón desapareado busca formar un par tomando un compañero de otro átomo o molécula, lo que resulta en un proceso llamado oxidación.

Varias fuentes contribuyen a este daño, incluida una mala alimentación, la contaminación ambiental, la radiación, la luz ultravioleta, el tabaquismo, el consumo de alcohol, el ejercicio e incluso procesos corporales normales, como la conversión de alimentos en energía dentro de las células. Este ataque diario de daño oxidativo puede ser reparado por el cuerpo en muchos casos, pero algunos daños pueden persistir. El daño oxidativo prolongado puede provocar inflamación crónica, lo que a su vez aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como cáncer, enfermedades cardíacas y diabetes.

Ciertos hábitos dietéticos se han relacionado con un riesgo reducido de inflamación, y algunos estudios sugieren que elecciones de alimentos específicos podrían mejorar la capacidad del

cuerpo para combatir y reducir la inflamación crónica. Aumentar la ingesta de alimentos con posibles propiedades antiinflamatorias parece proporcionar notables beneficios para la salud. Los antioxidantes son sustancias que retrasan o inhiben el daño oxidativo a las moléculas diana. Por ejemplo, poner jugo de limón en una manzana cortada retrasará el oscurecimiento y el daño oxidativo. Protegen nuestras células del daño de los radicales libres.

Los fitoquímicos derivados de las plantas actúan como antioxidantes y agentes antiinflamatorios para reducir los niveles de inflamación y contrarrestar los efectos perjudiciales de la inflamación crónica.

La dieta puede afectar significativamente nuestra salud y bienestar. Al incluir alimentos con propiedades antiinflamatorias, podemos ayudar a nuestro cuerpo a combatir los efectos del estrés oxidativo y reducir el riesgo de inflamación crónica y enfermedades relacionadas. Incorporar alimentos y alimentos ricos en antioxidantes y fitoquímicos, junto con otros alimentos antiinflamatorios (como pescados grasos como el salmón), además de llevar un estilo de vida activo, es un paso proactivo para promover la salud y la vitalidad a largo plazo.

Algunos fitoquímicos son antioxidantes que eliminan los radicales libres. Otros pueden afectar la diferenciación celular, aumentar la actividad de las enzimas que desintoxican los carcinógenos, bloquear la formación de carcinógenos, preservar la integridad de las matrices intracelulares, promover el mantenimiento de la reparación normal del ADN, aumentar la apoptosis (muerte espontánea de las células cancerosas) y disminuir la proliferación celular.

Las frutas, verduras, cereales integrales, frijoles, legumbres, nueces y semillas tienen cientos de antioxidantes y fitonutrientes diferentes que se combinan para aumentar el potencial de lucha contra enfermedades. Esto también incluye hierbas y especias, ya que contienen numerosos fitonutrientes. Los estudios de investigación que se han centrado en alimentos integrales respaldan sólidamente esto, mientras que las investigaciones que se centraron en antioxidantes (o fitonutrientes) individuales han mostrado resultados mixtos y no han demostrado proteger contra el cáncer.

Numerosos patrones dietéticos incorporan este estilo de alimentación, conocido colectivamente como dieta basada en plantas. Un ejemplo es el patrón dietético mediterráneo, que se distingue por la incorporación de un componente social y un componente de ejercicio. Además de enfatizar el consumo de frutas y verduras, aceite de oliva, nueces y semillas, legumbres y pescado rico en omega-3 EPA y DHA, esta dieta también promueve el ejercicio regular y fomenta pasar tiempo y cenar con los seres queridos.

En resumen, recomendamos respetar la atención médica estándar. El uso de CAM por sí solo es perjudicial para tratar una enfermedad como el cáncer. Sin embargo, la adición de estos enfoques complementarios puede ayudar a los pacientes a contrarrestar varios síntomas y hacerlos sentir mejor, como se describió anteriormente. Para aquellos que tienen enfermedades

indolentes y están en espera vigilante/monitoreo, así como aquellos que por lo demás están sanos, recurrir a métodos de estilo de vida beneficiosos puede mantenerlos en ese estado relativamente más saludable.

Las siguientes fuentes son útiles para obtener más información:

- Interacciones de la terapia contra el cáncer con alimentos y suplementos dietéticos mediante el Instituto Nacional del Cáncer
- Sociedad de Oncología Integrativa
- Medicamentos Naturales, Investigación Terapéutica
- Centro Oncológico Memorial Sloan Kettering – Acerca de las hierbas
- Otras referencias están disponibles si se solicitan.

¡Evita la gripe! Vacunas contra la influenza disponibles

La Semana Nacional de Vacunación contra la Influenza destaca la importancia de continuar con la vacunación contra la influenza durante la temporada navideña. Si aún no se ha vacunado este diciembre, aún no es demasiado tarde. Le recomendamos que reciba su dosis lo antes posible. La temporada de gripe es bastante impredecible; puede comenzar ya en otoño y durar hasta la primavera. La actividad de la gripe alcanza su punto máximo durante el invierno, así que hable con su proveedor para determinar si la vacuna contra la gripe es adecuada para usted.

- **Vacúnese contra la gripe en cualquiera de nuestras oficinas.**
- **No es necesaria cita previa**
- **Gratis con la mayoría de los planes de seguro**



SECCIÓN

2 Bienestar

NUTRICIÓN & MÁS

16 **Técnicas de automasaje para aliviar el estrés navideño**

El ajetreo navideño está sobre nosotros. Es una época alegre del año llena de reuniones, celebraciones y lo que puede parecer una lista interminable de tareas pendientes. **Leer más.**

20 **Validar sentimientos durante la temporada navideña**

Por MaryAnn Fragola, DNP

La temporada navideña trae muchas emociones. A menudo pensamos que ésta es la “época más maravillosa del año”; sin embargo, las personas con un diagnóstico de cáncer o una enfermedad grave suelen tener sentimientos encontrados en torno a esta época del año. **Leer más.**

22 **Prácticas de atención plena para facilitar su tratamiento**

Rituales diarios para ayudar a generar alegría, cultivar la paz y aliviar el estrés.

Recibir un diagnóstico de cáncer puede ser un momento increíble y sorprendente, que lo deja con una sensación de incertidumbre sobre el futuro y fuera de control. **Leer más.**



Técnicas de Automasaje para el estrés navideño

El ajetreo navideño está sobre nosotros. Es una época alegre del año llena de reuniones, celebraciones y lo que puede parecer una lista interminable de tareas pendientes. Ya sea que esté hospedando a una familia, sienta presión financiera por los gastos de las vacaciones o si las vacaciones son un momento difícil emocionalmente, es imperativo priorizar el cuidado personal. Existe una variedad de prácticas de cuidado personal que dependen de su tiempo libre y de su bolsillo, pero una opción probada y verdadera, gratuita y accesible es el automasaje. Es una opción que puedes incorporar diariamente para mantener la calma, aliviar el estrés y ayudar a promover la relajación. Entonces, cuando no tenga el tiempo o los fondos para un día de spa, no busque más que sus propias manos.

Beneficios del Automasaje:

Antes de profundizar en tipos específicos de automasaje y áreas del cuerpo en las que enfocarnos, exploremos los beneficios potenciales de incorporar el automasaje a su rutina de cuidado personal en esta temporada navideña y en el futuro.

Relajación: el masaje puede ayudar a relajar los músculos, aliviar la tensión y romper la fascia, lo que ayuda a calmar el sistema nervioso y promover la relajación. Esta regulación del sistema nervioso puede incluso ayudarle a mejorar la calidad e incrementar el sueño.

Mejorar la circulación: un masaje suave puede promover la circulación sanguínea, beneficiando potencialmente la salud general y la desintoxicación de la piel y el cuerpo.

Conciencia corporal: el automasaje regular te prepara para estar más en sintonía con tu cuerpo, permitiéndote notar cualquier cambio o anomalía. Si nota algo que simplemente no le parece bien, debe programar una cita con su médico para que le eche un vistazo. Si es necesario, lo enviarán a realizarse exámenes de detección y pruebas de imágenes adicionales necesarios para determinar qué está sucediendo.

Alivio del dolor: Masajear áreas específicas donde siente dolor puede ayudar a aliviar la tensión y los síntomas.



Tipos de automasaje:

Pecho y senos: El masaje de los senos puede ayudarla a eliminar el estrés, mejorar la circulación, aliviar el dolor y la sensibilidad de los senos y podría favorecer el drenaje linfático.

Busque un lugar acogedor, ponga música relajante y comience masajeando suavemente cada seno con movimientos circulares, desde el centro hacia el exterior de los senos. Concéntrese en un seno a la vez. Luego, dirígete hacia la axila y el borde exterior del seno, avanzando hacia la articulación del hombro. Masajee la clavícula, los hombros y el cuello en ambos lados y siga con un masaje en el esternón centrándose en el centro con un suave movimiento circular en el sentido de las agujas del reloj.

Si, por alguna razón, nota algo desequilibrado, extraño o lo que podría ser un bulto, se recomienda hacerse un autoexamen de los senos para explorar más a fondo un posible riesgo para la salud. Como siempre, los autoexámenes de mama no reemplazan la necesidad de mamografías y no son tan efectivos para detectar el cáncer de mama. Si encuentra algo anormal, debe programar una cita con su médico y analizar la posibilidad de programar una mamografía.


Abdominal: Los masajes abdominales pueden ayudar a aliviar el malestar estomacal, aliviar el dolor de estómago, ayudar a una digestión saludable, reducir la hinchazón e incluso ayudar con las deposiciones.

Comience por recostarse boca arriba en un lugar cómodo, como su cama o una estera de yoga. Frote suavemente sus manos para generar algo de calor antes de colocarlas sobre su estómago. A continuación, querrás colocar tus manos sobre tu abdomen y tomarte unos momentos para calentar esta área mientras te concentras en tu respiración con inhalaciones y exhalaciones profundas. Use una presión suave y mueva las manos con movimientos circulares, masajeando su abdomen en el sentido de las agujas del reloj con las palmas o las yemas de los dedos. Esto sigue el camino natural del sistema digestivo. Imagine que está trazando el camino de su colon. Trabaja alrededor de todo tu abdomen, incluidas las regiones inferior, media y superior. Pase más tiempo en áreas que se sientan tensas o apretadas.

Espalda Baja: La parte baja de la espalda a menudo mantiene tensión e incluso puede albergar dolor, razón por la cual esta área necesita atención adicional con regularidad.

Así que deja que comience el automasaje de la espalda baja. Existe una variedad de masajes para la espalda baja. Una para empezar es sentándose en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta. Comience concentrándose en la respiración, inhalando y exhalando profundamente por la boca. Coloque los pulgares a cada lado del sacro y muévalos con pequeños movimientos circulares hacia arriba y hacia abajo. Si nota algún punto tenso, aplique un poco de presión aquí y suelte. Repita este proceso unas cuantas veces.

También puedes incorporar herramientas como un rodillo de espuma o una pelota de tenis para profundizar en la fascia y aliviar la tensión en la zona lumbar.



Cara: ¿Has oído hablar del yoga facial? Sí... es una cosa. Su rostro está formado por más de 50 músculos y el yoga facial, junto con otros ejercicios y masajes faciales, ayuda a trabajar estos músculos, aumenta la circulación y el flujo sanguíneo y reduce la tensión. Incluso es posible que la tensión mantenida en la mandíbula pueda afectar otras partes del cuerpo.

Entonces, ¿quieres intentar desestresarte y deshinchar tu rostro? Para empezar, puedes enfocarte en el área debajo de los ojos, que es uno de los lugares más sensibles del rostro. La piel debajo del ojo es más delgada que en cualquier otra parte de la cara. Asegúrese de que la piel de su rostro esté recién limpia. Aplique su suero o humectante favorito y comience golpeando ligeramente el área debajo de los ojos con el dedo anular. Este movimiento de golpeteo ayuda a aumentar el flujo sanguíneo y puede reducir la hinchazón. Con una ligera presión, realice pequeños movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj. Comience desde la esquina interna de su ojo y avance hacia la esquina exterior. Repita esto varias veces. Para un masaje de drenaje linfático, pase suavemente el dedo anular desde la esquina interna del ojo hacia las sienes, siguiendo la curva natural de la cuenca del ojo. Este movimiento ayuda a drenar el exceso de líquido y reducir la hinchazón. Repite el masaje en el otro ojo utilizando las mismas técnicas. Si lo desea, puede incorporar una herramienta o rodillo gua sha en su mezcla de masaje.

Recuerde, si tiene alguna condición de salud preexistente o inquietud, debe consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier nueva rutina de automasaje. Pueden brindarle asesoramiento personalizado basado en sus necesidades de salud individuales.

Validar sentimientos

Por MaryAnn Fragola, DNP

Durante la temporada navideña

La temporada navideña trae muchas emociones. A menudo pensamos que ésta es la “época más maravillosa del año”; sin embargo, las personas con un diagnóstico de cáncer o una enfermedad grave suelen tener sentimientos encontrados en torno a esta época del año. Así como los pacientes con cáncer enfrentan una nueva normalidad durante la temporada, también lo hacen los familiares y cuidadores, quienes pueden intentar mantener todo normal.

A menudo, los pacientes se preocupan por cómo se sentirán con el ajetreo y el bullicio de las tradiciones, las compras, la decoración y la cocina, y también se preguntan si se sentirán lo suficientemente bien como para unirse a las celebraciones familiares. No todos los pacientes y familiares hablarán de cómo sientan preocupados, incómodos, inseguros de expresar estos sentimientos. Es posible que sea necesario modificar o ajustar algunas tradiciones, ¡lo cual está bien! Los efectos secundarios del tratamiento, como fatiga, náuseas o dolor, pueden afectar las actividades diarias. Es importante aclarar que esto es un aspecto muy normal de vivir con una enfermedad crónica. A menudo, una persona (paciente o cuidador) genera una sensación de alivio. No siempre se trata de “arreglar” lo que sienten sino de reconocerlo. Incluso referirse a estos factores estresantes como normales puede ayudar a aceptar la “nueva normalidad”, pero eso no la hace normal. Los servicios de apoyo que brindamos pueden ayudar a planificar para que los pacientes se sientan mejor en general antes de una celebración planificada. Tratar los síntomas y efectos secundarios temprano y centrarse en la prevención también puede alentar a los pacientes a mirar hacia adelante y a esperar con ansias las próximas reuniones.



MaryAnn Fragola, DNP

Es posible que se sientan intranquilos o simplemente diferentes. Es posible que sea necesario modificar o ajustar algunas tradiciones, ¡lo cual está bien! Los efectos secundarios del tratamiento, como fatiga, náuseas o dolor, pueden afectar las actividades diarias. Es importante aclarar que esto es un aspecto muy normal de vivir con una enfermedad crónica. A menudo, una persona (paciente o cuidador) genera una sensación de alivio. No siempre se trata de “arreglar” lo que sienten sino de reconocerlo. Incluso referirse a estos factores estresantes como normales puede ayudar a aceptar la “nueva normalidad”, pero eso no la hace normal. Los servicios de apoyo que brindamos pueden ayudar a planificar para que los pacientes se sientan mejor en general antes de una celebración planificada. Tratar los síntomas y efectos secundarios temprano y centrarse en la prevención también puede alentar a los pacientes a mirar hacia adelante y a esperar con ansias las próximas reuniones.

Pregúnteles qué es importante para ellos en estas fiestas y reflexione sobre las formas de hacer que estos aspectos importantes sean alcanzables. Permita descansar y reducir la presión general en las actividades del día a día, y tómelo un día a la vez. Recuerde, los momentos y recuerdos especiales no tienen por qué coincidir exactamente con el día festivo. Cada día importa y los momentos de familia, risas y alegría se pueden celebrar incluso en días “normales” para disminuir la presión navideña. Valide, apoye y permita las emociones que surgen con la esperanza de superarlas y tener más alegría al descubrir las fortalezas y el coraje que no sabían que tenían.

Lo más importante es que brinda esperanza, ya que la esperanza puede ser un instrumento de empoderamiento. Podemos apoyar la esperanza como equipo manteniendo actitudes positivas y brindando atención de apoyo. Los servicios de apoyo y el equipo paliativo están aquí como una capa adicional de apoyo para todos. Les deseo a todos esperanza para las fiestas, alegría en los momentos y paz en general. Que todo lo que es hermoso, significativo y alegre sea tuyo en estas fiestas y siempre.

NEW YORK
CANCER FOUNDATION
Advocates For Hope

DO YOU OR SOMEONE YOU KNOW HAVE THE NEED?

- TO PROVIDE A **DONATION**
- FOR FINANCIAL **ASSISTANCE**
- FOR RIDES TO & FROM **TREATMENT**
- TO BE AN **ADVOCATE**

If you've answered yes to any of the above, please call our toll free line **1-833-588-6923** or scan the QR Code or go to our website: nycancerfoundation.org

Prácticas de atención plena para

facilitar su tratamiento

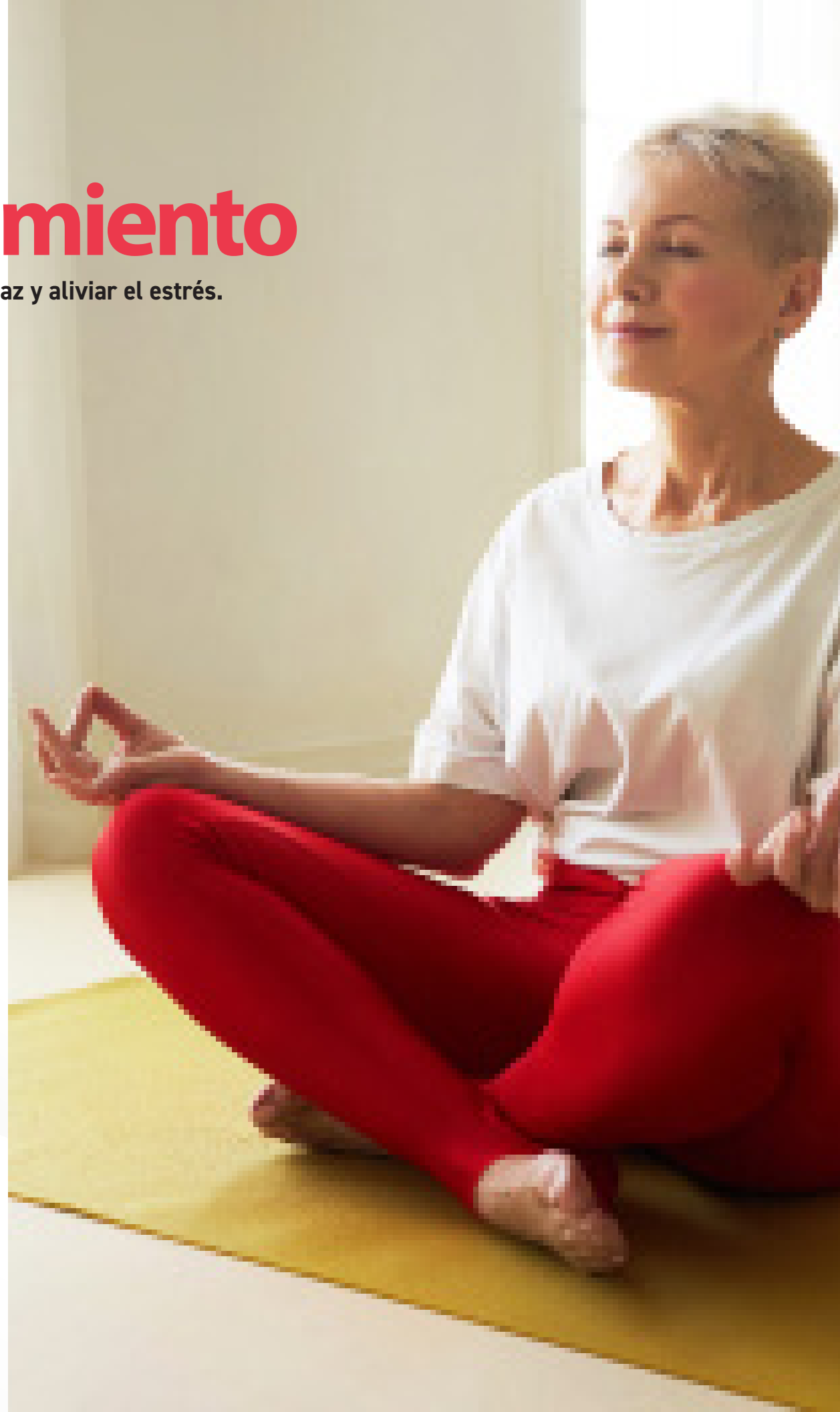
Rituales diarios para ayudar a generar alegría, cultivar la paz y aliviar el estrés.

Recibir un diagnóstico de cáncer puede ser un momento increíble y sorprendente, que lo deja con una sensación de incertidumbre sobre el futuro y fuera de control. El proceso de tratamiento no será fácil y habrá muchos aspectos del proceso que podrían generar sentimientos de desesperanza e impotencia, lo que afectará su salud mental. Es comprensible que usted se sienta así. No estás solo. Es importante concentrarse en cosas sobre las que tiene control, como su forma de pensar, su plan de tratamiento y su equipo de atención. Con esto en mente, es imperativo crear e implementar una práctica de atención plena para ayudarlo en su tratamiento y rodearse de un sistema de apoyo. A continuación se muestra una lista de prácticas de atención plena que pueden ayudar a perpetuar la positividad y ayudarlo a que su viaje sea más tranquilo y pacífico. La fuerza para perseverar está dentro.

Beneficios de la atención plena:

La atención plena es una conciencia consciente momento a momento que surge al centrarse en la experiencia presente sin juzgar ningún pensamiento que pueda surgir. Hay una variedad de formas de practicar la atención plena que ofrecen innumerables beneficios.

- 1 Reducción del estrés:** Las prácticas de atención plena, como la meditación, pueden ayudar a reducir el estrés al promover la relajación y fomentar un estado mental más tranquilo.
- 2 Mejorar la claridad mental:** un régimen de práctica de atención plena puede mejorar la atención y la concentración, mejorando la función cognitiva y ayudando a tomar mejores decisiones. Mantener las señales claras le ayudará a mantenerse firme durante este momento difícil.
- 3 Regular el sistema nervioso:** la atención plena ayuda a comprender y gestionar las emociones, lo que conduce a una mayor resiliencia emocional y una mejor capacidad para afrontar situaciones difíciles.



- 4 Manejo del dolor:** se ha demostrado que las técnicas de atención plena ayudan a las personas a afrontar el dolor crónico cambiando su percepción y relación con la sensación de dolor.
- 5 Mayor resiliencia:** practicar la atención plena puede mejorar la resiliencia al ayudar a las personas a recuperarse de los desafíos y reveses de manera más efectiva.
- 6 Mejora la calidad de vida:** la atención plena puede ayudar a aumentar las emociones positivas y el disfrute. Una perspectiva positiva puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, mejorando el bienestar físico y mental
- 7 Dormir mejor:** la meditación de atención plena se ha relacionado con una mejor calidad del sueño, lo que ayuda a las personas a conciliar el sueño más rápido, a dormir toda la noche y a experimentar un mejor descanso.

Tipos de prácticas de atención:

Meditación: La meditación consiste en aceptar quién eres en este momento y honrar en quién quieres llegar a ser. Se trata de observar tus pensamientos y sentimientos sin juzgarte, con el objetivo de comprenderte mejor a ti mismo. No existe una forma única de meditar. Puedes meditar sentado o acostado, o incluso mientras realizas una actividad física como yoga, caminar o tai chi. Hay una variedad de formas de meditar. Algunas meditaciones para explorar son la meditación de atención plena, la meditación con imágenes guiadas, la meditación de exploración corporal, la meditación con mantras y la meditación trascendental. Intente practicar algunos para encontrar lo que resuene mejor para usted.

Prácticas de atención plena para

(continuación)

facilitar su tratamiento

Rituales diarios para ayudar a generar alegría, cultivar la paz y aliviar el estrés.

- 8 Yoga:** existe evidencia sólida sobre los efectos positivos de la práctica del yoga en el manejo del estrés. La práctica de yoga fomenta la relajación de la mente y el cuerpo, la lentitud de la respiración y la concentración en el momento presente. Esto cambia el equilibrio del sistema nervioso simpático y la respuesta de huir o luchar a las respuestas parasimpáticas y de descanso y digestión. Existen muchos estilos de yoga. Pruebe Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga Restaurativo o Yoga Nidra para una práctica de ritmo más lento. Para algo más rápido, prueba Vinyasa o Ashtanga Yoga. Quizás la forma de yoga más relajante sea el Yoga Nidra, que literalmente significa "sueño yóguico". En realidad, no estás durmiendo durante Yoga Nidra, pero el objetivo es entrar en un estado profundo de relajación y entrar en un estado entre la vigilia y el sueño. El Yoga Nidra se guía y se practica acostado, a menudo acompañado de accesorios, mantas y cojines para un apoyo óptimo.
- 9 Caminar:** caminar puede ser una forma de movimiento consciente. Entonces, ¿qué diferencia a un paseo de un paseo consciente? Se trata del viaje, no del destino. Durante una caminata consciente, traerás conciencia presente a tu cuerpo y al medio ambiente. Intente comenzar o terminar el día con una caminata consciente y vea qué le sucede.
- 10 Escribir un diario:** el impacto de la práctica de llevar un diario es real. Hay muchas maneras de escribir un diario. Pruebe llevar un diario de gratitud, un diario reflexivo o un diario de flujo de conciencia, por nombrar algunos. Incluso puedes escribir una palabra que resuma tu día o semana. Mientras pongas el lápiz sobre el papel y expreses tus pensamientos y sentimientos, deberías sentir una sensación de liberación y alivio.



- 11 Naturaleza:** el poder curativo de la naturaleza es magnífico. Salga a caminar, siéntese en un banco del parque y escuche el canto de los pájaros, recuéstese en el césped y absorba un poco de vitamina D, párese en la playa y escuche las olas romper contra la arena. Cualquiera que sea la naturaleza a la que puedas acceder, experimentala y deja que la Madre Tierra nutra tu mente, cuerpo y alma.



- 12 Respiración:** Nuestra respiración es una bendición y respirar es algo que hacemos todos los días. La respiración es una práctica de atención plena que convierte nuestra respiración en piloto automático en respiración controlada como un esfuerzo por crear una herramienta para cultivar la calma en momentos de estrés. La respiración puede promover la relajación, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño, lo que contribuye a una mejor salud física y mental en general. Algunas técnicas de respiración que puede probar según sus objetivos son la respiración diafragmática, la respiración 4-7-8, la respiración en tres partes, la respiración en caja y la respiración por fosas nasales alternas. Inhala lo positivo, exhala lo negativo.
- 13 Salidas creativas:** encuentre y participe en salidas creativas que le brinden alegría. Ya sea dibujar, pintar, escribir, tocar un instrumento, cocinar, terapia con puntadas, lo que sea. La lista creativa continúa. Encuentra algo creativo que te guste hacer y hazlo realidad.

Recuerde, usted está en su propio viaje único, por lo que es importante encontrar el régimen de atención plena que funcione mejor para usted.



SECCIÓN 3 Festividad ESPECTACULAR

28 Ideas de regalos navideños para sus seres queridos

La temporada navideña es un momento alegre para celebrar a los seres queridos y reunirse con familiares y amigos. Está lleno de festividades, tradiciones, regalos y mucho amor. Para algunas personas, como aquellas que se enfrentan a un diagnóstico y tratamiento de cáncer, esta temporada puede ser especialmente desafiante. **Leer más.**

31 Top 10 mejores consejos saludables para el año nuevo

Por Michelle Slowey dietista nutricionista registrada

Cada nuevo año nos brinda a todos la oportunidad de hacer las paces, mejorar nuestra salud y lograr las cosas que no logramos en años anteriores. Esta rápida lista de consejos ofrece formas útiles de hacer el viaje más fácil. **Leer más.**

32 Fotos de las festividades de NYCBS

El personal de todas nuestras oficinas se integró al espíritu navideño decorando, teniendo un día de suéter feo e incluso vistiéndose como el Grinch. **Leer más.**

Ideas de regalos para sus seres queridos que luchan contra el cáncer

En última instancia, el mayor regalo que puedes dar es amor y apoyo.

La temporada navideña es un momento alegre para celebrar a los seres queridos y reunirse con familiares y amigos. Está lleno de festividades, tradiciones, regalos y mucho amor. Para algunas personas, como aquellas que se enfrentan a un diagnóstico y tratamiento de cáncer, esta temporada puede ser especialmente desafiante. Es por eso que compilamos una lista de ideas de regalos navideños para esa persona en su vida que está pasando apuros y necesita una dosis extra de alegría. Aunque los elementos tangibles suelen ser lo primero que nos viene a la mente cuando pensamos en ideas para regalos navideños, es genial pensar más allá de la caja de regalos navideños. Existe una variedad de otras opciones que no te costarán mucho y algunas incluso son gratuitas. Lo cubrimos con ideas de regalos reflexivas y sinceras para ayudar a brindar consuelo y alegría a su ser querido con cáncer.

Para tiempos más acogedores:

- Manta suave
- Pantuflas acogedoras
- Cómoda bata con bolsillos
- Ropa cómoda para estar en casa



Para el tratamiento:

- Bolso de mano liviano
- Almohada de espuma viscoelástica para el cuello
- Libro de rompecabezas
- Recipientes plegables para almacenar alimentos para aperitivos
- Acero inoxidable recargable y aislado botella de agua
- Tableta o dispositivo electrónico inalámbrico portátil
- dispositivos de lectura (e-reader)
- Auriculares bluetooth con cancelación de ruido
- Medias de compresión
- Libros

Para su ritual de cuidado personal:

- Vela
- Difusor de aceites esenciales
- Productos para el cuidado de la piel
- Mascarilla
- Herramientas Gua sha, como un masaje de jade.
- herramienta o rodillo de jade
- Tarjeta regalo para tratamientos de spa
- Masajeador electrónico de mano
- Flores frescas

CONTINUE TO THE
NEXT PAGE

Por diversión:

- Suscripción a la aplicación de meditación
- Suscripción al servicio de transmisión de películas y programas de televisión
- Suscripción al servicio de transmisión de música
- Marco digital precargado con fotografías de familiares y amigos
- Rompecabezas
- Libro de colorear
- Materiales de arte: bloc de dibujo, lápices de colores, acuarelas u otros materiales artísticos
- Organizar un mensaje de vídeo personalizado de una de sus celebridades favoritas

Para dormir mejor:

- Antifaz de seda
- Funda de almohada de seda
- Conjunto de pijama acogedor
- Aceites esenciales en roll-on
- Máquina de sonido para dormir con ruido blanco

Para ayudar a hacerles la vida más fácil:

- Suscripción al servicio de entrega de kits de comida
- Suscripción al servicio de entrega de comestibles
- Moldes para paletas para hacer paletas heladas caseras en casa
- Programe previamente un servicio de limpieza personalizado para realizar una limpieza en el hogar.
- Coordinar un servicio de mantenimiento de césped o jardín.
- Caja de suscripción de ropa con una selección seleccionada de prendas nuevas

Para su tiempo y apoyo::

- Cocine y entregue una comida, teniendo en cuenta comidas saludables para ayudar mantener la salud digestiva
- Nota escrita a mano
- Organizar un tren de comidas con amigos y familiares.
- Recopilar fotografías y crear un libro de fotografías impreso.
- Ofrezca su ayuda para hacer recados o colaborar con un proyecto en el hogar.

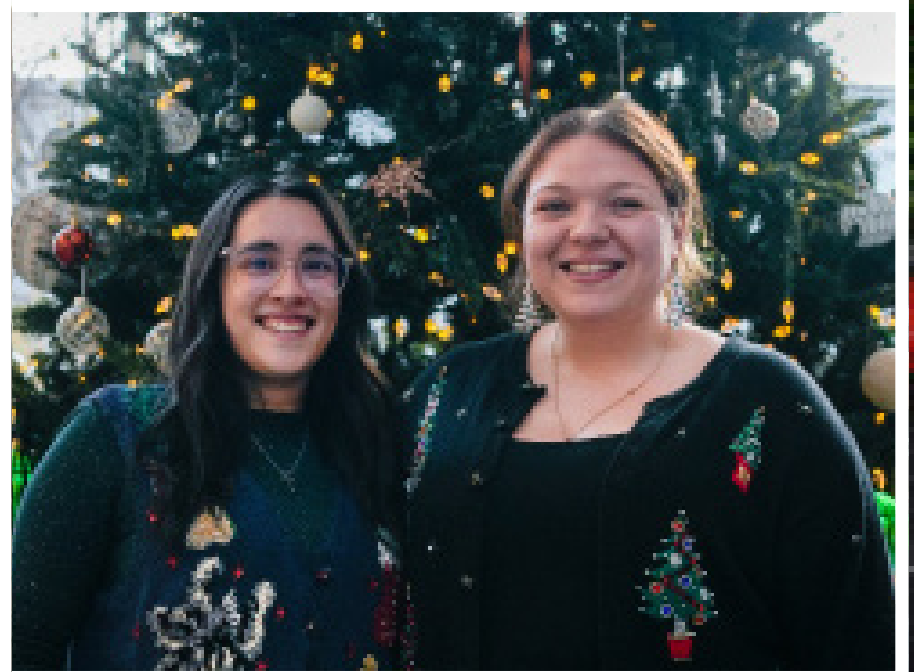
En última instancia, lo que cuenta es el pensamiento detrás de su donación. Ya sea un objeto físico, un acto de servicio, una llamada telefónica o una carta escrita a mano, el gesto amable de hacer un esfuerzo por brindar amor y apoyo puede tener un impacto significativo.



Top 10 mejores consejos saludables para el año nuevo

Por Michelle Slowey Dietista Nutricionista Registrada

- 1) Si le resulta difícil iniciar un programa de ejercicios, comience con objetivos pequeños y realistas y avance a partir de ahí. es decir. Camine en la cinta durante 10 minutos todos los días. Son 70 minutos por semana.
- 2) Si hace demasiado frío para ir al gimnasio, toma una clase de ejercicio en línea desde la comodidad de tu hogar.
- 3) Haga de este el año en que pruebe un nuevo ejercicio que nunca antes haya hecho. es decir, pickleball, yogalates, barra. La variedad te mantiene motivado.
- 4) Cree un diario de alimentos y sentimientos para ayudar a controlar el comer en exceso. Mantenga un registro de alimentos e incluya sus emociones y nivel de hambre.
- 5) Si no te sientes motivado para hacer ejercicio, ¡séntate! Los ejercicios en silla pueden ser tan efectivos como otras actividades.
- 6) Visite las bibliotecas o la educación para adultos para tomar clases de cocina saludable. Aprende sobre nuevos alimentos y técnicas de cocina.
- 7) Incluye pesas en tu rutina de ejercicios. El entrenamiento de fuerza desarrollará músculos y aumentará su metabolismo.
- 8) Conoce la importancia de dormir bien por la noche. No dormir lo suficiente puede afectar el hambre, el estrés y la salud en general. Prepárese para dormir con una rutina nocturna relajante, como meditación, técnicas de respiración, té de manzanilla y aparatos electrónicos un par de horas antes de acostarse.
- 9) Mantente hidratado. Tenga una meta de al menos 64 onzas de líquido cada día. El agua ayuda en la digestión. La fatiga, los dolores de cabeza, el estreñimiento y los antojos de azúcar pueden estar relacionados con la deshidratación.
- 10) La preparación de comidas puede garantizar opciones de alimentos saludables semanales, disminuyendo la necesidad de pedir comidas para llevar y alimentos procesados. Puedes asar una bandeja de verduras para 2 libras de pollo. Para una opción de refrigerio saludable, reparta nueces y frutas secas en porciones. La preparación de comidas puede ser simple o más extenso, basado en su tiempo disponible.









SECCIÓN **4** Boletín
NOTICIAS & ACTUALIZACIONES

40 East End Health and Imaging Center abre su centro de última generación en Westhampton Beach

El centro de imágenes tecnológicamente avanzado y bien diseñado garantiza a los miembros de la comunidad un fácil acceso a servicios de imágenes asequibles, que incluyen mamografías 3D, ecografías, resonancias magnéticas y biopsias de mama guiadas por imágenes.

[Leer más.](#)

42 Oportunidades profesionales & nuevos empleados

Vea quién se unió a nuestro equipo y qué oportunidades están disponibles. [Leer más.](#)



Abre su centro de última generación en WESTHAMPTON BEACH

East End Health and Imaging Center se enorgullece de anunciar la apertura de su centro de atención médica de vanguardia en Westhampton Beach, Nueva York, que ofrece una amplia gama de servicios de salud e imágenes.

Este centro de última generación, ubicado en 40 Main Street, Westhampton Beach, NY 11978, se dedica a brindar al East End de Long Island lo último en atención quirúrgica mamaria y diagnóstico por imágenes avanzado.



"Estamos entusiasmados de presentar el East End Health and Imaging Center en Westhampton Beach y en todo el East End de Long Island", afirmó el Dr. Jeff Vacirca, director ejecutivo. "El nuevo centro está impulsado por la necesidad de la comunidad de un mayor acceso a atención de alta calidad y servicios de imágenes médicas".

El centro de imágenes tecnológicamente avanzado y bien diseñado garantiza a los miembros de la comunidad un fácil acceso a servicios de imágenes asequibles, que incluyen mamografías 3D, ecografías, resonancias magnéticas y biopsias de mama guiadas por imágenes.

El centro cuenta con el cirujano oncólogo Dr. David P. Mangiameli, reconocido por su dedicación a mejorar la detección del cáncer de mama en pacientes de alto riesgo, la cirugía mamaria mínimamente invasiva, la cirugía oncoplástica y la personalización de la cirugía oncológica para cada individuo. Junto a él se encuentra la Dra. Krystal Airola, experta en imágenes mamarias y comprometida con brindar atención personalizada y de alta calidad al paciente.

Para programar una cita, llame al (631) 998-2500 para imágenes o al (631) 508-5795 para cirugía de senos. Para obtener más información sobre East End Health and Imaging Center, visite nuestro sitio web en EastEndImaging.com.



Oportunidades profesionales

HEMATÓLOGOS/ONCÓLOGOS

Babylon/Bay Shore
Bayonne
Bethpage
Bronx
Brooklyn
Jersey City
Middletown
Newburgh
Patchogue
Port Jefferson
Queens
Smithtown
Staten Island
Valley Stream
Upper East Side

MÉDICO DE CUIDADOS PALIATIVOS

Manhattan
New Hyde Park
Queens
Rockaway
Suffolk County

RADIÓLOGO DE MAMA

Westhampton

APP (ENFERMERO PRACTICANTE / ASISTENTE MÉDICO)

Newburgh
Forest Hills

PATCHOGUE-APP BILINGÜE (ESPAÑOL) (ENFERMERA PRACTICANTE/ASISTENTE MÉDICO)

Patchogue

BRONX-APP (ENFERMERO PRACTICANTE / ASISTENTE MÉDICO)

Bronx

ASOCIADO DE INSTALACIONES

Queens
Staten Island

TECNÓLOGO DE LABORATORIO FISH (CON LICENCIA DE NUEVA YORK)

Rutherford

COORDINADOR DE FUNDACIÓN

Westhampton

APLICACIÓN DE RONDA DEL HOSPITAL (ENFERMERO PRACTICANTE / ASISTENTE MÉDICO)

Port Jefferson
Setauket
Smithtown

ENFERMERA DE ADMISIÓN

Bronx

TÉCNICA DE LABORATORIO - NYS CON LICENCIA

Manhattan

ENFERMERA COORDINADORA DE ATENCIÓN

Middletown

RECEPCIONISTA DE RECEPCIÓN MÉDICA

Port Jefferson
Riverhead

RECEPCIONISTA DE RECEPCIÓN MÉDICA-FLOTANTE

Riverhead

COORDINADOR DE INVESTIGACIÓN MÉDICA

Shirley

APP (ENFERMERA PRACTICANTE / ASISTENTE MÉDICA)

Nassau/Queens - Float
New Hyde Park - Float

ENFERMERO PRACTICANTE (NP) / ASISTENTE MÉDICO (PA)

Bronx

TÉCNICO DE LABORATORIO CON LICENCIA DE NUEVA YORK

Patchogue
Ridge

OPERADOR DE COMUNICACIONES CON EL PACIENTE

Ridge

APLICACIÓN DE TRIAJE TELEFÓNICO (ENFERMERA PRACTICANTE / ASISTENTE MÉDICO)

Ridge

ASISTENTE DE FISIOTERAPIA (TIEMPO PARCIAL)

Port Jefferson

APP (ENFERMERO PRACTICANTE / ASISTENTE MÉDICO)

Queens
Suffolk County - Float

ENFERMERO REGISTRADO (BSN / RN)

Bronx

¿Conoce a alguien que esté buscando una nueva carrera con movilidad ascendente?

Visite: nycancer.com/careers o escanee el código QR



Nuevos empleados

Alexander Negron (Enfermera registrada)

Amanda Laureano (Enfermera de triaje)

Capri Pigott (Enfermero practicante)

Cassandra Seidman (Recepcionista)

Christine Lehmann (Gerente de oficina)

Cindy Jo Relyea (Enfermera de radiología)

Danielle Campione (Coordinadora de imagen previa)

David Moisan (Asistente medico)

Donna Viemeister (Recepcionista)

Elias Reyes (Operadora de comunicaciones del paciente)

Evan Caldwell (Tecnólogo interno)

Jane Pecoraro (NHP Breast Imaging)

Kayla Macfarlane (Técnico en farmacología)

Keanna Sarmiento (Recepcionista de OBGYN)

Kelly Stanford (Operadora de comunicaciones del paciente)

Keri Massa (Enfermera de triaje)

Kevin Song (Ayudante RT por día)

Krystelle Afif (APP, por sus siglas en inglés)

Laneiry Mercedes (Supervisor de oficina)

Lauren Repperger (Operadora de comunicaciones del paciente)

Lillian Stumme (Recepcionista)

Lynn Rein (Recepcionista)

Mariola Sadowski (Enfermera Registrada)

Maritza Melendrez (Recepcionista)

Maureen Kingren (Gerente de personal)

Melanie Lentini (Enfermera)

Natalie Malandrino (Operadora de comunicaciones del paciente)

Nelsi Bonilla (Enfermera Práctica de PCM)

Nicole Ciaravino (Operadora de comunicaciones del paciente)

Rafael Rodriguez (Asistente médico)

Ria Rivera (Enfermera)

Sasha Caesar (Tecnólogo Médico de Laboratorio)

Saulo Lopez (Tecnólogo en Rayos X/Radiología Intervencionista)

Svetlana Dorfman (Tecnólogo de resonancia magnética)

Theresa Cartabuke (Recepcionista médico de recepción)

Tiffany Williams (Recepcionista médico de recepción)

Tracey Civiok (Tecnólogo en Mamografía)

Wynny Chaver (Enfermera)



NUESTRAS PACIENTES Y SUS FAMILIAS

Nuestros pacientes y sus familias cuentan como nadie la historia de la superación del cáncer. Nos ayudan a conectar, inspirar y empoderar. Si conoce a un paciente o tiene un familiar al que le gustaría dejar huella y compartir su experiencia con nosotros, pídale que se ponga en contacto con marketing@nycancer.com.