

# Mount Sinai HOUSECALL

Nuestro Compromiso a Mantener Su Hogar Saludable



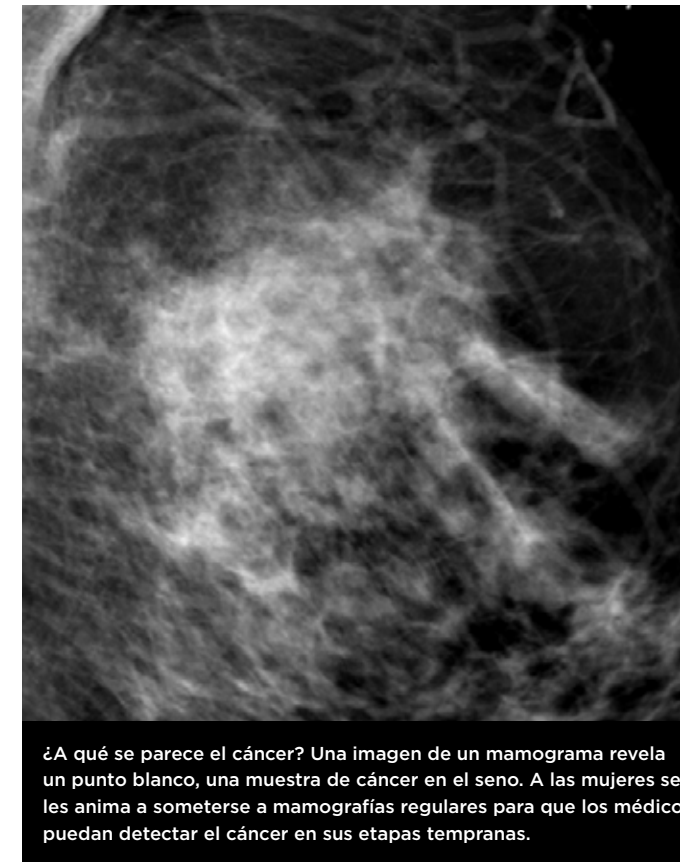
**Retratos de la Comunidad**  
¿Qué significa ser parte de nuestra comunidad? Significa el cuidar unos de otros mientras trabajamos unidos para crear un mundo mejor para la próxima generación.



Mount Sinai

## HOUSECALL

2008 Oficina de Comunicaciones y Mercadeo  
Centro Médico Mount Sinai  
One Gustave L. Levy Place, Box 1107  
New York, NY 10029



¿A qué se parece el cáncer? Una imagen de un mamograma revela un punto blanco, una muestra de cáncer en el seno. A las mujeres se les anima a someterse a mamografías regulares para que los médicos puedan detectar el cáncer en sus etapas tempranas.

## Piense en Color de Rosa

El otoño puede ser la estación para apreciar los colores hermosos de la época, pero es también el tiempo para pensar en color de rosa. Puede que usted haya visto recientemente a individuos exhibiendo cintas rosadas. Eso es porque se están congregando para dar apoyo a la causa que esas cintas representan: el final del cáncer de mama, una enfermedad que afecta a más de 186,000 mujeres cada año.

Las mujeres de descendencia minoritaria son particularmente vulnerables, dice la Dra. Nina Bickell, directora del Centro para Alcanzar y Sostener la Salud en Harlem, y profesora adjunta de Política Sanitaria y Medicina, quien estudia disparidades raciales en el cuidado del cáncer de mama. "El cáncer de mama a menudo se diagnostica tarde en las mujeres afroamericanas e hispanas, y estos tumores resultan más difíciles para tratar," explica la Dra. Bickell. "Necesitamos animar a todas las mujeres a que se hagan mamogramas tempranos y regulares y a que mantengan un estilo de vida sano. Las mujeres son su mejor defensa en la lucha contra el cáncer de mama."

CONTINÚA EN LA PÁGINA 3

## HOUSECALL

EN INGLÉS Y ESPAÑOL

Un Paciente Da las 'Gracias' Con su Arte

Como Incorporar los Colores del Arco Iris en su Dieta

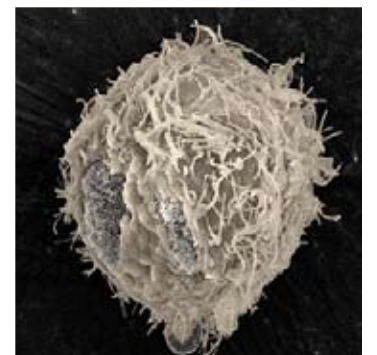
Retratos de la Comunidad

## Abordando el Cáncer de la Próstata

A los hombres típicamente no les gusta hablar de su salud, especialmente cuando se trata de un asunto incómodo como lo es el cáncer de la próstata. Aun así, a pesar de cualquier incomodidad, los hombres y sus familias deben hablar del cáncer de la próstata porque cada hombre está en riesgo. Uno de cada seis hombres será diagnosticado con cáncer de la próstata, la forma más común de cáncer entre los hombres, según la Sociedad del Cáncer Americana. La raza, la edad, y la dieta todos son factores de riesgo para esta enfermedad. El cáncer de la próstata es más común en hombres afroamericanos y en hombres de 65 años de edad y mayores.

Someterse a chequeos regulares y hacer decisiones saludables son clave para evitar esta enfermedad, dice el Dr. David B. Samadi, Director de Robótica y Cirugía Invasiva Menor de Mount Sinai.

CONTINÚA EN LA PÁGINA 2



Una imagen de una célula de cáncer de la próstata.

# Devolviendo el Favor

## Un paciente de Mount Sinai dona su obra de arte al Hospital

Un nuevo artista, Haile King Rubie, un paciente de 18 años de edad con síndrome de Down ha donado tres de sus pinturas al Mount Sinai para expresarle su gratitud al personal médico que lo atendió mientras fue tratado en el Hospital. El joven King Rubie se sometió a cirugía de corazón abierto a principios de este año. Tres meses después de su cirugía, el demostró su agradecimiento al personal del Hospital a través de donar una selección de sus obras de arte originales. “Yo quiero darles las gracias desde lo mas profundo de mi corazón,” le dijo a sus médicos y enfermeras. Criado en Harlem, el joven King Rubie ha estado pintando desde la edad de cuatro años, pero nunca ha recibido entrenamiento formal. Sus obras abstractas figuran colores vibrantes y se extienden desde retratos hasta paisajes, incluso pinturas de Harlem.

Tres pinturas, incluyendo una titulada “El Espíritu de Kwanzaa,” ahora se exhiben en la unidad de cuidado intensivo de la sala de cardiología pediátrica en el Pabellón Gugenheim, 6C. Sus médicos, Dr. Khahn H. Nguyen, Profesor Adjunto de Cirugía Cardiorotáca y Pediatría y el Dr. Humees Joashi, Profesor Asistente de Pediatría y Medicina (cardiología), dijeron que se alegraban mucho de ver al joven artista en sus pies nuevamente.

“Él tuvo una recuperación formidable de una condición mortal,” dijo el Dr. Joashi. “Él fue inicialmente transferido a la sala de cuidados intensivos por fallos respiratorios, sin embargo estudios cardiológicos minuciosos revelaron el problema, lo que requería corrección quirúrgica. Nos sentimos felices de verlo haciendo lo que a él tanto le gusta—crear obras de arte hermosas.”

La reputación del joven King Rubie como un artista dotado está aumentando a través de la comunidad y en el extranjero. Su trabajo se ha exhibido en varias galerías de Nueva York y sus piezas se han vendido por sobre los \$1,000.00. Recientemente, él le regaló una de sus obras a Ilyasah Shabazz, la hija de Malcom X, quien atendió una exhibición del joven King Rubie en Harlem.



A LA IZQUIERDA: Haile King Rubie en su estudio y tres de sus obras, ARRIBA: Harlem, Mask, y A LA DERECHA: Autorretrato.

## Cáncer de la Próstata (continuación de la página 1)

MOUNT SINAI OFRECE  
**CHEQUEOS GRATIS**  
PARA EL CÁNCER DE LA PRÓSTATA  
TRIMESTRALMENTE

SETTLEMENT HEALTH  
212 ESTE DE LA CALLE 106  
TERCER JUEVES DE CADA MES  
5:30 PM

PARA MÁS INFORMACIÓN,  
LLAME AL 212-987-3063.

“Hablamos mucho sobre opciones de tratamiento, pero también necesitamos hablar más sobre la prevención,” dice el Dr. Samadi, un urólogo certificado que se especializa en utilizar tecnología robótica para tratar el cáncer de la próstata. “Las dos pruebas mas comunes para detectar el cáncer de la próstata son un análisis de sangre llamado antígeno prostático específico

y un examen rectal digital. Los hombres precisan saber que chequeos son los que necesitan y cuando tenerlos.”

Para ayudar a los hombres a cuidarse mejor, Mount Sinai recientemente estableció una asociación con los campeones del Super Bowl 2008, los New York Giants, para promover su nuevo Programa de Salud para Hombres llamado “Unidos para Abordar su Salud” (por su traducción al español para “Teaming Up to Tackle Your Health.”) El programa incluye un número telefónico directo, 212-241-GUYS (4897), el cual una enfermera registrada responde directamente, quien programa chequeos e investigaciones con los médicos y también concierta citas con especialistas. Los New York Giants promueven el Programa de Salud para Hombres de Mount Sinai a través de materiales impresos distribuidos en el Estadio de los Giants situado en el Este de Rutherford, New Jersey, también en

emisiones radiales por la emisora WFAN durante juegos y antes y después de los programas, así como en el sitio Web de los Giants, www.giants.com/menshealth. El Programa de Salud para Hombres también es patrocinador del informe después de los juegos de los New York Giants llamado “Informe de Lesiones.”

Los hombres también pueden protegerse de contraer cáncer de la próstata mientras disfrutan de un partido de fútbol en casa.

- **Coma tomates.** Las investigaciones sugieren que comer tomates crudos, o productos derivados del tomate tales como salsa de tomate o catsup, pueden protegerlos de contraer cáncer de la próstata. Los tomates contienen un antioxidante—licopeno—que se considera como un agente protector contra el cáncer.
- **Reduzca la grasa.** Una dieta alta en grasa animal, tales como las de las carnes procesadas puede aumentar el riesgo para contraer cáncer de la próstata. Los cortes de carne magra y una dieta rica en frutas y vegetales pueden disminuir su riesgo.
- **Tome Vitaminas.** La vitamina E y el Selenio pueden ayudarle también a disminuir el riesgo de contraer cáncer de la próstata. Alimentos altos en Selenio incluyen el atún, el bacalao, y el pavo; alimentos altos en la vitamina E incluyen nueces, y las verduras abundantes en hojas verdes.
- **Reconozca los signos.** Si usted experimenta síntomas tales como dificultad al comenzar o en detener el flujo de orina, dolor mientras esta orinando, un flujo de orina débil, o dificultad en tener una erección, déjeselo saber a su doctor enseguida.

# Siga al Arco Iris

## Aperitivos saludables para después de la escuela

El hogar es el mejor lugar para enseñar a sus niños buena nutrición. Sin embargo, cuando visita su supermercado o bodegas locales, seleccionar aperitivos sanos puede ser un reto. La meta es comer aperitivos que son bajos en sal, azúcar, y grasa, como las frutas y los vegetales frescos. Para hacer la decisión más fácil, los expertos recomiendan a las familias que coman un “arco iris”, lo que significa consumir una variedad de frutas y vegetales compuestos de los seis colores del arco iris: rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, y violeta.

“La obesidad es un problema de salud público serio entre niños y adultos hoy,” dice el Dr. Philip J. Landrigan, pediatra y Presidente del Departamento de la Comunidad y la Medicina Preventiva en Mount Sinai. “Comer una dieta rica en frutas

y vegetales frescos es parte de una dieta balanceada y puede ayudar a reducir el riesgo de aumentar demasiado de peso.”

**La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y de diabetes, por lo tanto los niños deben aprender de sus familias temprano cómo comer inteligentemente.**

— DR. PHILLIP J. LANDRIGAN

Elegir las frutas y vegetales apropiados es también importante, agrega el Dr. Landrigan. “Algunos de los productos pueden estar cubiertos en pesticidas. Por ejemplo, las fresas o el brócoli cosechadas

convencionalmente pueden contener altos niveles de pesticidas, así que en esos casos, animamos a las familias a comprar productos orgánicos. No importa lo que usted compre, siempre lave bien las frutas y los vegetales antes de servirlos a su familia.”

Los niveles mas altos de pesticidas comúnmente se encuentran en la cáscara o piel de las frutas y vegetales. Las comidas que se pelan, tales como los guineos o naranjas, no presentan un riesgo tan alto con respecto a los pesticidas.

“El propósito es comer una dieta nutritiva,” dice el Dr. Landrigan. “La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y de diabetes, por lo tanto los niños deben aprender de sus familias temprano cómo comer inteligentemente.”

# 27%

de los niños que asisten a escuela elemental pública en Harlem Central son obesos. Una dieta rica en frutas y vegetales frescos puede ayudar a prevenir la obesidad.

— DEPARTAMENTO DE HIGIENE Y DE SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK



El Mercado de Mount Sinai situado en la avenida Madison y la calle 99 ofrece una variedad de frutas y vegetales frescos para el aperitivo perfecto después de la escuela. El Mercado está abierto todos los miércoles a través del otoño comenzando a las 8 am.

## Piense en Color de Rosa (continuación de la página 1)

Las madres, las abuelas, las tías, las hermanas, y las esposas pueden ayudarse una a la otra a adoptar hábitos más sanos en su estilo de vida que pueden reducir el riesgo de contraer cáncer de mama.

- **Examínese.** Cada mujer de 40 años de edad y mayores necesita someterse an un mamograma, éste es una radiografía del seno que puede detectar cualquier posibilidad de contraer cáncer. Si su madre o hermana ha sufrido de cáncer de mama, usted podría necesitar mamogramas antes de los 40 años de edad. Además, cada mujer debería tener un examen clínico anual del seno como parte de su chequeo de salud rutinario en la oficina de su médico.
- **Examínese usted misma.** Examine sus propios senos en la misma fecha cada mes para identificar cualquier abultamiento o protuberancia. Si usted nota algo sospechoso o nuevo, déjeselo saber a su doctor enseguida.

MOUNT SINAI OFRECE  
**CHEQUEOS GRATIS**  
PARA EL CÁNCER DE MAMA  
CADA MES

SETTLEMENT HEALTH  
212 ESTE DE LA CALLE 106  
EL SEGUNDO LUNES DE CADA MES  
DESDE EL MEDIODÍA - 3 PM  
PARA MÁS INFORMACIÓN,  
LLAME AL 212-987-3063.

- **Ejercítese.** El ejercicio regular puede ayudarle a mantenerse en un peso saludable. El sobrepeso puede aumentar su riesgo para contraer cáncer de mama.
- **Ojo con el nivel de alcohol que ingiere.** Las investigaciones sugieren que cuanto más alcohol una mujer toma, mayor es el riesgo de contraer cáncer de mama.