

Mount Sinai HOUSECALL

Nuestro Compromiso a Mantener Su Hogar Saludable



Vestíbulo del nuevo Centro para Medicina Avanzada

El Centro Para Medicina Avanzada Abre Sus Puertas

Nuestro compromiso de cuidar de nuestra comunidad ha sido una prioridad absoluta del hospital Mount Sinai durante más de 150 años. Nos complacemos en construir sobre esa tradición con la apertura de nuestro nuevo Centro para Medicina Avanzada.

Esta nueva facilidad de 150,000-pies-cuadrados fue diseñada con usted y su familia en mente. Ahora, muchos servicios y clínicas ambulatorias se encuentran en una localización cómoda y conveniente bajo un mismo techo, haciendo más fácil ver ambos médicos de cuidado primario y a especialistas. Los servicios principales para la comunidad del hospital Mount Sinai tales como el tratamiento de condiciones de salud que incluyen asma, obesidad y diabetes serán reforzados y otros servicios tales como los de cuidado primario, rehabilitación y terapia física, y los servicios para VIH/SIDA también serán ofrecidos en el Centro. Le damos la bienvenida al nuevo Centro para Medicina Avanzada, y, como siempre, le agradecemos la confianza que depositan en el hospital Mount Sinai.

Dr. Kenneth L. Davis
PRESIDENTE Y OFICIAL PRINCIPAL EJECUTIVO, CENTRO MÉDICO MOUNT SINAI

Dr. Dennis S. Charney
DECANO DE LA ESCUELA DE MEDICINA MOUNT SINAI Y VICE PRESIDENTE EJECUTIVO DEL CÉNTRO MÉDICO MOUNT SINAI

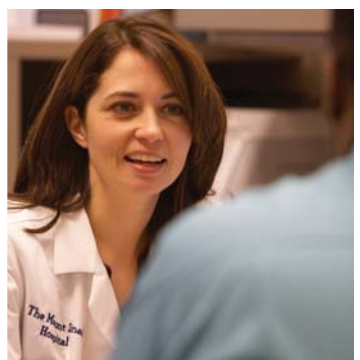
HOUSECALL
EN INGLÉS Y ESPAÑOL

- Ame su Corazón
- Respirar con Facilidad
- Cuidando de sus Riñones
- Mentes Sanas
- La Salud Masculina Importa

Combatiendo la Diabetes Todo comienza con usted

La diabetes es una epidemia que va en aumento en los Estados Unidos. Se ha estimado que 14.6 millones de americanos han sido diagnosticados con diabetes y otros 6.2 millones de personas no están concientes que sufren de la enfermedad, según la Asociación Americana de Diabetes. Lo que es más, 54 millones de americanos tienen prediabetes, una condición en la cual los niveles de azúcar en la sangre son más altos que lo normal pero no lo suficientemente como para convertirse en diabetes.

A pesar de esta imagen, prevenir y manejar la diabetes está totalmente bajo su control. Los "cambios en su estilo de vida pueden tener un impacto importante en la diabetes," dice la Dra. Tracy L. Breen, Directora Clínica del Programa de Diabetes del hospital Mount



Dra. Tracy L. Breen

Tenga Corazón

Amar su corazón hace una diferencia

La enfermedad cardíaca es la amenaza de salud número-uno en este país, por lo tanto, el cuidar de los corazones de nuestra comunidad es una prioridad absoluta en Mount Sinai.

El nuevo Centro para Medicina Avanzada está dedicado a prevenir, diagnosticar, y a tratar la enfermedad cardíaca. En el Centro, los pacientes pueden hacerse chequeos y recibir asistencia médica para la salud de su corazón—todo en una ubicación conveniente. “Es importante que la comunidad del Este de Harlem sea tratada para la hipertensión incontrolable, colesterol alto, y para la diabetes, ya que todas estas condiciones son factores de riesgo para enfermedades cardíacas,” dice la Dra. Pilar Stevens-Haynes, Directora de Reclutamiento Minoritario en el hospital Mount Sinai. “Si ya han sufrido un infarto, nosotros podemos prevenir la repetición de infartos futuros.”

El Centro también ofrece acceso a un nutricionista, ya que los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a controlar así como a prevenir la enfermedad cardíaca y la diabetes. Los pacientes pueden reunirse con un nutricionista individualmente y luego continuar en grupo—el que se conduce en inglés o español.

El ejercicio también puede tener un gran efecto en la salud de su corazón, dice la Dra. Stevens-Haynes. “Solamente tomar una caminata puede tener un gran impacto porque el ejercicio aumenta el flujo sanguíneo, lo que ayuda al corazón.”

Para una cita por favor llame al 212-659-8551



Alberta Slappy (izquierda) y Jean Jones (derecha) caminan a través de los jardines del Complejo de Vivienda Pública Carver. Los médicos dicen que tan solo un poco de actividad física cada día puede hacer una gran diferencia.

Respirar Con Facilidad

Aún el asma más templada puede robarle vitalidad

Más de 22 millones de norteamericanos luchan con el asma. “En los pasados 10 años la incidencia de asma ha afectado a una de cada cinco personas en muchas comunidades urbanas,” dice la Dra. Anne Maitland, del hospital Mount Sinai. “El asma es la razón primordial por la cual los niños son hospitalizados. También vemos un aumento de la enfermedad en adultos.” Además, algunas poblaciones de personas de raza negra e hispanas son más propensas a ser hospitalizadas por ataques de asma en comparación con las personas de raza blanca no-hispanas.

Los síntomas del asma incluyen tos y sentirse corto de respiración o constricción (apretado) en el pecho al andar. Si usted tiene estos

síntomas, llame a su médico. Usted puede recibir el mejor cuidado posible viendo a un especialista del asma que trabaje en conjunto con su médico de cuidado primario para mantener su asma bajo control.

En el Centro para Medicina Avanzada, los pacientes tienen acceso a especialistas de asma y médicos de varias áreas de la medicina, inclusive especialistas pulmonares, gastroenterólogos, especialistas de la nariz, oídos y garganta (Otorrinolaringología), y nutricionistas, para proporcionar un cuidado médico completo.

“Tenemos equipos multidisciplinarios en el Centro porque muchos factores pueden empeorar el asma, inclusive la enfermedad crónica de los senos nasales (sinusitis), la obesidad, y la enfermedad de reflujo gastroesofageal,” dice la Dra. Maitland. “Aunque usted no note silbido al respirar ni esté tosiendo, el asma templada/leve puede robarle vitalidad, contribuir a fatigarse, disminuir la función pulmonar, y aumentar el riesgo de contraer un ataque de asma severo.”

El Centro proporciona chequeos, inclusive exámenes para la respiración y un examen para el control del asma. La información obtenida de estas pruebas determinará la severidad de su asma y llevará al diseño de un plan individual para ayudarlo a respirar con más facilidad.

Mientras tanto, lo más importante que usted puede hacer para prevenir los ataques de asma es evitar el humo de cigarrillo. “El fumar en la casa es una de las causas principales para ocasionar un ataque de asma y puede promover el desarrollo de alergias a través de todo el año,” dice la Dra. Maitland. “Si usted está congestionado todo el tiempo, no lo ignore. Examine antes de que la congestión nasal y del seno de la nariz gotee y llegue a sus pulmones y haga el respirar más difícil.”



Dra. Linda V. DeCherrie (izquierda), una doctora del Programa de Visitas Médicas a Domicilio del hospital Mount Sinai, ayuda a Carmen Velázquez de 97 años de edad. La Sra. Velázquez sufre de asma.

Para una cita por favor llame al 212-659-8554

Cuidando de sus Riñones

Lo que usted necesita saber sobre las enfermedades renales



Dra. Elizabeth Ommen

No tener noticias no siempre significa buenas noticias. Ese es ciertamente el caso con la enfermedad renal crónica, una condición grave y sigilosa. Las etapas tempranas-a-moderadas de la enfermedad renal generalmente no tienen ningún síntoma obvio. Las buenas noticias sobre la enfermedad renal crónica es que puede ser diagnosticada fácilmente con análisis de sangre y de orina los cuales se ofrecen en el nuevo Centro para Medicina Avanzada.

“Muchas personas no están enteradas de que padecen de enfermedad renal

crónica,” dice la Dra. Elizabeth Ommen, Profesora Adjunta en la División de Nefrología en el hospital Mount Sinai. “Aún en las etapas tempranas, la enfermedad puede ocasionar efectos graves de salud, inclusive aumenta el riesgo para experimentar un infarto.”

Cerca de 20 millones de norteamericanos padecen de función del riñón reducida. Si usted tiene hipertensión, diabetes, y un historial familiar de enfermedades renales, usted puede estar en peligro. Exáminese y sométase a chequeos para verificar la función del riñón regularmente.

Las personas de raza Negra tienen cuatro veces la probabilidad de desarrollar insuficiencia renal como los de raza blanca, y los hispanos tienen dos veces la probabilidad de los blancos no-hispanos, según el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales.

Aún una pequeña pérdida de la función renal puede duplicar el riesgo de una persona a desarrollar enfermedad cardiovascular. Si no obtiene tratamiento, también puede progresar a enfermedad

renal avanzada y a insuficiencia renal terminal que podría requerir un trasplante de órgano o diálisis.

Dice la Dra. Ommen, “Esperamos aumentar el conocimiento y crear conciencia para que nuestros vecinos de la comunidad tengan acceso a las pruebas apropiadas. El examinarse es el primer paso a asegurarse que recibe el cuidado médico apropiado.”

Para una cita por favor llame al 212-659-8554

20

millones de norteamericanos padecen de función reducida del riñón.

— INSTITUTO NACIONAL DE DIABETES Y ENFERMEDADES DIGESTIVAS Y RENALES

La Mente Sana, el Cuerpo Sano

La Salud Emocional y Física van mano a mano

El estar sano incluye cuidar de su bienestar emocional, lo que a su vez mejora su salud física.

Las investigaciones continúan demostrando que una mente sana conlleva a un cuerpo más sano. Sin embargo, según el Dr. Ian Kronish, KPH, Profesor Adjunto en la División de Medicina Interna General y un médico de cuidado primario en el Centro de Asociados de Medicina Interna del hospital Mount Sinai, “los pacientes que sufren enfermedades médicas crónicas también, a menudo, sufren de depresión y ansiedad, dos condiciones psicológicas muy comunes. Es tan importante tratar las condiciones emocionales así como las físicas.” En el nuevo Centro para Medicina Avanzada, los pacientes pueden aprovecharse de una clínica única situada en la práctica de cuidado primario la cual proporciona evaluaciones de salud mental para muchas de las condiciones psicológicas comunes, inclusive la depresión y la ansiedad. Si existen asuntos de salud mental más graves, los pacientes serán referidos a especialistas. La idea es, dice el Dr. Kronish, que el internista trate al paciente “entero” y reconocer que lo que afecta la mente también afecta el cuerpo. Esta nueva Clínica de Evaluación de Salud Mental basada en cuidado primario se lleva a cabo una vez a la semana y es provista por internistas generales y residentes de psiquiatría. Una ventaja de esta clínica es que está situada en el mismo lugar donde los pacientes ven a sus médicos de cuidado primario.

“Las personas se sienten más cómodas discutiendo sus asuntos



Dr. Ian Kronish, MPH, habla con un paciente.

emocionales en el mismo lugar donde reciben su cuidado primario,” dice el Dr. Kronish.

Existen enfoques múltiples de tratamiento para aliviar la depresión, la ansiedad, y otros problemas de salud mental. La forma más importante de mejorar su bienestar emocional es tomando el primer paso. “Las personas quizás no se den cuenta de que lo que experimentan es más que sentirse deprimido,” dice el Dr. Kronish. “Usted no tiene porque lidiar con sus problemas emocionales solo.”

Para una cita por favor llame al 212-659-8551

Diabetes (continuación de la página 1)

Sinai y Profesora Adjunto de Medicina en el departamento de Endocrinología, Diabetes y Enfermedades del Hueso en el hospital Mount Sinai. "Usted puede hacer mucho para prevenir la progresión de la diabetes a través de monitorear su peso, alimentándose bien y haciendo ejercicios tales como caminar 30 minutos, cinco veces a la semana."

El nuevo Centro para Medicina Avanzada ofrece servicios completos para el manejo de la diabetes enfocándose en todo aspecto de su tratamiento desde la insulina hasta la nutrición. Esta primavera, el Centro también comenzará a ofrecer cursos gratis de dieta y nutrición a pacientes diabéticos.

Mount Sinai ha encabezado varias iniciativas en la comunidad para alcanzar a residentes del Este de Harlem para reducir la incidencia de diabetes.

Además, Mount Sinai trabaja de cerca con los hospitales locales y líderes de la comunidad en el Este de Harlem para educar a la comunidad sobre la diabetes. El hospital Mount Sinai también ha establecido un "mercado agrícola" (donde se compran productos frescos directamente de los agricultores) que funciona desde el verano hasta el otoño y ha trabajado con bodegas locales para proporcionar acceso a los residentes con alimentos más sanos.

Para una cita por favor llame al 212-659-8551

La Salud Masculina Importa

Nadie quiere hablar sobre el cáncer de la próstata, pero es un tema importante que los hombres y sus familias deben discutir. Todos los años 186,000 padres, esposos, hermanos, e hijos son diagnosticados con cáncer de la próstata, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. El problema es que la mayoría de los hombres con cáncer de la próstata no tienen síntomas.

"Cuando usted se da cuenta o nota síntomas, el cáncer, típicamente, se ha esparcido," explica el Dr. Simon Hall, Director del Centro de Investigaciones y Salud de la Próstata Deane y Presidente del Departamento de Urología en el hospital Mount Sinai. "La clave es examinarse con regularidad para detectar la enfermedad en su etapa temprana cuando el cáncer de la próstata es más curable."

En el Centro para Medicina Avanzada, los pacientes pueden recibir chequeos para el cáncer de la próstata así como referidos para tratamiento. El examen requiere lo que se conoce como un análisis de sangre PSA, así como un examen rectal.

Todos los hombres deben chequearse

anualmente para detectar el cáncer de la próstata comenzando a la edad de 50 años. Los hombres con un historial familiar de cáncer de la próstata, y los de raza negra, están en un riesgo mayor y deben comenzar sus chequeos alrededor de los 40 o 45 años de edad.

Si los pacientes tienen niveles elevados de PSA y necesitan evaluación adicional, ellos pueden ser referidos al hospital Mount Sinai, solamente dos bloques después del Centro, para una biopsia de la próstata. Denota el Dr. Hall, "la cirugía y la radiación se llevan a cabo en el Hospital. El cuidado es coordinado y centralizado para hacerlo más fácil para nuestros pacientes. Si ellos necesitan medicamentos, esto también puede ser coordinado en el Centro."

Los síntomas del cáncer de la próstata incluyen orinar frecuente y urgentemente, la corriente de la orina es lenta, y dificultad al orinar. Sin embargo, estos mismos síntomas también pueden indicar una próstata ensanchada, una condición no cancerosa que no está relacionada con el cáncer de la próstata.

Los cambios en el estilo de vida hacen una diferencia. No fumar y mantener el



Dr. Simon Hall

LO QUE USTED Puede Hacer

- No fume
- Coma menos carne
- Coma tomates cocidos
- Tome una multi-vitamina diaria que contenga vitamina E y Selenio

consumo de carne a un mínimo ayudan a reducir el riesgo. "Comer mucha carne de res y de cerdo, en particular, aumenta el riesgo del cáncer de la próstata," dice el Dr. Hall. Comer tomates cocidos, que contienen un antioxidante llamado licopeno, puede reducir el riesgo de la enfermedad y también son buenos para la salud del corazón. El Dr. Hall también recomienda tomar una multivitamina diaria que contenga vitamina E y selenio, alimentos nutritivos que pueden proteger contra el cáncer de la próstata.

Para una cita por favor llame al 212-659-8554



HOUSECALL

2008 Departamento de Comunicaciones y Mercadeo

Centro Médico Mount Sinai
One Gustave Levi Place, Buzón 1107
Nueva York, NY 10029
Teléfono 1 800 MD SINAI

Para más información llame al Departamento de Relaciones para la Comunidad al 212-731-8888.