



# HOUSECALL

*Nuestro Compromiso a Mantener Su Hogar Saludable*



El Centro Para Medicina Avanzada localizado en el 5-17 Este de la calle 102 celebrará su gran apertura en mayo del 2008.

## Mount Sinai Se Reubica

Nos complacemos en anunciar la apertura de nuestra nueva adición al recinto del hospital Mount Sinai—el Centro Para Medicina Avanzada.

Esta facilidad de último modelo con una capacidad de 150,000 pies cuadrados albergará muchas especialidades médicas y quirúrgicas bajo un mismo techo en una localización cómoda y conveniente. Las clínicas y el personal previamente dispersados a través del recinto ahora se encontrarán en una misma facilidad para que los pacientes no tengan la necesidad de caminar por los distintos edificios para acudir a sus citas médicas. Esto también facilitará la comunicación rápida entre los médicos de cuidado primario y la de los especialistas, lo que aumentará la calidad y el alcance del cuidado para los enfermos.

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,

CONTINÚA EN LA PÁGINA 2

## HOUSECALL

EN INGLÉS Y ESPAÑOL

“Prescripciones” para  
Vivir Saludable

Alimentandonos  
Saludablemente

¡Una receta para  
el Éxito!

Calendario para la  
Comunidad

## Cerrando la Brecha del Cuidado para la Salud en el Este de Harlem

La apoplejía, diabetes, paro cardíaco, y depresión pos-parto (derrame cerebral) son condiciones comunes de incidencia excepcionalmente alta en el este de Harlem. Es por eso que el hospital Mount Sinai ha dedicado \$12 millones de dólares de becas federales para estudiar y mejorar estas condiciones por medio de crear y ejecutar programas de intervención que beneficiarán a pacientes, sus familias, y a la comunidad.

“El programa de política sanitaria del hospital Mount Sinai es único porque nosotros desarrollamos intervenciones que perduran aún después que las becas gubernamentales hayan terminado y los



La calle 116 del Este de Harlem

CONTINÚA EN LA PÁGINA 2

## Cerrando la Brecha (continuación de la página 1)

estudios de investigación se hayan cerrado,” dice la Dra. Nina Bickell, directora del Centro Para Alcanzar y Sostener Mejoras en la Salud de Harlem del Hospital Mount Sinai. “Estamos adaptando intervenciones para nuestra comunidad que están diseñadas para perdurar.”

Una beca de \$7.9 millones proveniente de los Institutos Nacionales de la Salud, quienes supervisan a El Centro para la Salud de las Minorías y las Disparidades de Salud apoyará tres estudios diferentes.

Un estudio se llevará a cabo para probar si actividades educativas específicas pueden ayudar a reducir la depresión posparto. Estas actividades serán diseñadas para ayudar a preparar a las madres primerizas de raza negra e hispana a lidiar con las tensiones emocionales y los síntomas físicos que pueden ocurrir después del parto.

En el segundo estudio, miembros de la comunidad de Harlem que están en riesgo de sufrir derrames cerebrales (apoplejía) serán matriculados en clases de base comunitaria y conducida por compañeros para ayudarles a prevenir derrames cerebrales futuros por medio de asistir en el manejo de los factores de riesgo para la apoplejía.

Un tercer estudio investigará paros cardíacos. Los investigadores de Mount Sinai examinarán un tratamiento que haya sido exitoso en tratar paros cardíacos para averiguar porque tuvo éxito y cómo puede repetirse.

La segunda beca de \$4.25 millones es para un Centro de Investigaciones para Eliminar las Disparidades, auspiciada por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Esta beca trabajará en conjunto con iglesias y centros comunitarios para apoyar la prevención de la diabetes y programas de mantenimiento en el Este de Harlem. Estos programas incluirán aprender a como alimentarse mejor y a hacer ejercicios. Asociaciones como Union Settlement y el Hospital North General serán partícipes en este esfuerzo.

“Con estas dos becas, dice la Dra. Bickell, nosotros podremos establecer y expandir el trabajo que hemos estado haciendo en el Este y Centro de Harlem para reducir estas condiciones.”



Dr. Cameron Hernández, miembro de la facultad de médicos del Programa de Visitas Médicas a Domicilio del Hospital Mount Sinai da seguimiento a su paciente Mattie Hall.

# 29%

El porcentaje de residentes del Este de Harlem quienes no tenían un médico, una suma mayor que la del promedio de la ciudad de Nueva York

— DPTO. DE SALUD E HIGIENE MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

## “Prescripciones” para Vivir Saludable

“Renuncie a los cigarrillos y tome un pasatiempo.” “Ejercite su cerebro, vaya y camine energéticamente.” “Tome control de sus calorías, coma menos.” Estos son algunos de los mensajes que se notan en las lámparas de la calle a través de la comunidad de Harlem como parte de una nueva campaña—Prescripciones para Vivir Saludable—recientemente lanzada por el Centro Médico Mount Sinai. Mount Sinai es el primer hospital voluntario en la ciudad de Nueva York en crear una campaña para la salud utilizando estandartes, la cual se estará llevando a cabo hasta el mes de mayo del 2008.

Mientras otros hospitales han utilizado estandartes (banderas) en sus comunidades, ninguno había formado parte de una campaña de salud para prevenir y manejar enfermedades crónicas.

“Muchas de las enfermedades prevalentes en nuestras comunidades vecinas, tales como la diabetes, la obesidad y las enfermedades del corazón pueden ser previstas y manejarse con cambios en nuestros hábitos de alimentación y en cuan activa sea la vida que llevemos,” dice el Dr. Kenneth L. Davis, Presidente y Oficial Principal Ejecutivo del Centro Médico Mount Sinai. “Nosotros tenemos la esperanza de que esta nueva campaña logre educar y animar a nuestros vecinos a tomar control de su salud.”

Los estandartes están localizados en Harlem y en la zona Superior del Este de este vecindario comenzando en el lado Este de la calle 72

hasta el lado Este de la calle 116 y en el lado Oeste comenzando en la calle 57 hasta la calle 116.

“Los mensajes—basados en investigaciones—promueven ‘prescripciones’ saludables para la vida diaria que son ambos prácticos y fáciles para los neoyorquinos de implementar,” dijo la Dra. Jane Zimmerman, PhD, Oficial Principal del Departamento de Mercadeo del Centro Médico Mount Sinai.

El Dr. David C. Thomas, Director de Cuidado Ambulatorio y de Entrenamiento Ambulatorio del Departamento de Medicina, dijo que los estandartes eran una manera única para los doctores comunicar mensajes de salud claves.

“Nosotros siempre estamos buscando ideas innovadoras para alcanzar a nuestros pacientes y para informarle a la comunidad acerca de la gamma de los cuidados excelentes que el hospital Mount Sinai provee para prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades.” “Estas ‘prescripciones’ pueden parecer simples, pero nosotros sabemos que trabajan, y que cuando se practican rutinariamente, pueden tener efectos positivos y duraderos en las vidas de las personas y su salud.”



Uno de los muchos estandartes a través del Este de Harlem

## La Reubicación del Centro Para Medicina Avanzada (continuación de la página 1)

rehabilitación y terapia física, oftalmología, podología, y servicios para VIH/SIDA también serán ofrecidos en el nuevo Centro.

“Estamos realmente emocionados por inaugurar el Centro Para Medicina Avanzada,” dice el Dr. David C. Thomas, director de Servicios Ambulatorios y de Entrenamiento Ambulatorio. “La reubicación del personal y las facilidades es toda una empresa, pero ése es siempre el caso al mudarse a un nuevo hogar. Tenemos un gran equipo compuesto de diversos departamentos del centro médico trabajando para lograr una transición exitosa y también hacer del nuevo Centro

un gran éxito. Nuestro nuevo hogar médico significa que proveeremos una mejor experiencia de cuidado para la salud a nuestros pacientes.”

Las clínicas y el personal previamente ubicado en el edificio de Asociados Para Medicina Interna y las del edificio Annenberg se están preparando para su reubicación al nuevo Centro Para Medicina Avanzada. La reubicación comienza esta primavera.

El Centro Para Medicina Avanzada localizado en el 5-17 Este de la calle 102 celebrará su gran apertura en mayo del 2008.

## Alimentación Saludable tan Fácil como 1, 2, 3

La buena alimentación no tiene porque ser difícil. Usted no tiene porque renunciar a sus alimentos favoritos o hacer grandes sacrificios para llevar una dieta balanceada. Llevar una dieta alta en alimentos nutritivos tales como frutas y vegetales puede reducir su riesgo a contraer muchas enfermedades, incluyendo enfermedades del corazón, cáncer y apoplejía (derrame cerebral).

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición, así es que porqué no celebrarlo haciendo cambios pequeños en su vida que llevarán a grandes resultados. Tome pasos simples que pueden comenzar en su hogar.

**Vaya tras el arco iris.** Solamente dos tazas de frutas de colores brillantes y dos tazas y media de vegetales cada día es todo lo que usted necesita para reducir su riesgo contra las enfermedades cardíacas, la diabetes, la obesidad y hasta contra el cáncer. Mantenga vegetales que han sido lavados y cortados previamente tales como el apio (celery), zanahorias y pimientos en su refrigerador para bocadillos rápidos, recomienda Jodi Buckman, una dietética del hospital Mount Sinai. Manzanas, guineos y bayas (cerezas, frambuesas, etc.) son estupendas para las meriendas fuera del hogar. ¿No quiere ‘picar’ en una zanahoria? Introduzca vegetales en sus comidas, por ejemplo en los guisados, el chili aún hasta en la pizza. Las frutas y los vegetales congelados son otra opción. “Los productos congelados tienen tantas—sino más—vitaminas y minerales como los frescos,” explica Laurie Tansman, una dietética registrada del hospital Mount Sinai.

**Pase por alto la sal.** En vez de usar sal, sazone sus comidas con hierbas y especias tales como la pimienta, cebolla en polvo, polvo de ‘chili’, albahaca o ajo. El sodio se esconde en los alimentos precocidos congelados (incluyendo los dietéticos), las sopas enlatadas, la salsa soya y en comidas ahumadas y preservadas. Examine las etiquetas de las comidas para verificar si establecen que son “bajas en sodio.”

**Granos estupendos.** Cambie los panes blancos, la pasta y el arroz blanco por panes altos en fibra y por arroz sin procesar. Consumir por lo menos tres onzas de granos enteros por día puede reducir el riesgo a contraer diversas enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas y podría ayudarle con el control de su peso; porque la fibra le hace sentir satisfecho/lleeno.

**Proteínas inteligentes.** Las carnes procesadas son altas en grasa y sal. “Evite las carnes de alto grado en grasas como el tocino, y opte por carnes magras, incluso si es tocino de pavo,” dice Laurie Edelman, Profesora Adjunto de Medicina en la Escuela de Medicina del hospital Mount Sinai. Una porción individual de proteína es de aproximadamente el tamaño de un paquete de barajas. Los productos lácteos también son una gran fuente de proteína y de calcio—ojo—con el contenido de grasa. Cambie la leche entera por la de 1% o por leche desnatada y coma yogur y quesos bajos en grasa.

**Cocine inteligentemente.** Las comidas fritas abundan en ácidos grasos insaturados y saturados lo que obstruye las arterias. En vez de freír las comidas opte por hornearlas, escalfarlas (cocer en agua hirviendo—por ejemplo un huevo sin cáscara), asarlas, cocerlas al vapor o simplemente hervirlas. Sustituya la mantequilla o margarina por productos no-hidrogenados tales como los de las marcas *Smart Balance* o *Promise*, o trate el aceite de oliva, el que contiene grasas saludables.



Lucal Gordon, Cocinero principal del hospital Mount Sinai comparte una de sus propias creaciones culinarias la cual él sirve a la comunidad del Centro Médico Mount Sinai

### ¡Una receta para el dulce triunfo!

#### ENSALADA DE NUECES PRIMAVERA

- 1 cucharada grande de yogur bajo en grasa sin sabor
- 1 manzana verde, cortadita en trozos pequeños
- 1 manzana roja, cortadita en trozos pequeños
- 1 palma de la mano llena de pasas
- 1 palma de la mano llena de nueces-en mitades
- 4 frambuesas grandes, en tajaditas

#### INSTRUCCIONES:

- Combine todos los ingredientes al la vez.
- Refrigere y sívala fría.



# Calendario para la Comunidad

## Chequeos de Salud Gratis

¡Tome control de su vida!

El chequearse con regularidad es una manera pro-activa de ayudarle a usted y a su familia a manejar mejor su salud.

## ¡Es excelente ser un perdedor!

Aprenda acerca de cómo perder peso y examínese para determinar enfermedades cardiovasculares en este evento de cómo manejar la pérdida de peso. Para más información llame al 212-731-7888.

Jueves 27 de marzo  
11 am - 3 pm  
1468 de la avenida Madison  
la calle 100th, el Pabellón  
Guggenheim, del Café Plaza

## Feria de Salud para la Comunidad "Respete Su Cuerpo: Proteja Su Salud"

Este evento familiar bilingüe incluye chequeos de salud gratis, comida y entretenimiento incluyendo el Equipo de Radio de la emisora Hot 97. Para más información llame al 212-731-7888.

Sábado, 5 de abril  
11 am - 4 pm  
en la calle 102 entre las avenidas  
Madison y Quinta

## 92nd Street Y "Saludable, Rico e Inteligente: La Vida después de los 50"

Chequeos de salud gratis así como consultas sobre el porcentaje de grasa en el cuerpo y sobre la composición de un poder legal para el cuidado médico.

Domingo, 6 de abril, 10 am - 4 pm  
92nd Street Y  
1395 de la avenida Lexington

## Grupos de Apoyo

Nadie tiene porque lidiar con una enfermedad sólo.

Los grupos de apoyo del hospital Mount Sinai ofrecen a sus pacientes y familias la oportunidad de compartir sus historias con otras personas que están pasando por una situación similar.

## Cáncer del Pulmón

Abierto para pacientes y miembros de la familia. Las reuniones se conducen un lunes de cada mes según sea decidido por el grupo. Comuníquese con Michelle Santomassino al 212-241-6119 para más información.

12:30 pm - 1:30 pm  
1468 de la avenida Madison  
Edificio Annenberg, 5 to Piso  
Salón C y D

## Padres Primerizos

Abierto para todos los padres primerizos, este grupo semanal está dirigido por un pediatra o un trabajador social. Para más información comuníquese con Elizabeth Kaplan al 212-241-4050.

Cada jueves  
Mediodía - 1 pm  
1468 de la avenida Madison  
Edificio Annenberg  
4to Piso - Salón de uso múltiple

## Cáncer del Seno

El Programa de Recursos para Cáncer del Seno ofrece grupos de apoyo para las pacientes, sus familias y amistades. Para más información, llame al 212-987-3063.

Cada otro martes  
(un martes si otro no)  
10:30 am - Mediodía  
6 este de la calle 98, Salón 1B

## Educación

Aprenda a como vivir la vida que usted siempre quiso.

El hospital Mount Sinai ofrece seminarios y charlas que pueden ayudar a los cuidadores profesionales y a los miembros de su familia

## Depresión en los Adultos de Edad Avanzada

Cuidadores de familia profesionales están invitados. Un almuerzo liviano será provisto. Se requiere reservación. Para más información llame al Centro de Recursos para Cuidadores Profesionales al 212-241-2277.

Miércoles, 26 de marzo  
10:30 am - mediodía  
Biblioteca Pública de Nueva York  
112 Este de la calle 96

## Actividades en el Hogar para la Persona que Sufre de Demencia

Cuidadores de familia profesionales están invitados. Un almuerzo liviano será provisto. Se requiere reservación. Para más información llame al Centro de Recursos para Cuidadores Profesionales al 212-241-2277.

Martes, 22 de abril  
10:30 am - mediodía  
Biblioteca Pública de Nueva York  
112 Este de la calle 96

## El Poder de los Padres sobre el Sobrepeso y la Buena Alimentación

Aprenda acerca de cómo manejar los problemas del sobrepeso y a cómo proteger su familia de riesgos como la diabetes de tipo 2. Para más información llame al 212-241-8727.

El segundo y cuarto martes de cada mes  
10 am - 11 am  
1468 de la avenida Madison  
Clínica de la Familia Hall para  
Endocrinología y Diabetes  
Edificio Annenberg, 4 to Piso



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 212-731-7888.