

CALENDARIO DE EVENTOS DE LA COMUNIDAD FEBRERO 2012

15

PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA UN CORAZÓN SALUDABLE DE HARLEM

Evaluaciones de colesterol y presión arterial gratis

CONFERENCIA: Las Enfermedades del Corazón en las Comunidades Minoritarias Desatendidas

CONFERENCIANTE: Jagat Narula, MD, PhD

FECHA: miércoles, 15 de febrero

HORA: 5 - 7 pm

LUGAR: Edificio de Oficinas Estatales Adam Clayton Powell, Jr. Calle 125 oeste #163 Galería de arte - Segundo piso Para mas información llame al 212-241-3271

16

FORO DE LA COMUNIDAD EN MESA REDONDA

Almuerzo & charla: Salud Mental

CONFERENCIANTE: Dr. Craig Katz

FECHA: jueves, 16 de febrero

HORA: mediodía - 2 pm

LUGAR: Centro Médico Mount Sinai Avenida Madison 1468 esq. con la calle 100 Edificio Annenberg, Salón de la junta - Quinto piso Se servirá almuerzo. Ser requiere matrícula. Llame al 212-659-9085

28

JUNTA CONSULTORA DE LA COMUNIDAD DE MOUNT SINAI

Reunión de la junta Consultora de la comunidad

Abierta al Público

FECHA: martes, 28 de febrero

HORA: 5:30 - 7 pm

LUGAR: Centro Médico Mount Sinai Avenida Madison 1468 esq. con la calle 100 Edificio Annenberg, Salón de la junta - Quinto piso Llame al 212-659-9094



Grupos de Apoyo Sobre Cáncer del Seno

Acompáñenos en el grupo de apoyo para pacientes de cáncer

FECHA: lunes, 6, 13, 27 de febrero

HORA: 5:30 - 7 pm

Acompáñenos en el grupo de apoyo en español para pacientes de cáncer

FECHA: jueves, 9 y 23 de febrero

HORA: 11 am - 1 pm

Para pacientes bilingües

Apóyateen Mí

Grupo de apoyo para cuidadores

FECHA: miércoles, 16 de febrero

HORA: 6 - 8 pm

Conectate con mujeres jovenes Grupo de apoyo para mujeres menores de 40 años de edad

FECHA: jueves, 23 febrero

HORA: 6 - 7:30 pm

LUGAR: Programa de Recursos Educativos para la Salud del Seno Calle 98 Este #16, 1B (timbre #30)

Yoga y Tú

Yoga para sobrevivientes de cáncer

FECHA: miércoles, 1, 8, 15, 22, 29 de febrero

HORA: 6 - 7:15 pm

LUGAR: Para mas información llame al 212-987-3063

Conversando juntos sobre cancer

FECHA/HORAS:

martes, 7 de febrero, 11 am - 1 pm

jueves 9, 6 - 8 pm

LUGAR: Dubin Breast Center

Centro Médico Mount Sinai

Quinta avenida 1176

Programa de educacion y evaluación sobre la salud del seno para la comunidad

FECHA: lunes, 13 de febrero

HORA: mediodía - 3 pm

LUGAR: Settlement Health Calle 106th este, entre la Segunda y Tercera avenidas - Tercer piso **Pacientes deben llegar no mas tarde de la 1 pm**

MANTÉNGASE ATENTO A SUS NÚMEROS

FACTOR	OBJETIVO
Colesterol	Menos de 200 mg/dL
Colesterol malo (LDL)	LDL la meta varia OPTIMA: menos de 100 mg/dL CERCA DE OPTIMO/SOBRE OPTIMA: 100 - 129 mg/dL LIMITE ALTO: 130 -159 mg/dL ALTO: 160 - 189 mg/dL MUY ALTO: 190 mg/dL o mayor
Colesterol bueno (HDL)	50 mg/dL o mayor
Triglicéridos	<150 mg/dL
Presión arterial	<120/80 mmHg
Examen de glucosa en ayunas	<100 mg/dL
Índice de masa corporal (IMC)	<25 kg/m2
Circunferencia de la cintura	<35 pulgadas
Ejercicio	Mínimo 30 minutos a menudo, preferible todos los días de la semana

* “<” QUIERE DECIR “MENOS QUE”



Se requiere matrícula para los programas de cáncer de seno. Para información, llame al 212-987-3063

El Instituto de Cuidado Paliativo Lilian y Benjamin Hertzberg



Abierto para los visitantes 24 horas al Día

¿QUE ES EL CUIDADO PALIATIVO?

El cuidado paliativo ayuda a proveer la mejor calidad de vida para pacientes y sus familiares durante enfermedades graves. Los equipos de cuidado paliativo ayudan a tratar las síntomas, como el dolor, se aseguran que los pacientes y sus familiares estén completamente informados acerca de los distintos tratamientos disponibles, y ayudan a establecer el cuidado que deseen y necesiten dentro o fuera del hospital. El cuidado paliativo no es lo mismo que cuidado de hospicio; a la vez que se provee tratamiento médico, el cuidado paliativo ofrece alivio y una mejor calidad de vida durante todas las etapas de la enfermedad.

EL INSTITUTO DE CUIDADO PALIATIVO HERTZBERG

El Instituto de Cuidado Paliativo Hertzberg es líder nacional en el esfuerzo para mejorar el cuidado de salud para personas que confrontan enfermedades graves. El Instituto de Cuidado Paliativo Hertzberg cuenta con un equipo multidisciplinario de médicos, enfermeros, trabajadores sociales, capellanes, dulas o acompañantes voluntarios, y terapeutas de masaje y yoga que proveen cuidado al paciente en el hospital y en el centro de cuidado ambulatorio Martha Stewart Center for Living.

CENTRO DE CUIDADO PALIATIVO DE LA FAMILIA WIENER

Mount Sinai sigue siendo pionero en el cuidado paliativo y recientemente abrió las puertas de la primera unidad de cuidado paliativo para pacientes en Manhattan. El Centro de Cuidado Paliativo de la Familia Wiener provee cuidado compasivo de alta calidad para pacientes enfrentando enfermedades graves y para sus familiares. Familiares y amigos están exhortados a participar en el equipo de tratamiento. El centro está localizado en el sexto piso del Pabellón Klingenstein. La unidad cuenta con ocho cuartos privados para pacientes y dos cuartos para pacientes que requieren un monitoreo más exhaustivo. El centro ofrece una serie de servicios para los pacientes y sus familiares que incluyen:

- áreas para las familias estilo sala de estar;
- cocina, baño, butacas reclinables para los familiares;

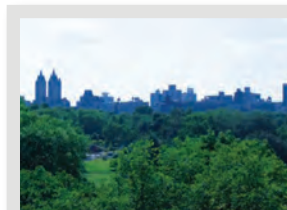
- biblioteca con acceso a internet;
- cuarto para reuniones para los familiares con el personal clínico;
- acceso ilimitado para visitas;
- alojamiento para familiares para pasar la noche.

El Centro de Cuidado Paliativo de la Familia Wiener ofrece belleza, calma, luz, privacidad, y un equipo de cuidado altamente entrenado para satisfacer las necesidades del paciente y sus familiares, parte muy importante en el proceso de sanación y recuperación. El equipo de cuidado paliativo de Mount Sinai está enfocado en asegurar que:

- usted reciba un tratamiento especializado para tratar con el dolor y otros síntomas relacionados con la enfermedad y consecuencias de su tratamiento;
- usted reciba información acerca de sus opciones de tratamiento y opiniones de su médico para poder estar en control de su cuidado;
- usted y su familia tienen el plan más adecuado a la hora de dejar el hospital;
- usted reciba el apoyo emocional, espiritual y práctico que necesite.

Las unidades especializadas les ofrecen al paciente y sus familiares un refugio dentro de Mount Sinai para recuperar control, reorganizarse y unirse al equipo para desarrollar un plan comprensivo y seguro al abandonar el hospital.

Trabajamos con usted para asegurar que estas planes no solo cubren sus necesidades médicas, al igual que sus necesidades físicas, emocionales y espirituales.



➔ Para más información acerca de la Unidad de Cuidado Paliativo de la Familia Wiener o El Instituto de Cuidado Paliativo Hertzberg, Pabellón Klingenstein, Sexto piso, Quinta avenida #1176, favor llamar al 212-241-1446