



JANUARY 2020

Are Natural Remedies Safe to Treat the Cold and Flu?

This year, millions of Americans will develop a cold and between 5 and 20 percent of people will develop the flu. While these viral illnesses differ in severity—the flu can lead to hospitalization whereas a cold generally does not cause serious health complications—prevention is always the best medicine. To avoid getting sick, wash your hands diligently. If you develop a cough, cover your mouth with a sleeve instead of a hand to prevent your illness from spreading. In addition, everyone six months and older should receive a flu shot.

Most of us are quick to turn to over-the-counter or prescription medications when we get sick. But natural remedies—non-medicinal treatments that include vitamins, herbs and herbal supplements, and alternative treatments like acupuncture—may be adequate. Lee Coleman Hinnant, MD, a family medicine physician at Mount Sinai Doctors-Stuyvesant Town, explains when natural remedies are acceptable alternatives and when conventional medicine is the best bet.

What natural remedies can I use to treat a cold?

Zinc lozenges taken within 24 hours of cold symptoms may reduce the duration of a cold in adults. The effectiveness has not been proven in



children. Zinc should not be taken long-term due to potential drug interactions and gastrointestinal side effects. Intranasal zinc should not be used as there is a risk of a permanent loss of smell.

Honey may be helpful in reducing nighttime cough in children and adults. It should never be used in infants under one, however, due to a risk for botulism, a serious illness that can lead to paralysis.

Keep in mind that while these remedies may be effective in treating your illness, most colds are minor and will resolve within a week.

Since the flu can cause more severe symptoms, is it appropriate to treat naturally?

No. No natural or herbal remedies have been proven

effective for the flu. The flu can land you in bed for a week or more with fevers, aches, and a severe cough. Within the first 48 hours of these symptoms, you should be seen by a doctor, as you may be a candidate for an antiviral medicine such as Tamiflu, which can lessen the duration and severity of the illness.

What other natural remedies have been proven effective?

Studies show that **meditation** reduces the number of colds you contract as well as their duration when it is practiced daily. Meditation reduces stress which suppresses the immune system, making you more susceptible to illness.

Exercise is also effective, but less so than meditation.

In healthy people, several studies showed that

probiotics may reduce the number of colds a person contracts each year. Patients with health conditions should consult a physician before taking probiotics as there is a potential risk for infections.

Are there natural remedies that have been proven ineffective or harmful?

Yes. **Vitamin C** has not been proven helpful in the general population for cold prevention or treatment. However, it has been proven to reduce colds in half for those who pursue strenuous exercise like marathons or skiing.

Echinacea, which has commonly been used for cold prevention, is likely safe, but has not been proven effective.

American ginseng may reduce the duration of colds, but it needs to be taken daily over long periods of time. The herb may cause side effects, such as interfering with blood thinners, so it is generally not recommended.

We Can Help

If you remain ill after getting your flu shot or trying these natural remedies, please consult a physician. Mount Sinai Doctors-Stuyvesant Town cares for the whole family and is currently welcoming new patients.



Community Events

Mount Sinai Health System



JANUARY 2020

3

WEIGHT MANAGEMENT FOR CANCER PATIENTS/SURVIVORS

Learn how to eat healthy and lose weight.

DATES: Fridays, January 3, 10, 17, 24, & 31

TIME: 2 - 3 pm

LOCATION: Mount Sinai West
1000 Tenth Avenue between 58th and 59th Streets
Lower Level Conference Room

Registration is required.

For more information, call 212-636-3068.

CO-SPONSORED BY: Mount Sinai West and Cancer Supportive Services



7

PARKINSON'S CAREGIVER SUPPORT GROUP

This support group provides caregivers the tools and resources needed to be an advocate for a patient with Parkinson's or other movement disorders.

SPEAKER: Fiona Gupta, MD, Assistant Professor of Neurology and Director of the Movement Disorders Outreach Program at The Mount Sinai Health System

DATE: Tuesday, January 7

TIME: 12:30 - 1:30 pm

LOCATION: Mount Sinai West
1000 Tenth Avenue between 58th and 59th Streets
10th Floor, Room 10G-50

Refreshments will be served.

For more information, call 212-523-8130 or email tiffany.watson2@mountsinai.org.

SPONSORED BY: Mount Sinai West

8

NALOXONE AND OPIOID OVERDOSE PREVENTION TRAINING

The Respectful and Equitable Access to Comprehensive Healthcare (REACH) Program will be providing **FREE** naloxone and opioid overdose prevention training. Naloxone (Narcan®) is a safe medication that can save someone's life by reversing the effects of an opioid overdose. Come by to get trained and receive your naloxone kit.

DATE: Wednesday, January 8

TIME: 11:30 am - 1:30 pm

LOCATION: The Mount Sinai Hospital
1468 Madison Avenue at 100th Street
Guggenheim Pavilion, Atrium Area (outside the cafeteria)

For more information, call 646-951-1693.

SPONSORED BY: The Mount Sinai Hospital

REACH OUT PATIENT GROUP SUPPORT

The (REACH) Program offers a weekly patient group for individuals who would like help and support relating to alcohol and/or drug use. Participants can be at any stage of alcohol and/or drug use or in sobriety.

FACILITATED BY: Licensed Social Worker

DATES: Wednesdays, January 8, 15, 22, & 29

TIME: 4 - 5 pm

LOCATION: The Mount Sinai Hospital
Center for Advanced Medicine
17 East 102nd Street between Madison and Fifth Avenues
Third Floor East, Conference Room

Refreshments will be served.

For more information, call 646-951-1693.

SPONSORED BY: The Mount Sinai Hospital

14

SUPPORT FOR PEOPLE WITH ORAL, HEAD AND NECK CANCER

DATE: Tuesday, January 14

TIME: 2 - 3 pm

LOCATION: The Mount Sinai Hospital
1470 Madison Avenue between 101st and 102nd Streets
Ruttenberg Center, 4th Floor, Resource Center

For more information and to RSVP, please call 212-824-8774 or email batya.reckson@mountsinai.org.

CO-SPONSORED BY: The Mount Sinai Hospital and Cancer Supportive Services

30

LIVING WELL WITH PARKINSON'S DISEASE - TIPS AND TRICKS

Join us for support, resources, and open discussion on this disease.

SPEAKER: Fiona Gupta, MD, Assistant Professor of Neurology, and Director of the Movement Disorders Outreach Program at The Mount Sinai Health System

DATE: Thursday, January 30

TIME: 12:30 - 1:30 pm

LOCATION: Mount Sinai West
1000 10th Avenue at West 58th Street
10th Floor, Conference Room 10G-50

Light refreshments will be served.

Space is limited.

For more information, call 212-523-8130 or email tiffany.watson2@mountsinai.org.

SPONSORED BY: Mount Sinai West

SAVE THE DATE

FRIDAY, FEBRUARY 7

Join

Mount Sinai Heart

in heart-healthy activities that support Go Red for Women Day.

MOUNT SINAI BROOKLYN

3201 Kings Highway between East 32nd Street and New York Avenue

THE MOUNT SINAI HOSPITAL

1468 Madison Avenue at 100th Street

MOUNT SINAI QUEENS

25-20 30th Avenue

MOUNT SINAI ST. LUKE'S

1111 Amsterdam Avenue at 114th Street

MOUNT SINAI UNION SQUARE

10 Union Square East between 14th and 15th Streets

MOUNT SINAI WEST

1000 10th Avenue between 58th and 59th Streets

SPONSORED BY: Mount Sinai Heart





ENERO 2020

¿Son los remedios naturales seguros para tratar el resfriado y la gripe?

Este año, millones de estadounidenses van a desarrollar un resfriado, y entre 5 y 20 por ciento de personas van a desarrollar influenza. Aunque estas enfermedades virales difieren en severidad—la gripe (influenza) puede llevar a hospitalizaciones mientras que un resfriado generalmente no causa serias complicaciones de salud—la prevención es siempre la mejor medicina. Para evitar enfermarse, lávese las manos diligentemente. Si desarrolla tos, cubra su boca con la manga en lugar de la mano para evitar propagar la enfermedad. Además, los niños de seis meses o mayores deben recibir una vacuna contra la gripe.

La mayoría de nosotros cuando nos enfermamos somos rápidos en recurrir a medicamentos sin receta médica o recetados. Sin embargo, los remedios naturales, tratamientos no medicinales que incluyen vitaminas, hierbas y suplementos herbales, y tratamientos alternativos como la acupuntura pueden ser adecuados. Lee Coleman Hinnant, MD, médico de medicina familiar de Mount Sinai Doctors-Stuyvesant Town, explica cuando los remedios naturales son alternativas aceptables y cuándo la medicina convencional es la mejor apuesta.

¿Qué remedios naturales puedo usar para tratar un resfriado?

Las pastillas de zinc tomadas dentro de las primeras 24 horas de los síntomas de resfriado pueden reducir la duración



del resfriado en adultos. No se ha demostrado la eficacia en niños. El zinc no debe tomarse a largo plazo debido a posibles interacciones farmacológicas y efectos gastrointestinales secundarios. El zinc intranasal no se debe utilizar ya que se corre el riesgo de la pérdida permanente del olfato.

La miel puede ser útil para reducir la tos nocturna en niños y adultos. Sin embargo, nunca se debe dar a infantes menores de un año debido al riesgo de botulismo, una enfermedad grave que puede causar parálisis.

Tenga en cuenta que, aunque estos remedios pueden ser eficaces en el tratamiento de su enfermedad, la mayoría de los resfriados son menores y se resuelven alrededor de una semana.

Dado a que la gripe puede causar síntomas más graves, ¿es apropiado tratar naturalmente?

No. No se ha demostrado que los remedios naturales o herbarios

son eficaces para la gripe. La gripe le puede llevar a estar de cama durante una semana o más con fiebre, dolores y tos grave. Usted debe ser visto por un médico durante las primeras 48 horas de estos síntomas ya que usted puede ser candidato para un medicamento antiviral como Tamiflu, que puede disminuir la duración y la gravedad de la enfermedad.

¿Qué otros remedios naturales han demostrado ser eficaces?

Estudios demuestran que **la meditación** cuando se practica diariamente reduce el número de resfriados que usted puede contraer, así como su duración. La meditación reduce el estrés que suprime el sistema inmunológico, lo que le hace más susceptible a las enfermedades. **El ejercicio** también es eficaz, pero menos que la meditación.

En personas sanas, varios estudios demostraron que **los probióticos** pueden reducir el número de resfriados que

pueden contraer cada año. Pacientes con condiciones de salud deben consultar a un médico antes de tomar probióticos, ya que hay un riesgo potencial de infecciones.

¿Existen remedios naturales que han demostrado ser no efectivos o dañinos?

Sí. **La vitamina C** no ha demostrado ser útil en la población general para la prevención o el tratamiento del resfrío. Sin embargo, se ha demostrado que reduce los resfriados en la mitad de aquellos que hacen ejercicios extenuantes como maratones o esquí.

La equinácea, que se ha utilizado comúnmente para la prevención de resfriados, es probablemente segura, pero no se ha demostrado que sea eficaz.

El ginseng americano puede reducir la duración de los resfriados, pero debe ser tomado diariamente durante largos periodos de tiempo. La hierba puede causar efectos secundarios, como interferir con anticoagulantes, por lo que generalmente no es recomendado.

Podemos ayudar

Si permanece enfermo después de vacunarse contra la gripe o probar estos remedios naturales, consulte a un médico. Mount Sinai Doctors -Stuyvesant Town ofrece atención a toda la familia y actualmente está aceptando nuevos pacientes.



ENERO 2020

3

PROGRAMA DE CONTROL DE PESO PARA PACIENTES/SOBREVIVIENTES DE CÁNCER

Aprenda a comer sano y bajar de peso.

FECHAS: viernes, 3, 10, 17, 24, & 31 de enero

HORA: 2 - 3 pm

LUGAR: Mount Sinai West

Avenida 10 #1000 entre las calles 58 & 59, Planta baja, salón de conferencias

Se requiere matrícula.

Para más información, llame al 212-636-3068.

CO-AUSPICIADO POR: Mount Sinai West y Cancer Supportive Services



7

GRUPO DE APOYO PARA CUIDADORES DE PACIENTES DE PARKINSON

Este grupo de apoyo para cuidadores provee las herramientas y los recursos necesarios para abogar por un paciente con Parkinson u otros trastornos del movimiento.

CONFERENCIANTE: Fiona Gupta, MD, Profesora Adjunta de Neurología, y Directora del programa Movement Disorders Outreach del Sistema de Servicios de Salud de Mount Sinai

FECHA: martes, 7 de enero

HORA: 12:30 - 1:30 pm

LUGAR: Mount Sinai West

Decima Avenida #1000, entre las calles 58 y 59 10mo piso, salón 10G-50

Se servirán refrigerios.

Para más información, llame al 212-523-8130 o vía correo electrónico tiffany.watson2@mountsinai.org.

AUSPICIADO POR: Mount Sinai West

8

NALOXONA Y EL ENTRENAMIENTO PARA LA PREVENCIÓN DE SOBREDOSIS POR OPIOIDES

Respectful and Equitable Access to Comprehensive Healthcare (REACH) Program estará proveyendo naloxona GRATUITA y entrenamientos para la prevención de sobredosis de opioides. La naloxona (Narcan®) es un medicamento seguro que puede salvar la vida de alguien al revertir los efectos de una sobredosis de opioides. Venga a entrenarse y reciba su kit de naloxona.

FECHA: miércoles, 8 de enero

HORA: 11:30 am - 1:30 pm

LUGAR: Hospital Mount Sinai

Avenida Madison 1468 esq. calle 100

Atrio, Pabellón Guggenheim

Para más información, llame al 646-951-1693.

AUSPICIADO POR: Hospital Mount Sinai

GRUPO DE APOYO PARA PACIENTES REACH

El programa REACH (Respectful and Equitable Access to Comprehensive Healthcare) ofrece un grupo de apoyo semanal en un espacio abierto y sin prejuicios para personas en busca de ayuda contra el abuso de alcohol o drogas. Los participantes pueden encontrarse en cualquiera de las etapas de adicción o sobriedad.

FACILITADO POR: Trabajador social licenciado

FECHAS: miércoles, 8, 15, 22, & 29 de enero

HORA: 4 - 5 pm

LUGAR: Hospital Mount Sinai

Centro de Medicina Avanzada

Calle 102 #17 este entre las avenidas

Madison y Quinta

Tercer piso este, Salón de Conferencias

Se servirán refrigerios.

Para más información, llame al 646-951-1693.

AUSPICIADO POR: Hospital Mount Sinai

14

APOYO PARA PACIENTES CON CANCER ORAL, DE CABEZA Y CUELLO

FECHA: martes, 14 de enero

HORA: 2 - 3 pm

LUGAR: Hospital Mount Sinai

Avenida Madison # 1470 entre las calles 101 & 102

Centro Ruttenberg, 4to piso, Centro de Recursos

Para más información y RSVP, favor de llamar al

212-824-8774 o por correo electrónico, batya.reckson@mountsinai.org.

CO-AUSPICIADO POR: Hospital Mount Sinai &

Cancer Supportive Services

30

VIVIR BIEN CON LA ENFERMEDAD DE PARKINSON - CONSEJOS Y TRUCOS

Acompáñenos en este grupo de apoyo, incluyendo recursos, y una discusión abierta sobre esta enfermedad.

CONFERENCIANTE: Fiona Gupta, MD, Profesora Adjunta de Neurología, y Directora del programa Movement Disorders Outreach del Sistema de Servicios de Salud de Mount Sinai

FECHA: jueves, 30 de enero

HORA: 12:30 - 1:30 pm

LUGAR: Mount Sinai West

Decima Avenida #1000 y la calle 58 Oeste

10mo piso, salón 10G-50

Se servirán refrigerios. Espacios limitados.

Para más información, llame al 212-523-8130 o correo electrónico tiffany.watson2@mountsinai.org.

AUSPICIADO POR: Mount Sinai West

SEPARATE
ESTE
DÍA

VIERNES, 7 DE FEBRERO

Acompáñenos

Mount Sinai Heart

en actividades saludables para el corazón para apoyar el día Go Red para la mujer.

MOUNT SINAI BROOKLYN

3201 Kings Highway,
Calle 32 este esq. Avenida New York

HOSPITAL MOUNT SINAI

Avenida Madison 1468 esq. calle 100

MOUNT SINAI QUEENS

Avenida 30 #25-20

MOUNT SINAI ST. LUKE'S

Avenida Amsterdam 1111 y calle 114

MOUNT SINAI UNION SQUARE

10 Union Square este entre las calles 14 y 15

MOUNT SINAI WEST

Avenida 10 #1000 entre las calles 58 y 59

AUSPICIADO POR: Mount Sinai Heart

