

LINCOLN NEWS

"Your Community's Health in Focus"

"Para Una Comunidad Más Saludable"

Spring 2010 issue

STRIVING FOR A LEANER AND HEALTHIER YOU?

¿Desea una Figura Más Esbelta y Saludable?

**COLORECTAL CANCER:
EARLY DETECTION CAN
SAVE LIVES**

**El Mal con Tiempo
Tiene Remedio:
Hágase la Colonoscopia**

**PROTECTING OUR
CHILDREN FROM
CHILD ABUSE**

**¡No Se quede Callado:
Los Niños Abusados
No Pueden Hablar Por
Sí Mismos!**

Content Highlights

Diet and Exercise: The Road to a Slimmer and Healthier You 3

Colorectal Cancer: Early Detection Can Save Your Life 3

Childhood Obesity 4

Los Niños Abusados No Pueden Hablar Por Sí Mismos: ¡No Se quede Callado! 5

¿Desea Una Figura Más Esbelta y Saludable? 6

Cáncer Colorrectal: La Detección Temprana Puede Salvar Su Vida 7

LINCOLN NEWS is published by
Lincoln Medical and Mental Health Center
Office of Community and Public Affairs
Desiree Thompson, Associate Executive Director

Editorial Committee:
Melissa Schori, M.D., MBA, Lincoln's Medical Director;
Balavenkatesh Kanna, M.D.; Abdul Mondul, M.D.;
Sydney McCalla, M.D.; Walid Michelen, M.D.;
George Rodriguez, Chair, Lincoln CAB

Editors:
Nydia Negrón-Rios
C. Juliette Brown
Ricardo Llano

Photographer:
Linda Morales

Comments or questions?:
LincolnCommunityAffairs@nychhc.org

Dirija sus comentarios o preguntas a:
LincolnCommunityAffairs@nychhc.org

Information in this publication should not be considered explicit medical advice. Consult your physician before you engage in any form of exercise or dietary program.

Consulte con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios o dietas.



José R. Sánchez, LMSW, LCSW

Executive Director

Lincoln Medical and Mental Health Center
Senior Vice President, Generations+ /Northern
Manhattan Health Network

Dear Reader:

As a community-based institution, the number one priority of Lincoln Hospital is the health and wellbeing of the residents of the South Bronx. Because of this commitment, we have devoted significant resources to community health education and outreach. You will often see health educators and nurses from our hospital at street fairs and community events assisting members of the public to apply for health insurance, offer free health screenings and make patient referrals to our state-of-the-art specialty clinics.

As we continue to stay in touch with our community, we hope this bilingual newsletter will serve as a two-way communication: both as an informative tool and a means to obtain feedback about your health opinions and concerns.

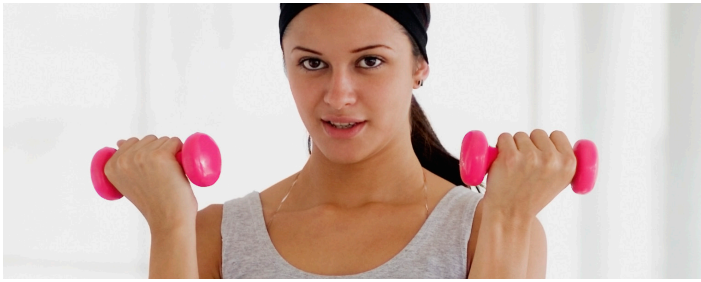
Lincoln Hospital's health initiatives—including our disease prevention and early treatment programs to improve self-management of chronic diseases—are designed to meet the needs of the community. Our administration and the hospital's Community Advisory Board are eager to strengthen our partnership with public officials, business leaders, community planning boards and other stakeholders to continue to effectively address the public's health concerns. Please send us your comments or questions to: LincolnCommunityAffairs@nychhc.org

Estimado Lector:

La buena salud y el bienestar de los residentes del Sur del Bronx continúa siendo la prioridad número uno de nuestro hospital. Debido a este compromiso, hemos dedicado diversos recursos para educar a la comunidad sobre la importancia de la prevención y tratamiento temprano de las enfermedades. Muchos habrán notado la presencia de nuestros educadores de salud y enfermeras, proveyendo exámenes gratis y ayudando a llenar formularios para los seguros médicos en las ferias de salud, fiestas populares y otros eventos públicos.

En nuestro esfuerzo por mantenernos en contacto con nuestra comunidad, esperamos que esta revista bilingüe les sirva de información y les provea una oportunidad para compartir con nosotros sus opiniones y preocupaciones en lo que se refiere a la salud.

Los servicios médicos que ofrece el Hospital Lincoln—que incluyen la prevención y el tratamiento temprano de enfermedades para ayudarles a manejar por sí mismos muchos de sus padecimientos—han sido creados para servir las necesidades médicas del pueblo. Es nuestro mayor deseo fortalecer los lazos con oficiales públicos, comerciantes, escuelas y otras entidades comunitarias para continuar dialogando eficazmente sobre las necesidades de servicios médicos en nuestra comunidad. Le invitamos a que nos envíen sus comentarios y preguntas sobre cualquier tema relacionado a la salud al siguiente correo electrónico: LincolnCommunityAffairs@nychhc.org.



DIET AND EXERCISE: THE ROAD TO A SLIMMER AND HEALTHIER YOU

Balavenkatesh Kanna, M.D., MPH, Associate Program Director, Department of Internal Medicine

During the past twenty years, obesity has reached epidemic proportions. According to the New York City Department of Health and Mental Hygiene, one in five New Yorkers is obese. In the Bronx, one in every four adults is obese or overweight.

Being overweight or obese contributes to chronic health conditions such as heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, bad cholesterol and cancers of the colon, breast, uterus and gall bladder, as well as asthma, depression and other chronic diseases.

In our modern days, certain social and environmental conditions lead to imbalance between caloric intake and physical inactivity; for example, lack of safe places for recreation, long working hours, smoking, lack of access to health foods and deceptive food advertising. Additional factors include a genetic and family history of obesity and other health conditions like thyroid, ovarian and adrenal gland disease, post pregnancy, emotional problems and the aging process. But remember that although there are genetic and hormonal influences on weight gain, it is really

the result of consuming more calories than you burn through exercise and daily activities. Regular exercise -- including walking, swimming, jogging, bicycling and games decreases your risk of a heart attack, stroke, high blood pressure, some cancers, osteoporosis, depression, anxiety, and obesity. Along with a balanced diet, regular exercise also improves good cholesterol levels and boosts your metabolism.

Always check with your doctor before beginning any new form of exercise or changes in your diet.

“Keeping fit takes a lifelong commitment of time, effort and some sacrifice,” says Rita Rios (not her real name) who, after losing one hundred pounds four years ago, is working hard at keeping the weight off. “I walk to work, use the stairs instead of elevators, exercise two to three times a week and watch what I eat.” The good news is that obesity and overweight are preventable. With awareness and determination, under your doctor’s supervision, a leaner and healthier you is possible.



COLORECTAL CANCER: EARLY DETECTION CAN SAVE YOUR LIFE

Sulaiman Azeez, M.D., Chief of Gastroenterology & Hepatology Division

Colon cancer is the third most common cause of cancer death among both men and women in the United States. In New York, colon cancer death rates are higher among African-Americans. They are 35% more likely than White men and

24% more likely than Hispanic men to die from colon cancer. Among Hispanics, it is the second most common cancer. Other statistics identify colon cancer as the second cause of cancer death in The Bronx, with 218 new cases a year.

Each year the New York City Health and Hospitals Corporation sponsors extensive outreach campaigns to educate the public about the importance of early detection of colon cancer. Lincoln Hospital is working to make screenings, early detection and treatment of colon cancer more accessible to you. Our award winning **“For You, For Life!”** Cancer Screening Program provides that accessibility. It is critical that people understand the importance of early detection and make screenings an integral part of their health care.

What is a colonoscopy?

A colonoscopy is the most reliable test to detect cancerous polyps. The procedure examines the entire colon with the use of a colonoscope, a flexible tube with a camera at one end. During the exam, a doctor can remove growths before they turn into cancer. Those with a

family history of colon cancer should be screened before reaching age 50.

Symptoms:

Diarrhea, constipation or reduction in diameter of fecal matter during a few days, bowel movement sensation that does not go away, rectal bleeding or blood in fecal matter, a constant belly-ache, weakness and tiredness.

If you have any of these symptoms, see a doctor to find out what the problem is.

Patients should discuss their medical history with their Primary Care Provider. Let the doctor know if you have any allergic reaction to anesthesia. For more information, call Lincoln’s **“For You, For Life!” Program** at 718-579-5994.

Obesity in Children

Obesity rates among children younger than 5 have doubled over the last two decades, according to the Centers for Disease Control and Prevention. The high incidence of childhood obesity has prompted pediatricians to encourage parents to start monitoring their children's weight. "Parents of overweight children should consult with their health care provider to determine what is regarded as a healthy weight for their child,"

says Dr. Swati Dave-Sharma, Pediatric Endocrinologist at Lincoln Medical and Mental Health Center. "In addition to serious physical health problems, which could include preschool age kids having high blood pressure and type 2 diabetes, obese children often suffer from teasing by their peers. Some are harassed or discriminated against by their friends and family, which could lead to low self esteem and depression."

The American Academy of Pediatrics recommends changes that will help your child to live a healthy, active life. Make sure children eat 5 fruits and vegetables per day, limit consumption of sugar sweetened beverages, eat breakfast daily, switch to low-fat dairy products, limit fast food, take out and eating out, and eat a diet rich in calcium and high fiber. Physical exercise should include 1 hour of physical activity a day and TV and video games should be limited to less than 2 hours a day.



Aaron J. Miller, M.D.
Director, Child Advocacy Center

Every child deserves to grow up in a safe and healthy environment. It is everyone's responsibility to protect a helpless child from any form of abuse and neglect. The consequences of child abuse can be serious and far-reaching.

Some types of child abuse and neglect are: **physical abuse**,

where a parent or caregiver beats, stabs, chokes, burns, kicks, punches, bites, or shakes a child; **sexual abuse**, including fondling, penetration, and using the child for pornography or prostitution; **emotional abuse**, such as non-stop criticism, threatening, or rejecting the child; **domestic violence**, where the child is afraid of

attacks on other family members and may also become a victim of the violence. Not supervising or sending a child to school, not providing food, shelter, or medical care are also forms of neglect.

Many studies have shown that adults who suffered physical, sexual, or emotional abuse when they were children are more likely to abuse drugs, alcohol and tobacco, suffer from depression, have poor work performance, and higher rates of lung and liver disease. Nonetheless, with the support from family members, friends, teachers, therapists and their community, many individuals are survivors of abuse and neglect.

The Lincoln Child Advocacy Center, also known as the "CASA Clinic," is an important part of that supportive community. The CASA Clinic provides the highest level of expertise and care in evaluating and providing treatment for children who may have been abused and

neglected. We have a team of specialized doctors, nurses, social workers, psychologists, and administrative staff who are dedicated to listen and act on behalf of each family who comes to the CASA Clinic. We protect the children by maintaining an effective partnership with the District Attorney's Office, the Administration for Children Services, the criminal court system, foster care agencies and schools.

The CASA Clinic also offers a parental education program for the prevention of child maltreatment. Parents learn parenting skills and become empowered to better deal with their parental responsibilities.

Life can be very difficult, but we must not lose sight of the future...and the future belongs to the children. Nonetheless, their future depends on the solid foundation we build today to strengthen their chances for a brighter, healthier and productive tomorrow. Together we can make the difference.

If you are concerned that a child may be the victim of abuse or neglect, you can make an anonymous report to 1-800-342-3720. The child can also be taken to a pediatrician or brought to Lincoln Hospital Emergency Department. In an emergency, you should call 911.

Obesidad en la Niñez

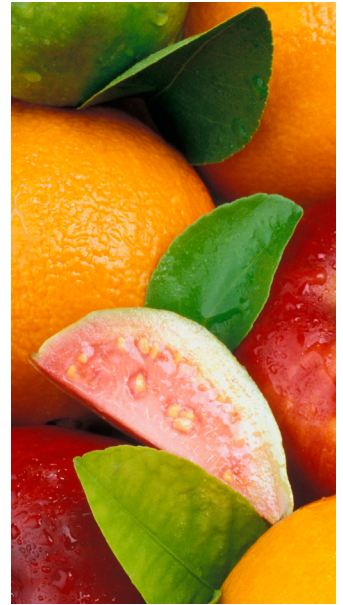
Según el Centro de Control y Prevención de las Enfermedades, en las últimas dos décadas las tasas de obesidad o sobrepeso entre los niños menores de 5 años se han duplicado. Estos niveles de obesidad infantil han llevado a los pediatras a concientizar a los padres para que controlen el peso del niño.

“Los padres de niños con sobrepeso deben consultar con el pediatra para determinar qué se considera un peso saludable para

su hijo”, dice la Dra. Swati Dave-Sharma, especialista de endocrinología pediátrica del Hospital Lincoln. “A parte de los graves problemas de salud que los niños en edad preescolar pueden padecer-- como la presión arterial elevada y diabetes tipo 2-- los niños obesos suelen ser objeto de la burla de sus compañeros y familiares, lo que podría conducir a que el niño o adolescente tenga una baja autoestima y sufra de depresión.”

Los padres y miembros de la familia deben dar un ejemplo positivo comiendo alimentos saludables y participando en actividades físicas.

La Academia Americana de Pediatría recomienda los siguientes cambios para ayudar a sus niños a vivir una vida sana y más activa: Deben comer 5 frutas y vegetales por día, limitar el consumo de bebidas con alto contenido de azúcar, comer el desayuno diariamente, cambiar a productos lácteos bajos en grasa, eliminar las comidas rápidas y comer alimentos ricos en calcio y altos en fibra. El ejercicio físico debe incluir una hora de actividad física al día y limitar la televisión y juegos de video a menos de 2 horas diarias.



¡NO SE QUEDE CALLADO: LOS NIÑOS ABUSADOS NO PUEDEN HABLAR POR SI MISMOS!

Aaron J. Miller, M.D.
Director, Child Advocacy Center

Todo niño merece vivir en un ambiente seguro y sano donde pueda crecer rodeado de la atención y el cariño que necesita. El bienestar de la niñez es la responsabilidad de cada uno de nosotros y tenemos la obligación de prevenir el abuso y negligencia de menores.

Este mal social tiene varias caras

y se puede manifestar de diferentes formas: el **abuso físico** producido por los padres o persona encargada del cuidado del niño, se manifiesta a través de golpes, sacudidas violentas, quemaduras, puñetazos, mordidas y hasta heridas punzantes; el **abuso sexual** incluye tocar al niño en sus partes privadas, penetración o el uso de niños

para la pornografía o la prostitución; el **abuso emocional** se produce cuando se trata al niño en forma humillante, se le habla con palabras y tono amenazantes, se le critica constantemente o se le rechaza. La **negligencia** se puede manifestar cuando no se supervisa o no se envía al niño a la escuela, no se le provee alimentos, techo o cuidado médico. También, la **violencia doméstica** provoca angustia en los niños por temor a ataques físicos contra los familiares y por el miedo de que también ellos sean víctimas de la violencia.

Según estudios realizados, los adultos que han sufrido abuso físico, sexual o emocional cuando eran niños son más propensos a sufrir de depresión, no rinden eficazmente en su trabajo y tienen índices más altos de fumar, de alcoholismo, abuso de drogas, y sufren enfermedades de los pulmones y el hígado.

Muchas personas logran sobrevivir los efectos del abuso y negligencia en su niñez, gracias al

apoyo de su familia, amigos, maestros, terapeutas y miembros de la comunidad.

El Centro de Defensa de la Niñez del Hospital Lincoln, conocido como “CASA Clinic”, juega un papel importante en cuanto a apoyo comunitario. CASA cuenta con un equipo especializado de médicos, enfermeras, trabajadores sociales, psicólogos, y personal administrativo que están dedicados a atender a familias en crisis. Trabajamos conjuntamente con la Fiscalía, la Administración de Servicios Para la Niñez, el sistema de justicia criminal, agencias para el cuidado de niños y las escuelas. Además, “CASA Clinic” ofrece clases para enseñar a los padres sobre cómo criar mejor a sus hijos.

La vida puede ser muy dura, pero tenemos que pensar en el mañana, porque los niños merecen un futuro mejor. Juntos podemos hacer la diferencia para mejorar la vida de nuestros niños y sus familias.

Si usted sospecha que un niño es víctima de abuso o negligencia, puede llamar anónimamente al teléfono 1-800-342-3720 o pueden traerlo a la sala de emergencia del Hospital Lincoln. En un caso de emergencia, deben llamar al 911.



¿La obesidad o exceso de peso representan serios riesgos para su salud!

Balavenkatesh Kanna, M.D., MPH, Associate Program Director, Department of Internal Medicine

Durante los últimos veinte años, la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas. Según el Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York, uno de cada cinco neoyorquinos es obeso. En el Bronx, uno de cada cuatro adultos es obeso o tiene sobrepeso.

Entre los niños hispanos, los números son aún más alarmantes; ya que tienen mayor tendencia a la obesidad que cualquier otro grupo.

El sobrepeso o la obesidad contribuyen al desarrollo de condiciones médicas tales como: enfermedades del corazón, presión arterial alta, derrames

cerebrales, diabetes, depresión, problemas de colesterol, cáncer del colon, seno, útero o vesícula, asma y otras enfermedades crónicas.

¿Come demasiado y hace poco ejercicio? La clave para perder peso es quemar más calorías de las que se consumen. Hoy en día, ciertas condiciones sociales y ambientales conducen al desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen y la inactividad física. Algunas de las razones incluyen la falta de lugares seguros para la recreación, las largas horas de trabajo, el fumar cigarrillo, la falta de acceso a alimentos saludables y anuncios engaño-

sos sobre los alimentos. Otros factores que influyen son el historial familiar y genético de obesidad en la familia, condiciones de salud de la tiroides, de los ovarios, cambios después del embarazo, problemas emocionales y el proceso de envejecimiento. Aunque existen factores genéticos y hormonales que pueden aumentar su peso, la causa principal sigue siendo el consumir más calorías de las que su cuerpo puede quemar a través de ejercicio y actividades diarias.

El ejercicio es la mejor manera de quemar calorías; y además, obtener otros beneficios para su cuerpo. El hacer ejercicio a menudo ya sea caminando, nadando, montando en bicicleta y jugando, disminuye el riesgo de un ataque al corazón, derrame cerebral, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer, la osteoporosis, depresión, ansiedad, y la obesidad. También mejora los niveles de colesterol y aumenta el metabolismo de su cuerpo.

Siempre consulte con su médico antes de comenzar a hacer ejercicios o cambiar de dieta.

“Mantenerse en forma para toda la vida requiere un compromiso de tiempo, esfuerzo y sacrificio”, dice Iris Ríos (nombre ficticio) quién después de perder 100 libras hace cuatro años, se esfuerza por mantener su nuevo peso. “Camino al trabajo, uso las escaleras en lugar de ascensores, hago ejercicios dos a tres veces a la semana y como saludablemente.”

“La buena noticia es que la obesidad y el sobrepeso se pueden prevenir”, señala el Dr. Balavenkatesh Kanna, Director Asociado del Departamento de Medicina Interna del Hospital Lincoln. “Con conocimiento y determinación, bajo la supervisión de su médico, usted puede llevar una vida más saludable y activa.”



CANCER COLORRECTAL:

LA DETECCION TEMPRANA PUEDE SALVARLE LA VIDA

Sulaiman Azeez, M.D., Chief of Gastroenterology & Hepatology Division

El cáncer colorrectal—de colon o de recto—es la tercera causa de muerte relacionada al cáncer en hombres y mujeres en los Estados Unidos. En Nueva York, los Afroamericanos tienen la tasa más alta de muertes por cáncer colorrectal comparado con los hombres de la raza blanca, hispanos y asiáticos. Entre los hispanos, esta enfermedad intestinal constituye el segundo cáncer más común en algunas comunidades. Por ejemplo, en El Bronx el cáncer de colon es la segunda causa de muerte entre los residentes de Highbridge y Morrisania. Además, la posibilidad de muertes a causa de cualquier tipo de cáncer es 50% más alto en comparación con el resto de la ciudad.

Sin embargo, el cáncer colorrectal se puede prevenir y tratar exitosamente si se detecta a tiempo. Cada año la Corporación de Salud y Hospitales de la Ciudad de Nueva York (HHC) lanza campañas para educar al público sobre la importancia de la prevención y detección temprana. “Siguiendo la iniciativa de HHC, el Hospital Lincoln está comprometido a llevar el mensaje a las comunidades a través de campañas educativas y proveer más acceso a exámenes para la detección temprana,” señala el Dr. Sulaiman Azeez, jefe de gastroenterología y hematología, quien también está a cargo del galardonado programa **“For You, For Life!”** para la detección del cáncer en el Hospital Lincoln.

¿Qué es el cáncer colorrectal? El cáncer colorrectal ocurre en el colon o recto. Tanto el hombre como la mujer están en riesgo de desarrollar la enfermedad. En un 90% de los casos, el cáncer comienza con un pequeño tumor llamado pólipo que se puede tornar canceroso, si no se extirpa a tiempo.

Síntomas: Diarrea, estreñimiento o reducción en el diámetro de la materia fecal durante unos días, sensación de evacuación que no desaparece, sangrado rectal o sangre en materia fecal, dolor constante de barriga, debilidad y cansancio.

Si usted tiene alguno de estos síntomas, consulte a un médico para averiguar cuál es el problema.

¿Qué es una colonoscopia? La colonoscopia es el examen más confiable para detectar pólipos cancerosos. Durante una colonoscopia se examina todo el colon con el uso de un tubo flexible con una cámara en un extremo y su médico puede remover los crecimientos antes de que se conviertan en pólipos cancerosos.

Los pacientes deben discutir su historial médico con un proveedor de atención primaria y deben informarle al médico si han tenido cualquier reacción alérgica a la anestesia. Para más información, llame al Programa **“For You, For Life!”** al 718-579-5994.

JOIN OUR HEALTH EDUCATION & SUPPORT GROUPS!

DIABETES EDUCATION GROUP

Meets Tuesdays and Thursdays, 1 to 3 PM
Lincoln Hospital
Conference Center

QUIT SMOKING!

Lincoln Hospital Smoking Cessation Program can help, Mondays thru Fridays, 8 AM to 5 PM, 10C Room 78
Call 579-4934 for more information.

DOMESTIC VIOLENCE SUPPORT GROUP

Meets Thursdays at 10 AM Lincoln Hospital Conference Center
Questions? Call Ms. Ware, Social Worker at 718-579-5853

OTROS PROGRAMAS DE AYUDA

GRUPO DE APOYO PARA MUJERES CON CANCER DE MAMAS

Jueves, 11 a.m. en el Centro Contra el Cáncer del Hospital Lincoln – 9A

GRUPO DE APOYO PARA SOBREVIVIENTES DE VIOLACION SEXUAL

Se reúne los miércoles. Llamar a la Srta. Ware, trabajadora social, 579-5853

EJERCICIOS Y JUEGOS PARA NIÑOS

Primer jueves de cada mes, 3:30 PM Centro de Conferencias #3. Llame al 579-4914 para más detalles sobre ejercicios para los niños.

Lincoln Medical and Mental Health Center

234 East 149th Street Bronx, NY 10451



Comments or questions?:
LincolnCommunityAffairs@nychhc.org

Dirija sus comentarios o preguntas a:
LincolnCommunityAffairs@nychhc.org



POINTS OF VIEW

We asked a number of people about their health concerns, specifically inquiring about “what they see as the biggest health problem/s in the South Bronx community.” Here are some of their responses:

“Right now people are mostly concerned with the swine flu. Other (health problems) we worry about are cancer and sexually transmitted diseases.” –

- **Rosie A., Mosholu Avenue**

“AIDS and diabetes are serious problems, but obesity is also a crisis and some people don’t worry about it. Children are obese from an early age and that’s not good.”

- **Maria C., Mott Haven**

¡PUNTOS DE VISTA!

Queremos médico saber cuáles son las preocupaciones de nuestra comunidad en cuanto a la salud en El Bronx. Le preguntamos a un grupo de personas sobre estas inquietudes. Estas son algunas de las respuestas:

“En las comunidades pobres tenemos muchos restaurantes donde no se cocina saludablemente. No tenemos lugares donde se pueden comprar alimentos frescos y saludables. Los precios en tiendas de alimentos saludables son muy altos.”

- **Tushema G., Morris Heights**

“En esta comunidad mucha gente padece de cáncer y de la presión alta. Yo creo (también) que hay mucha contaminación en el medio ambiente que afecta los pulmones de los que viven en esta comunidad.”

- **Ramón C., Mott Haven**