

LINCOLN NEWS

Your Community's Health in Focus

Para Una Comunidad Más Saludable

Spring 2012 issue

LIFESTYLE CHANGES TO IMPROVE YOUR HEALTH

Akinola Fisher, MD
Chief of Ambulatory Care
Lincoln Hospital

At almost any time in your life, there are gradual changes in your lifestyle that can help you feel better emotionally and reduce your risk of developing chronic illnesses such as diabetes, heart disease and some cancers. *Continue on page 3*

¡CAMBIE SU RUTINA PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE!

Por: Dr. Akinola Fisher
Jefe Cuidados Ambulatorios
Hospital Lincoln

En casi cualquier etapa de su vida, usted puede hacer cambios graduales en su comportamiento que le pueden ayudar a mejorar su salud emocional y a reducir los riesgos de desarrollar enfermedades crónicas como lo son la diabetes, las enfermedades del corazón y algunos cánceres.

Continúe en la página 6

Content Highlights

Lifestyle Changes 3
to Improve Your Health

Screening for Cancer: 3
An Essential Step
Towards Survival

At the Heart of the Matter! 4

¡Cuide Su Corazón! 5

¡Cambie Su 6
Rutina Para Una Vida
Más Saludable!

Hágase las Pruebas 7
Para Detectar el Cáncer:
Un Paso Primordial
Para Sobrevivir

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, Medical Director;
Balavenkatesh Kamma, M.D.; Abdul Mondul, M.D.;
Sydney McCalla, M.D.; Walid Michelen, M.D.;
George Rodriguez, Chair, Lincoln CAB

Managing Editor:

Nydia Negrón-Rios

Editor:

C. Juliette Brown

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.



Iris R. Jimenez-Hernandez

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

Dear Reader:

It gives me great pleasure to bring you this second edition of **LINCOLN News**, a community newsletter dedicated to promoting healthier lifestyles and staying in touch with the health needs and concerns of the community we serve. These pages contain information that addresses health concerns in the areas of heart health, early cancer screening, risks of obesity and the need to change your lifestyles to improve your health. We hope that this bilingual publication will serve as a two-way communication tool, providing vital health information and getting feedback about your health opinions and concerns.

Your opinion matters to us. We continue to make significant strides to improve the health of the South Bronx community and want to ensure that the health care you receive at Lincoln Hospital is of the highest quality. To establish an even more efficient dialogue with the community, we have created a Patient Advisory Council. I take this opportunity to invite you to join us in our quest to partner with our patients and their families to further enhance our patient-centered care. The group meets quarterly with the hospital's leadership team, providing an opportunity where patients and their families share their experiences and views about the health services provided at Lincoln Hospital. For more information on the next meeting, call 718-579-5777.

In the meantime, I urge you to read our newsletter and take notice of the good medical advice provided by our dedicated doctors. They are committed to helping you lead healthier and happier lives.

Estimados lectores:

Es un placer presentarles esta segunda edición de nuestra revista **LINCOLN News**, una publicación para la comunidad dedicada a proveerles información que le ayudará a disfrutar de mejor salud. En estas páginas encontrarán datos importantes que ampliarán sus conocimientos sobre cómo cuidar su corazón, la importancia de la detección del cáncer en su etapa temprana, los riesgos de la obesidad y la necesidad de cambiar su estilo de vida para mejorar su salud. Espero que esta revista bilingüe sirva como un instrumento mutuo de comunicación a través del cual le proveemos información vital sobre la salud y, a la vez, ustedes nos comuniquen sus opiniones y preocupaciones sobre la salud.

Su opinión es importante para nosotros. Continuamos logrando importantes avances para mejorar la salud de la comunidad del Sur del Bronx y queremos que el cuidado de salud que usted recibe en el Hospital Lincoln sea de la más alta calidad. Para establecer una comunicación aún más directa y eficaz con la comunidad, hemos creado un "Grupo Asesor Para Pacientes". Aprovecho esta oportunidad para invitarles a que se unan a nosotros en nuestro propósito de crear un enlace con nuestros pacientes y sus familias para fortalecer nuestra misión de brindarles un servicio enfocado en las necesidades médicas del paciente. El grupo se reúne periódicamente con los administradores del hospital. Es una oportunidad para que los pacientes y sus familiares compartan sus experiencias y puntos de vista en cuanto al servicio que presta el Hospital Lincoln. Para más información sobre la próxima reunión, llame al 718-579-5777.

Mientras tanto, les recomiendo la lectura de esta revista bilingüe y tomen nota de los buenos consejos que les proveen nuestros dedicados médicos. Ellos están comprometidos a ayudarles a vivir una vida más saludable.

LIFESTYLE CHANGES TO IMPROVE YOUR HEALTH

Akinola Fisher, MD
Chief of Ambulatory Care

Continued from page 1



Lifestyle habits that lead to ill health include tobacco use, excessive alcohol use, poor food choices and lack of physical activity. Your risk of diseases such as heart disease, hypertension, diabetes, kidney disease and cancers of the lining of the uterus, colon, kidney, breast and prostate are all associated (among other factors) with being obese, having a body mass index

above 30, while the normal reading is 18 to 24.9.

Did you know that people who were obese teenagers have a shorter life span than those who were not? Other medical problems related to being overweight include sleep apnea and stroke.

With your doctor's permission, increase the amount of physical

activity you do. If you have not been exercising, start by walking 10 minutes a day. Gradually increase the amount of exercise over time to 30 minutes on most days of the week (at least 5 days).

Good eating habits would help to improve type and number of calories that you consume. The goal is to reduce your portion size, increase intake of fruits, vegetables and fiber in your diet 4 1/2 cups per day equivalent. Eat at least two 3.5 ounces of oily fish per week such as tuna, catfish or salmon. Reduce your salt intake to less than 1500mg of sodium a day and avoid sugar sweetened beverages such as sodas. Drink water instead of the sugar sweetened drinks. Choose low fat recipes to prepare your meals.

Reduce the amount of fat you consume daily. Broil or grill your food and if you do fry use olive or canola oil which has less saturated fat. Trim the fat and skin off your meats. Use low-fat yogurt, skim milk and low or fat free sauces.

Limit your alcohol intake to no more than one drink a day.

Stop smoking. There are various medications you can receive to assist you with your effort to quit. Ask about our Smoking Cessation Program.

As you work on these lifestyle changes remember to keep your medical appointments and take the medications your doctor may have prescribed to help keep you healthy.

SCREENING FOR CANCER: AN ESSENTIAL STEP TOWARDS SURVIVAL

By: Niyati Bhagwati, M.D., Director, Lincoln Hospital Cancer Center



Every healthcare professional will tell you that early detection can save lives.

When it comes to cancer, early screenings are the best way to protect yourself. Detected at an early stage, before symptoms appear, cancer is easier to treat and cure. Let me share with you some easy guidelines to follow.

Breast Cancer Screening

Between the ages of 20 and 39 years, women should undergo clinical breast exams every 3 years, and annually after age 40. The American Cancer Society (ACS) recommends that average-risk women should begin annual mammography at the age of 40. There is no specific upper age at

which mammography screening should be discontinued.

Cervical Cancer Screening

Screening should begin approximately 3 years after first vaginal intercourse, but no later than age 21. Until age 30, women at average risk should receive annual screening with conventional cervical cytology smears. After age 30, a woman who has had three normal (Pap) tests may choose to undergo screening every 2 to 3 years. Women should continue screening until age 70. They can subsequently stop screening, if they have had

no abnormal tests within the 10-year period before age 70.

Colorectal Cancer Screening

Average-risk adults should begin screening at age 50, with colonoscopies every 10 years. ACS recommends more check ups for individuals at higher risk of colorectal cancer, including, a history of polyps; a personal history of colorectal cancer; a family history of either colorectal cancer or colorectal adenomas diagnosed in a first-degree relative; individuals with inflammatory bowel disease of significant duration; or those with suspected presence of hereditary conditions.

Prostate Cancer Screening

Men at average risk should begin screening at age 50. Men at higher risk, including African

American men and men with a family member (father or brother) diagnosed with prostate cancer before age 65 years, should begin screening at age 45. Men at higher risk (multiple family members diagnosed with prostate cancer before age 65) should begin screening at age 40.

Men without symptoms who have less than a 10-year life expectancy based on age and health status should not be offered prostate cancer screening.

It is important to remember that your doctor is always willing to answer your questions about your health concerns.

You may direct your health questions or concerns to: LincolnCommunityAffairs@nychhc.org

At the Heart of the Matter!



Lekshmi Dharmarajan MD, FACP, FACC, FAHA
Chief, Division of Cardiology

Heart disease continues to be the number one cause of death in the United States. It affects men and women and does not spare any race, ethnicity or geography. And statistics show that it has not spared minority communities in The Bronx, where heart disease is far too common.

Health experts encourage educating the public about prevention and early detection as ways of beating the odds. To this end, I am sharing with you some heart disease facts to empower you to take charge of your health.

Heart disease results from a combination of risk factors including high blood pressure (hypertension), obesity, diabetes, high cholesterol, age, genetic factors, an inactive life style, family history and smoking. Although genes cannot be modified, most other risk factors can be handled through life style changes.

A healthy life style can be achieved by most, if one makes efforts. The American Heart Association (AHA) suggests

addressing seven components for cardiovascular health: weight management, eating pattern, physical activity, smoking status, blood pressure, blood sugar and cholesterol.

Let's start with weight management and physical activity. Exercise or some activity is always better than none. The recommendation is 30 minutes of exercise most days of the week; or shorter periods of 10-15 minutes several times a day. Our usual daily activity equals 4000 to 6000 steps; the goal is to increase to 10000 steps daily. Choose the exercise that you enjoy; walking is safe for most. Options include swimming, jogging, cycling, dancing, and gardening. A medical evaluation is recommended if one is inactive and plans to begin exercises.

Keep in mind that weight loss can be achieved by exercise, consuming fewer calories or a combination of both. Exercise is always coupled with a healthy diet, which will trim the waist line, and help manage several health problems. A wisely chosen

“ Weight loss can be achieved by exercise, consuming fewer calories or a combination of both. Exercise is always coupled with a healthy diet, which will trim the waist line, and help manage several health problems. ”

diet is lower in calories, salt and sugar, balanced in carbohydrates, fat and protein, and adequate in nutrients, fiber and water. There must be a balance between calories consumed and calories shed through activity.

Let's talk blood pressure: Normal blood pressure is below 120 by 80 mm. High blood pressure is addressed through reducing salt intake, weight loss and exercise. Most of us consume far more salt than required, much of it from processed food. A person with high blood pressure is allowed less than 1.5 grams sodium daily, equal to much less than a teaspoon of salt per day from all sources.

High cholesterol leads to narrowing of the arteries, resulting

in heart attacks and stroke, in combination with other risk factors. High cholesterol is managed through a combination of low fat diet, exercise and medications when indicated.

Smoking is always harmful to your health; it tends to lead to heart disease, cancer, stroke and osteoporosis (bone loss). It is never too late to quit smoking.

Finally, remember to visit your doctor regularly. Medications, including those obtained without a prescription, must be reviewed periodically. Your doctor will provide advice on life style measures suitable for you. Keep your doctor informed about your health. Your physician is your best partner as you take full charge of your personal well-being.



¡Cuide Su Corazón!

Las enfermedades del corazón siguen siendo la causa principal de muertes en los Estados Unidos. Afecta a hombres y mujeres por igual y no discrimina razas, grupos étnicos o geografía. Por cierto, el sur de El Bronx es una de las comunidades minoritarias donde, según las estadísticas, las enfermedades cardiovasculares son muy comunes.

Una comunidad bien informada sobre la prevención y detección temprana de enfermedades estará mejor preparada para combatir enfermedades. Por eso queremos compartir con ustedes información sobre las enfermedades del corazón para que aprendan qué deben hacer para cuidarse mejor.

Las enfermedades del corazón son el resultado de una combinación de factores de riesgo que incluyen alta presión arterial, obesidad, diabetes, colesterol alto, edad, factores genéticos, un

estilo de vida sedentario, historial familiar y el fumar. Aunque el factor hereditario no se puede modificar, la mayoría de los otros riesgos sí se pueden cambiar a través de cambios en el estilo de vida.

Si usted hace un esfuerzo, puede cambiar su estilo de vida. La Asociación Americana del Corazón sugiere siete cambios que mejorarán la salud de su corazón: controle su peso, sus hábitos de comer, presión arterial, azúcar en la sangre, el colesterol, la actividad física y deje de fumar.

Empecemos con el control de su peso y actividad física. Se recomienda 30 minutos de ejercicios la mayoría de los días de la semana; o de 10 a 15 minutos varias veces al día. Escoja el ejercicio que más le guste. El caminar es seguro para la mayoría. Otras opciones serían nadar, trotar, correr bicicleta, bailar y trabajar en el jardín. Se

recomienda que consulte con su médico para una evaluación antes de empezar ejercicios si es que ha estado llevando una vida sedentaria.

Recuerde que para bajar de peso tiene que hacer ejercicios, consumir menos calorías o una combinación de ambos. El ejercicio siempre debe ir acompañado de una dieta saludable para adelgazar la cintura, a la vez que ayuda a mejorar otros problemas físicos. Una buena dieta es baja en calorías, sal, y azúcar; balanceada en carbohidratos, grasa y proteínas con la cantidad adecuada en nutrientes, fibra y agua. Y, por supuesto, debe haber un balance entre las calorías que consume y las calorías que pierde a través de ejercicios.

Hablemos ahora de la presión sanguínea. La presión sanguínea normal es 120 sobre 80. La presión alta se controla reduciendo la sal, bajando de peso y haciendo ejercicios. La mayoría de nosotros consumimos más sal de la que se requiere y proviene de alimentos procesados. Una persona con alta presión no puede

consumir más de 1.5 gramos de sodio al día, que equivale a menos de un total de una cucharadita de sal diariamente.

El colesterol causa que las arterias se reduzcan y puede resultar en ataques del corazón o derrame cerebral. El colesterol se puede controlar a través de una combinación de una dieta baja en grasa, ejercicios y medicamentos, si son necesarios.

El fumar es siempre un peligro para la salud porque el fumador se arriesga a contraer enfermedades del corazón, cáncer, derrame cerebral y osteoporosis. Pero, ¡nunca es tarde para dejar de fumar!

Finalmente, visite a su médico con regularidad. Las medicinas, incluyendo las que compra sin recetas, deben ser revisadas periódicamente. Su médico le aconsejará sobre los cambios en su estilo de vida que sean más convenientes para usted. Su médico es su mejor consejero en los esfuerzos que usted realiza para vivir una vida más saludable.



Por: Akinola Fisher, MD
Jefe Cuidados Ambulatorios



¡CAMBIOS EN SU COMPORTAMIENTO PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE!

Continúa de la página 1

Entre los malos hábitos o costumbres que producen efectos dañinos a la salud se encuentran el fumar, el uso excesivo del alcohol, dietas inadecuadas y la falta de actividad física. Los riesgos de contraer enfermedades del corazón, del riñón, presión sanguínea alta, diabetes y cánceres del útero, colon, hígado, senos y de la próstata están asociados con la obesidad cuando el índice de masa muscular pasa de 30 (el índice normal es de 18 a 24.9).

¿Sabía usted que las personas que son obesas desde su adolescencia viven menos que los que no eran obesos? Otros problemas médicos que se

relacionan al sobrepeso incluyen los derrames cerebrales y la apnea del sueño.

Para combatir la obesidad, consulte con su médico antes de aumentar la actividad física. Si no ha estado haciendo ejercicios, comience a caminar diez minutos al día. Aumente gradualmente a 30 minutos de ejercicios durante, por lo menos, cinco días a la semana.

Los buenos hábitos en la comida le ayudarán a mejorar el tipo y el número de calorías que consume. La meta debe ser el reducir su porción y a la vez, aumentar el consumo de frutas, vegetales y fibra a un equivalente de 4 tazas y media

por día. Se recomienda comer dos porciones de 3 onzas y media de pescado, como tuna, pescado bagre (catfish) o salmón a la semana. Reduzca la cantidad de sal a menos de 1500 miligramos de sodio al día. Evite bebidas azucaradas como la soda (no más de 36 onzas a la semana.) Tome agua en vez de bebidas azucaradas. Use recetas bajas en grasa para preparar sus comidas. Reduzca la cantidad de grasas que consume al día. Cocine al horno o a la brasa. Si prefiere freír, use aceite de oliva o canola cuyo contenido en grasa saturada es más bajo. Quítele la grasa y el cuero de la carne o pollo. Use yogur de baja grasa, leche descremada (skim milk)

y salsas bajas o libres de grasa.

Limite el consumo de bebidas alcohólicas a solo una por día.

Deje de fumar. Hay varios medicamentos que le ayudarán a dejar de fumar. Pregunte por nuestro “Programa para Dejar de Fumar”.

Mientras usted hace estos importantes cambios en su comportamiento para disfrutar de una vida más sana, recuerde asistir a todas sus citas médicas y tomar los medicamentos recetados por su médico como parte de su régimen para vivir una vida más saludable.

HÁGASE LAS PRUEBAS PARA DETECTAR EL CÁNCER:

Un Paso Primordial Para Sobrevivir

Por: Dra. Niyati Bhagwati
Directora, Centro Contra el Cáncer, Hospital Lincoln



La detección temprana de las enfermedades es el paso más importante que usted puede tomar para mejorar las posibilidades de un tratamiento exitoso. Cuando se trata de cáncer, esta medida toma una mayor importancia. En este espacio le ofrecemos importante información sobre las pruebas para detectar el cáncer.

Prueba Para el Cáncer de Senos

Entre las edades de 20 a 39 años, la mujer debe hacerse un examen de los senos cada tres años; y una vez al año después de los 40. La Sociedad Americana Contra el Cáncer recomienda que la mujer con riesgos comience a hacerse mamografías anualmente a partir de los 40 años. No hay edad específica para descontinuar las pruebas de mamografías para mujeres mayores de edad.

Prueba Para el Cáncer Cervical (Cuello Uterino)

Las pruebas para detectar este tipo de cáncer deben comenzar aproximadamente tres años después de tener su primera relación sexual vaginal o a la edad de 21 años. Hasta la edad de 30 años, las mujeres que tengan un riesgo promedio deben hacerse la prueba anual de Papanicolaou (Pap Smear). Después de los 30, la mujer que haya tenido tres pruebas consecutivas técnicamente satisfactorias de Papanicolaou con resultados normales puede elegir hacerse esta prueba cada dos a tres años. La mujer debe continuar estas pruebas contra el cáncer hasta la edad de los 70 años. Después de esta edad, si no han tenido resultados anormales durante un periodo de 10 años, pueden dejar de hacerse las pruebas.

Prueba Para el Cáncer Colorrectal

Los hombres con algunos riesgos deben comenzar a hacerse la prueba al cumplir los 50 años, sometiéndose a un examen de colonoscopia cada diez años. No obstante, la Sociedad Americana Contra el Cáncer aconseja que aquellos hombres con riesgos de contraer cáncer colorrectal deban ser más cautelosos y estar al tanto de los riesgos. Entre ellos: antecedentes de pólipos; si tiene familiares cercanos que hayan padecido de cáncer colorrectal o adenomas; enfermedad de inflamación de los intestinos que haya durado un tiempo significativo; o alguna sospecha de que pueda haber un historial hereditario.

Prueba Para el Cáncer de Próstata

Los hombres con riesgos promedio deben comenzar a hacerse los exámenes de detección a la edad de 50 años. Aquellos que están en alto riesgo, como los hombres afroamericanos y los que tienen miembros de su familia (padre o hermano) que han sido diagnosticados con cáncer de próstata antes de los 65 años, deben comenzar a hacerse la prueba a los 45 años. Los hombres en mayor riesgo (con múltiples miembros de la familia que han padecido de cáncer de la próstata antes de los 65 años) deben comenzar a chequearse a los 40 años. Aquellos que no sienten síntomas y cuya longevidad-- de acuerdo a su edad y estado de salud-- sea menos de 10 años, no deben hacerse la prueba.

Es importante que consulte con su médico sobre cualquier pregunta o preocupación que tenga sobre su salud. También le invitamos a que nos envíen sus preguntas o comentarios a LincolnCommunityAffairs@nychhc.org

JOIN OUR HEALTH EDUCATION AND SUPPORT GROUPS

Diabetes Education
Tuesdays and Thursdays
1:00 pm - 3:00 pm
Lincoln's Conference Center

Sexual Abuse Survivors Group
Wednesdays 10 am - 12 pm
By appointment: Call Donna Lippman 718-579 4687

Cancer Support Group
Wednesdays 10 am to 12 pm
Lincoln Hospital Cancer Center
9A Call Ms. Botnick
718-579-4612

"De Hombre a Hombre"
Support Group for Prostate
Cancer Meets once a month on
Thursdays 1 pm - 3 pm
Call Miguel Green: 718-579-5550

Quit Smoking! Individual
Counseling and Dispensing of
Stop Smoking Medication
Mondays, Wednesdays and
Fridays 9:00 am - 4:30 pm
10th floor, Room 78
No appointment necessary

PROGRAMAS DE AYUDA

Educación Sobre la Diabetes
Martes y Jueves 1:00 pm - 3:00 pm
Centro de Conferencias

Grupo de Apoyo para
Sobrevivientes de Abuso Sexual
Miércoles de 10 am a 12 pm
Centro de Conferencias
LLame al 718 579-4687

Grupo de Apoyo para Personas
con Cáncer - Jueves, 11 am,
Centro del Cáncer
del Hospital Lincoln - 9A
LLame al 718 579-4612

Grupo de Apoyo para Pacientes
con Cáncer de la Próstata, Jueves
de 1 pm a 3 pm
Centro de Conferencias
LLame al 718 579-5550

¡Déje de Fumar! - Asesoría y
medicamentos para dejar de
fumar
Hospital Lincoln - 10mo piso,
Cuarto 78, Lunes, miércoles y
viernes 9 am a 4:30 pm
No necesita citas

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

One of the most effective ways to improve the health of our community is through preventative health care. We asked a number of people what they do to stay healthy. Here are samples of their responses:

“The minute I feel a symptom that’s suspicious, the first thing I do is come see my doctor. If you are developing a health problem, it’s better to treat it before it gets any worse.”

- **Nancy G. – Mott Haven**

“I make sure that I get my mammogram every year. Also, because I’m a very busy person, I make sure that I make arrangements ahead of time so that I don’t miss any of my appointments.”

- **Gabrielle N. – Gerard Avenue**

¡PUNTOS DE VISTA!

Una de las maneras más eficientes para mejorar la salud de nuestra comunidad es a través del cuidado médico preventivo. Le preguntamos a un grupo de personas qué hacen para mantenerse saludables. Éstas son algunas de las respuestas que obtuvimos.

“Cuando siento algún síntoma sospechoso, enseguida vengo a ver a mi doctor. Si a usted se le está desarrollando algún problema con su salud, lo mejor es tratarse antes de que se empeore.”

- **Nancy G. – Mott Haven**

“Yo me aseguro de hacerme la mamografía anualmente. Soy una persona muy ocupada pero me aseguro de hacer planes por adelantado para no faltar a ninguna cita.”

- **Gabrielle N. – Gerard Avenue**