

# LINCOLN NEWS

"Your Community's Health in Focus"

"Para Una Comunidad Más Saludable"

Fall 2013 Issue

## Living longer and healthier with diabetes

Death rates related to diabetes are at an all time high in New York City. Are you at risk?

Page 3

## Vida larga y saludable con diabetes

Índice de mortalidad por diabetes está en su nivel más alto en la ciudad de Nueva York. ¿Está usted en riesgo?

Página 5

## Take control of your asthma

Page 5

## Controle su asma

Página 8

## Bullied no more

Page 4

## No más acoso

Página 7

**HHC** NEW YORK CITY  
HEALTH AND  
HOSPITALS  
CORPORATION

[nyc.gov/hhc](http://nyc.gov/hhc)



GENERATIONS+/NORTHERN MANHATTAN HEALTH NETWORK

# LINCOLN News

Fall 2013 Issue

## Content Highlights

Living with Diabetes	3
Bullied No More	4
Take Control of Your Asthma	5
Combatiendo la Diabetes	6
No Más Acoso	7
No deje que el Asma Controle su Vida	8

LINCOLN NEWS is published by  
Lincoln Medical Center Office of  
Community and Public Affairs

Desiree Thompson, Associate Executive Director

### Editorial Committee:

Melissa P. Schori, MD, MBA, Chief Medical Officer; Balavenkatesh Kanna, MD; Abdul Mondul, MD; Sydney McCalla, MD; George Rodriguez, Chair, Lincoln Medical Center Community Advisory Board

### Managing Editor

Nydia Negrón-Rios

### Editors

Javier E. Gómez  
Colette Barrow

### Photographer

Linda Morales

### Design

Ana Luisa Castano

Comments or questions?

[LincolnCommunityAffairs@nychhc.org](mailto:LincolnCommunityAffairs@nychhc.org)

Dirija sus comentarios o preguntas a

[LincolnCommunityAffairs@nychhc.org](mailto: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.



**Milton Nuñez**  
Executive Director  
Director Ejecutivo  
Lincoln Medical Center

### Dear Reader:

I am pleased to present the third edition of **LINCOLN News**, a community newsletter dedicated to promoting healthier lifestyles. As a community-based institution, our number one priority is the health and wellbeing of our patients. This commitment is at the heart of hospital programming, clinical interventions and outreach efforts and is the motivation behind this newsletter.

Every three years, members of our hospital conduct a Community Health Needs Assessment to identify the community's health care needs. As a part of this process, residents are surveyed and are asked to identify the top 5 health concerns in their community. Among the nearly 400 residents who were recently surveyed, asthma ranked first and diabetes ranked second. Not surprisingly, the opinions of residents are parallel to those of health experts.

The South Bronx has the highest asthma hospitalization rates in the Bronx and the NYC Department of Health recently declared that there is a diabetes epidemic throughout the City of New York, also impacting our South Bronx population. Lincoln remains at the forefront in addressing the major health disparities facing the community, and continues to direct its efforts towards improving the health status of the population. Through our Diabetes Center of Excellence Lincoln provides self-management education and a patient-centered bilingual curriculum; and through the Bronx R.E.S.P.I.R.A.R. Coalition (see page 5) Lincoln is providing coordinated comprehensive care to high risk asthma patients.

It is my hope that this newsletter will empower you to make the right choice concerning your health. Lastly, I invite you to eat healthy, fresh and local by visiting the Lincoln Farmers' Market on Tuesdays and Fridays in the summer and fall months until November 22<sup>nd</sup>. Medical interventions are helping us live better and longer lives, but these same interventions must be coupled with regular physical activity and healthy eating.

Please send your comments or questions to [LincolnCommunityAffairs@nychhc.org](mailto:LincolnCommunityAffairs@nychhc.org).

### Estimado lector:

Es un placer presentarles la tercera edición de **LINCOLN News**, una revista dedicada a promover la buena salud en nuestra población. Como una institución que tiene raíces arraigadas en la comunidad, nuestra prioridad es la salud y bienestar de nuestros pacientes. Este compromiso se refleja en todos nuestros programas médicos, y en nuestros esfuerzos por educar a la comunidad sobre la salud y es, a la vez, lo que motiva la publicación de esta revista.

Cada tres años, el hospital Lincoln conduce una encuesta sobre las necesidades médicas de la comunidad para identificar cuáles son los problemas médicos que preocupan al pueblo. Como parte de este proceso, les preguntamos a miembros de la comunidad cuáles son los cinco problemas de salud que más le concierne. Las casi 400 personas que participaron en la encuesta indicaron el asma como el problema número uno y diabetes como el segundo. Estas opiniones coinciden con las preocupaciones de los expertos en la salud.

El Sur de El Bronx tiene el índice más alto de hospitalizaciones debido al asma en este condado y el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York declaró recientemente una epidemia de diabetes en toda la ciudad que impacta a la vez al Sur de El Bronx. El Hospital Lincoln continúa a la delantera para eliminar las disparidades y mejorar la salud de nuestra población. A través de nuestro Programa de Educación sobre la Diabetes proveemos ayuda bilingüe centralizada en el paciente y a través del programa R.E.S.P.I.R.A.R. (ver página 8) ofrecemos coordinación integral para el cuidado de pacientes de alto riesgo.

Espero que esta publicación le ayude a mantenerse saludable. Aprovecho esta oportunidad para recordarles la importancia de la buena nutrición y les invito a que visiten nuestro mercado de granjas los martes y viernes durante los meses de verano y otoño hasta el 22 de noviembre 2013. El cuidado médico ayuda a prolongar una vida saludable pero debemos complementarlo con ejercicios y comida sana.

Envíenos sus comentarios o preguntas a [LincolnCommunityAffairs@nychhc.org](mailto:LincolnCommunityAffairs@nychhc.org).

# Making healthier choices to combat diabetes

Diabetes is a disease that occurs when the body loses its ability to properly use and/or produce insulin, the hormone that regulates sugar levels in the blood. Untreated, diabetes can cause serious and life-threatening complications such as heart disease, blindness, kidney and nerve damage, and amputations.

## Are You At Risk?

One out of every three people with diabetes is not aware they have the disease, according to the American Diabetes Association. For that reason, it is important to know the risks and symptoms and get screened for blood sugar, cholesterol and high blood pressure. Additionally, due to the current epidemic of obesity among children, type 2 diabetes is increasingly found in teenagers. Here are some risk factors:

- Obesity or overweight
- Physical inactivity
- Family history
- Being over 45 years of age
- Ethnic background - High risk ethnic groups include African Americans, Hispanics, Native Americans, Asian Americans

## What are the symptoms?

Become familiar with some of the common signs of diabetes such as frequent urination, excessive thirst or appetite, weight gain or loss, weakness, fatigue, dizziness, blurry vision, irritability, dry mouth, and headache.

## “I’ve Been Diagnosed with Diabetes, Now What Should I Do?”

“Diabetes can be controlled, delayed and even prevented,” says Dr. Melissa Schori, Chief Medical Officer at Lincoln Medical

Center. “Our skilled doctors and diabetes educators can help individuals learn the skills they need to manage this chronic disease and avoid unnecessary hospital admissions as well as complications that can be debilitating and life threatening.”

Whatever your risk factors, there is much you can do to delay or prevent it. If you have been diagnosed with diabetes, you should learn to manage the disease to avoid dangerous and life-threatening problems. You must:

- Eat balanced meals
- Exercise
- Keep your weight within normal range
- Manage your blood pressure
- Keep all medical appointments to monitor your condition

“Individuals with diabetes need to have a greater understanding and learn to deal with the challenging changes in their lifestyle,” says Lorena Drago, Certified Diabetes Educator who heads the Diabetes Education Program at Lincoln Medical Center. “In our work with patients with diabetes, our teaching strategies emphasize healthy eating, efficient use of medications, exercise and regular healthcare visits to monitor this chronic disease. In addition, we offer a support group that meets twice a week.”



Lincoln Medical Center’s Diabetes Education Program, accredited by the American Association of Diabetes Educators, has been recognized for its innovative work in the field of diabetes and associated disorders. As part of our prevention services, the hospital has taken a proactive role by increasing retinal screenings to ensure early detection and management of diabetic retinopathy, an eye disease that can lead to blindness, if gone untreated.

For more information about Lincoln Medical Center’s Diabetes Education Program, call **718-579-3538** or go to <http://www.nyc.gov/hhc/diabetes>



## Greening your Diet with Nature’s Multivitamins

Eating your greens works wonders for your health. Try kale for its vitamin K, a powerful antioxidant. Select snap peas for their vitamin C to repair the tissues in your body. Choose swiss chard to boost your immunity and protect your eyes with vitamin A. Help your liver detoxify with the selenium in garlic scapes (top of garlic plant). Greening your diet with just two and a half cups of cooked vegetables a day reduces your risk of chronic disease. The Lincoln Farmers’ Market gives you access to fresh fruits and vegetables. The market is open Tuesdays and Fridays until November 22, 2013. Members of Lincoln Medical Center’s Diabetes Education Program (left) give the public nutrition facts and tips on healthy cooking.



## Cyber Bullying 24/7

With the advancement of media and electronic technology, bullying can now happen 24/7 through cell phones, computers, and tablets, among other devices.

“Years ago victims got a break during school recess and off hours, but now they can be bullied anytime, even when they are home, and alone,” said Monique Collier-Nickles, MD, Chief of Adolescent Medicine, and Director of the Teen Center at Lincoln Medical Center.

Cyber Bullying can consist of mean emails, text messages, chats, and postings on social media sites. Bullies increasingly use these tools to share embarrassing photos, videos, and other personal data, spread rumors, and create fake profiles. The harassment can often be anonymous, fast reaching a broad audience.

For more information about bullying, and coping methods, call the Teen Center at Lincoln Medical Center, **1-866-ZIP-TEEN** or visit **www.stopbullying.gov**

“Recognizing and understanding the problem is the first and most important step to successfully dealing with it.”

## Bullied No More Learning to Prevent and Manage Bullying

By Muhammad Waseem, MD, MS

Bullying is a major public health problem, especially among school children. If not recognized, bullying can have serious consequences for both the bully and the victim. These may persist into adulthood. Recognizing and understanding the warning signs is the first and most important step in taking actions against bullying. If you are concerned that your child or teen is being bullied, we recommend that you read this article.



### What is bullying?

Founded in a real and/or perceived power imbalance between individuals, bullying is defined as an interaction that involves:

- Repeated acts of verbal or physical intimidation
- Coercion
- Aggression

Typical bullying behavior includes: name-calling, teasing, hitting, spitting, kicking, pushing, threatening harm, taking or breaking someone else’s belongings, and making inappropriate comments. Emotional bullying includes embarrassing someone, spreading rumors, leaving someone out of a group on purpose, or other such acts. Bullying occurs most often in unsupervised areas (playgrounds, cafeterias, hallways and buses) during school hours.

### Victim Warning Signs:

- Fear of going to school or riding on the bus
- Loss of interest in school
- Feelings of isolation and rejection
- Emotional and behavioral disturbances including depression, low self-esteem, and difficulty sleeping and a change in eating habits
- Difficulty relating to other children
- Repeated vague physical complaints, and unexplained injuries
- Decline in academic performance (failing grades)
- Suicidal thoughts or attempts

### Risk Factors:

- Lack of close friends
- Lack of connectedness to school
- Chronic illness, physical or learning disabilities
- Physical traits, especially obesity, “look different”

- Sexual orientation (lesbian, gay, bisexual, or transgender youth)
- Exposure to violence

### What To Do:

- Talk to your child about bullying and strategies to cope with it
- Develop a relationship of trust with your child and keep communication open
- Teach your child how to avoid the bully
- Encourage your child to report any bullying that they experience or witness
- Encourage your child to be assertive in the way he/she speaks and walks
- Teach your child to stay in groups
- Check with the school for anti-bullying policies
- Seek help from a school counselor or health professional

Emergency physicians may be the first responders in the healthcare system for bullying victims. Both bullies and victims are increasingly being brought to Pediatric Emergency Departments for psychiatric evaluation and assessment and treatment of physical injuries. Emergency physicians at Lincoln Medical Center, with heightened awareness of the physical and psychosocial symptoms related to bullying, are prepared to respond to children who present with either physical injuries or emotional crisis, and perform appropriate evaluation and management.



Katherine Szema, MD, Chief of Pediatric Ambulatory Care with a patient

## Take control of your asthma

Asthma continues to be a serious health problem in the Bronx. In the South Bronx community alone, one in three teenagers and one in five adults have suffered from asthma. It is the #1 reason children miss school.

The good news is that asthma attacks are preventable. If you or your children suffer from this chronic, life-threatening respiratory disease, you should make sure you or your family are receiving quality asthma care and have good self-management skills to keep asthma under control. Lincoln Medical Center's asthma team, composed of trained respiratory therapists, nurses, doctors and health educators, are here to help you with every step, whether you need emergency care or information about what triggers your asthma attacks.

### How do you know you are receiving good care?

Quality asthma care that helps you control your asthma includes: 1) An Asthma Action Plan; 2) having the right medications and a spacer to use with your inhaler; 3) identifying your triggers; 4) receiving education on how to manage your asthma, including how to take your medications; and 5) seeing your physician at least every 6 months. At Lincoln Medical Center our asthma team will

ensure that you get tested for allergies to see if they trigger your asthma. Ask your asthma team about pest management to get rid of pests, like rats and cockroaches that may be making your asthma worse. Find out if you qualify for a home assessment to see if there is anything in the home that may trigger your asthma, such as mold and other allergens.

In the fight against this debilitating disease, Lincoln Medical Center plays a critical role in improving asthma care coordination in the Bronx. Funded by the New York State Department of Health, the hospital has launched the Bronx **R.E.S.P.I.R.A.R.** Coalition.

**RESPIRAR**, which means Breathe in Spanish is also an acronym for Resources, Education, Self-management, Prevention and Integration to Reduce Asthma Rates.

This grant has enabled Lincoln Medical Center to expand outreach efforts and create a Bronx regional coalition with community-based organizations, medical groups, elected officials, government agencies and other institutions that touch the lives of children and adults who suffer from asthma, to ultimately improve their quality of life.

## JOIN OUR HEALTH EDUCATION AND SUPPORT GROUPS

### Diabetes Education

Tuesdays and Thursdays 1 pm to 3 pm  
Lincoln's Conference Center

### Cancer Support Group

Meets once a month -  
Conference Center Room #2  
Call: (212) 221-1626 to register  
[www.sharecancersupport.org](http://www.sharecancersupport.org)

Are you or have you been the innocent victim of a violent crime?

- Domestic Violence
- Sexual Assault/Rape
- Physical Assault/Attack
- Shooting/Stabbing
- Survivors and children of the victim
- Identity theft
- Robbery
- Other violent crimes

Financial compensation for related medical bills, and other losses may be possible.

Call Lincoln Medical Center's Victims Assistance Program about this free service. (718) 579-5657  
Monday to Friday 9 am to 5 pm

## PROGRAMAS DE AYUDA

### Educación Sobre la Diabetes

Martes y Jueves 1 pm a 3 pm  
Centro de Conferencias Hospital Lincoln

### Grupo Apoyo Sobrevivientes de Cáncer

Se reúne una vez al mes –  
Salón de Conferencias #2  
Para inscribirse, llame al 212-221-1626  
[www.sharecancersupport.org](http://www.sharecancersupport.org)

### Ha sido víctima de:

- violencia doméstica
- violación sexual
- ataque físico
- víctima de tiroteo o puñalada
- robo de identidad
- hurto
- sobreviviente o hijo de una víctima

Puede ser elegible para compensación financiera para gastos de facturas médicas y otras pérdidas.

Llame al Programa de Asistencia a Víctimas para información sobre este servicio gratuito en el Hospital Lincoln 718-579-5657  
lunes a viernes de 9 am a 5 pm

# Combatiendo la diabetes en el Sur de El Bronx

La diabetes es una condición que ocurre cuando el cuerpo pierde su capacidad de usar o producir correctamente la insulina, la hormona que regula el nivel de azúcar en la sangre. La diabetes sin tratar puede causar complicaciones severas como enfermedades cardíacas, ceguera, daño a los nervios y el riñón y amputaciones.

## ¿Está usted en riesgo?

Una de cada tres personas con diabetes no sabe que padece la enfermedad, según la Asociación Americana Contra la Diabetes. Por tal razón, es importante conocer los riesgos y síntomas, y hacerse las pruebas para detectar hipertensión, y los niveles de azúcar y colesterol en la sangre. Asimismo, dada la epidemia de obesidad infantil, la diabetes tipo 2 es cada vez más frecuente en los adolescentes. Algunos factores de riesgo son:

- Obesidad o sobrepeso
- Inactividad física
- Historial familiar
- Ser mayor de 45 años de edad
- Grupo étnico – los grupos étnicos de mayor riesgo son hispanos, afro-americanos y asiático-americanos

## ¿Cuáles son los síntomas?

Infórmese sobre los síntomas comunes de la diabetes tales como orinar frecuente, sed o apetito en exceso, pérdida o ganancia de peso, debilidad, fatiga, mareo, visión borrosa, irritabilidad, boca seca y dolor de cabeza.

## “Me han diagnosticado con diabetes,

## ¿Ahora, qué debo hacer?”

“La diabetes se puede controlar, retrasar



y hasta prevenir”, dice la doctora Melissa Schori, jefa de medicina en el Hospital Lincoln. “Nuestros médicos especializados y educadores de diabetes pueden ayudarle a aprender las destrezas que se necesitan para manejar esta enfermedad crónica y evitar hospitalizaciones innecesarias y complicaciones que pueden ser debilitantes o mortales”.

Si usted ha sido diagnosticado con diabetes, usted debe primero aprender a manejar la enfermedad para evitar problemas peligrosos e incluso la muerte.

## Usted debe:

- Comer comidas balanceadas
- Hacer ejercicios
- Mantener el peso dentro de lo normal
- Manejar su presión arterial
- Acudir a todas las citas con su médico para controlar su condición

“Las personas con diabetes deben tener más conocimiento de la enfermedad y aprender a manejar los difíciles cambios que hay que

hacer en su estilo de vida,” dice Lorena Drago, directora del Programa de Educación de Diabetes del Hospital Lincoln.

“Nuestro trabajo con pacientes con diabetes enfatiza comer saludable, el uso adecuado de medicamentos, hacer ejercicio y visitas regulares al médico para controlar esta enfermedad crónica. Además, ofrecemos un grupo de apoyo que se reúne dos veces por semana.”

El Programa de Educación de Diabetes del Hospital Lincoln, acreditado por la Asociación Americana de Educadores de Diabetes, ha sido reconocido por su innovadora labor en el campo de la diabetes y sus posibles consecuencias. Como medida preventiva se hace énfasis en las pruebas para la detección temprana de la retinopatía diabética, una enfermedad de los ojos que podría causar ceguera si no es tratada.

Para más información sobre el Programa de Educación de Diabetes del Hospital Lincoln, llame al 718-579-3538 ó visite <http://www.nyc.gov/hhc/diabetes>



# ¡Póngale Verde a su dieta!

Comer verduras hace maravillas para su salud. Pruebe la col rizada (Kale en inglés) por su alto contenido en vitamina K, un poderoso antioxidante. Elija los guisantes verdes, ricos en vitamina C, para reparar los tejidos del cuerpo. Escoja pencas de acelga para fortalecer su sistema inmunológico y proteger los ojos con vitamina A. Ayude a desintoxicar el hígado con el selenio de los tallos de ajo (la parte verde de la planta de ajo). Poner verde a su dieta con sólo 2 tazas y media de vegetales cocidos al día, reduce su riesgo a las enfermedades crónicas. Comprando en el mercado de granjeros enriquecerá su dieta con frutas y vegetales frescos. Además, le muestran cómo preparar platos nutritivos.

# No más acoso

## Aprenda a prevenir y manejar el acoso escolar y cibernético

Por Muhammad Waseem, MD, MS

El acoso escolar es un grave problema de salud pública. Cuando no es detectado, puede tener serias consecuencias tanto para el agresor como la víctima, que podrían persistir durante la adultez. Reconocer y entender los síntomas de alerta son los pasos más importantes para tomar acción contra el acoso. Si cree que su niño o adolescente está siendo acosado, les recomendamos leer este artículo.

### ¿Qué es el acoso escolar?

Es una conducta real o percibida que lleva a niños y adolescentes a pensar que tienen poder sobre otros. Como consecuencia se pueden producir hechos repetidos de intimidación física o verbal; exigencias y agresión, entre otros actos.

Las formas más comunes de acoso escolar son insultos, bromas pesadas, golpear, escupir, patear, amenazar, empujar a otros, romper o apropiarse de pertenencias ajenas y hacer comentarios malintencionados. El acoso emocional incluye humillar en público, dispersar rumores o excluir a alguien de un grupo a propósito. El acoso es más frecuente en áreas poco supervisadas (patios, cafeterías, pasillos buses/transporte), durante el horario escolar.



### Señales de Alerta en las Víctimas:

- Miedo de ir a la escuela o usar transporte escolar;
- Pérdida de interés en la escuela;
- Sensación de aislamiento y rechazo;
- Problemas emocionales y de comportamiento como depresión, baja autoestima, insomnio o cambios de apetito;
- Dificultad en socializar con otros niños;
- Quejas repetidas de dolor y heridas en el cuerpo sin explicación;
- Deterioro de calificaciones;
- Pensamientos o intento de suicidio.

### Factores de Riesgo:

- Falta de amigos cercanos;
- Falta de apego a la escuela;
- Enfermedades crónicas, impedimentos físicos o de aprendizaje;
- Rasgos físicos, particularmente obesidad o "lucir diferente";

- Orientación sexual (jóvenes gay, lesbianas, bisexuales o transgénero);
- Vivir en un ambiente de violencia.

### Qué hacer:

- Hable a sus hijos sobre el acoso y las estrategias para manejarlo;
- Desarrolle una relación de confianza y mantenga comunicación abierta con sus hijos;
- Enseñe a sus hijos cómo esquivar al agresor;
- Motive a sus hijos a reportar cualquier acoso que experimenten u observen;
- Motive a sus hijos a caminar y hablar con confianza en sí mismos.
- Enseñe a sus hijos a permanecer en grupos;
- Verifique las reglas anti-acoso de la escuela;
- Busque ayuda de un consejero o profesional de la salud.



## Acoso Cibernético 24/7

Con los adelantos de la tecnología electrónica, el acoso ahora puede ocurrir 24 horas al día, 7 días a la semana a través de teléfonos celulares, computadoras, y "tabletas", entre otros dispositivos.

"Anteriormente, las víctimas de acoso tenían un alivio durante el receso escolar o fuera de clases. Pero ahora pueden ser acosados en cualquier momento, incluso cuando están a solas en su casa", dice la doctora Monique Collier-Nickles, jefa de medicina para adolescentes, y directora del Centro para Adolescentes del Hospital Lincoln.

El acoso cibernético puede consistir de correos electrónicos, mensajes de texto, charlas "en línea" y comentarios o aportaciones en redes sociales. Los agresores están usando estas herramientas para divulgar fotos embarazosas, videos y otra información personal, dispersar rumores y crear identidades falsas. El acoso cibernético puede ser anónimo y alcanzar una amplia audiencia en corto plazo.

Para más información sobre el acoso escolar y estrategias de manejo, llame al Centro para Adolescentes del Hospital Lincoln, **1-866-ZIP-TEEN**, o visite [www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov)

Los médicos de la sala de emergencias pueden ser los primeros especialistas en atender a las víctimas de acoso. Tanto los agresores como las víctimas son comúnmente llevados a la sala pediátrica de emergencias para evaluación psiquiátrica y tratamiento de heridas físicas. Los médicos de emergencias del Hospital Lincoln tienen amplio conocimiento de los síntomas físicos y psicosociales del acoso escolar y están preparados para evaluar y manejar en forma debida aquellos casos que puedan relacionarse al acoso de niños y adolescentes.

# Lincoln Medical Center

234 East 149th Street Bronx, NY 10451

For adult medicine and pediatric clinic appointments, call 718 579-4900.  
Para citas en las clínicas de adultos y niños, llame al 718 579-4900.

## No deje que el asma controle su vida

El asma continúa siendo un serio problema de salud en El Bronx. En el sur del condado, uno de cada tres adolescentes y uno de cada cinco adultos, han sufrido de asma. La enfermedad es la causa principal de ausentismo escolar.

La buena noticia es que los ataques de asma se pueden evitar. Si usted o sus hijos sufren de esta condición crónica respiratoria, que podría ser mortal, usted debe asegurarse que reciban el tratamiento de mejor calidad y que aprendan las destrezas para mantener el asma bajo control.

El equipo de especialistas del “Centro para el Asma del Hospital Lincoln”, compuesto por terapeutas respiratorios certificados, enfermeras, médicos y educadores de salud, está para ayudarle a cada paso, ya sea cuidado de emergencia u orientación sobre lo que provoca sus ataques de asma.

### ¿Cómo saber si está recibiendo buen cuidado?

El cuidado de salud de calidad para mantener el asma controlado, incluye: 1) un plan de acción contra el asma; 2) tener los medicamentos adecuados y un espaciador para su inhalador; 3) identificar lo que le causa el ataque; 4) informarse sobre cómo manejar su asma, incluyendo cómo tomar sus medicamentos y entender cuáles son los elementos que le complican el asma; y 5) ver a su médico al menos cada seis meses.

El equipo especializado en asma del Hospital Lincoln le proveerá una prueba para detectar alergias y corroborar si éstas provocan su asma. Pregunte acerca de la exterminación de insectos y roedores, para deshacerse de parásitos, ratas y cucarachas, los cuales pudieran empeorar su condición. Corrobore si califica para una evaluación de su vivi-



enda, para comprobar si existen agentes provocadores de asma como moho y otros productos que le puedan causar alergias.

En la lucha contra el asma, el Hospital Lincoln desempeña un rol primordial en la coordinación del cuidado de esta enfermedad en El Bronx. Con la ayuda de fondos estatales, el hospital está al frente de la Coalición **R.E.S.P.I.R.A.R.** de El Bronx. El acrónimo se deriva del verbo en español “respirar” y también representa las iniciales en inglés de las palabras “recursos, edu-

cación, auto-manejo, prevención e integración para la reducción del asma”.

Este programa permitirá al Hospital Lincoln ampliar su alcance y crear una coalición regional para trabajar con las escuelas, organizaciones comunitarias, grupos médicos, funcionarios electos, agencias del gobierno y otras instituciones que tocan la vida de niños y adultos que padecen de asma en El Bronx. El propósito es eliminar la incidencia del asma y mejorar la calidad de vida.