

# Cuidamos su Salud

BRONX • NEW YORK  
www.stbarnabashospital.org

FEBRERO

FEBRERO 2008  
VOLUMEN 5 • NÚMERO 1

## Tenga cuidado con las grasas trans

En los Estados Unidos, febrero es el Mes del Corazón, momento ideal para concentrarse en mejorar la salud de su corazón. Algo que puede hacer es evitar el consumo de grasas trans.

Las grasas trans (o ácidos grasos trans) se crean en un proceso industrial que añade hidrógeno a los aceites vegetales líquidos para hacerlos más sólidos a temperatura ambiente. Otro nombre de las grasas trans es "aceites parcialmente hidrogenados". Búsquelos en la lista de ingredientes que traen los alimentos.

Las compañías usan grasas trans en sus alimentos porque son baratas de producir y prolongan la validez o vida de estante de los alimentos horneados. Las grasas trans también dan una textura o "sensación bucal" agradable a los alimentos. Muchos restaurantes usan grasas trans para freír los alimentos en abundante aceite, porque pueden usarlos muchas veces en las freidoras comerciales.

Las grasas trans elevan los niveles de colesterol malo (LDL) y hacen descender los niveles de colesterol bueno (HDL). Comer grasas trans aumenta su riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca y ataque cerebral.

Las grasas trans pueden estar en muchos alimentos, pero especialmente en los siguientes:

1. Alimentos fritos, como las papas fritas y las rosquillas
2. Alimentos horneados, que incluyen pastelería, galletas y bizcochos
3. Margarinas en barra
4. Harinas

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU (FDA) apuntó a esta amenaza para la salud, cuando anunció que los productos con grasas trans requieren estricto etiquetado nutricional. Así que lea las etiquetas con información nutricional en los alimentos que compra en las tiendas y, cuando coma fuera, pregunte qué tipo de aceite usan para cocinar lo que le sirven.

En diciembre de 2006, la ciudad de Nueva York se transformó en la primera ciudad del país que prohíbe las grasas trans artificiales en todos los restaurantes. Se exigirá que los restaurantes en la ciudad eliminen las grasas trans artificiales de todas las comidas, con plazo hasta el mes de julio de 2008.

—Nelson Eng, DO, Director de Práctica Familia

### Recuerde los ABCs para dejar de fumar

Otro paso que puede dar para mejorar la salud de su corazón es dejar de fumar. Éstas son "3A y 3D" que pueden ayudar, según aquellos que dejaron el hábito. Pruébelas usted mismo:

1. **Aire** - respirar profundamente
2. **Agua** - beber mucha agua
3. **Amistad** - llamar a un amigo como apoyo
4. **Distracción** - buscar entretenimientos
5. **Demorar** - lo más posible antes de rendirse
6. **Deportes** - hacer ejercicio físico

Si descubre que estos consejos prácticos lo ayudan, cúmplalos. De lo contrario, ¡puede añadir sus propios consejos a la lista!



## Servicios de salud mental para niños y sus familias



¿Su niño tiene problemas de conducta?

¿Su niño no puede cumplir con las normas?

¿Es su niño un hiperactivo?

Hay ayuda disponible a través del Centro de Salud Mental de Fordham-Tremont, la división de salud mental de la red St. Barnabas de atención de la salud. Las instalaciones del Centro, ubicadas en todo el Bronx, ofrecen servicios de salud mental culturalmente adecuados, diseñados para ayudar a padres, niños y familias que viven en nuestra comunidad diversa.

Éstos son los programas que se ofrecen en la División de Servicios para Niños, Adolescentes y Familias del Centro, dirigidos por Edgardo Quinones, LCSW:

### Servicios ambulatorios de salud mental para niños de 5 a 18 años:

- **Programa de Servicios Infantiles**  
**David Casella**  
Union Community Health Center  
260 East 188th Street, Bronx, NY 10458  
Tel. **718-960-0261**
- **Unidad de Servicios para Niños, Adolescentes y Familias**  
2021 Grand Concourse, Bronx, NY 10453  
Tel. **718-960-0389**

### Manejo de casos, servicios de defensoría, derivaciones, asistencia con Medicaid, problemas escolares y de vivienda:

- **Programa de Servicios para Niños, Adolescentes y Familias**  
Union Community Health Center  
260 East 188th Street, Bronx, NY 10458  
Tel. **718-960-0261**
- **Programa de Salud Mental con base en escuelas**  
en escuelas elementales de la localidad: PS 32, PS 59 y PS 205. Los servicios están disponibles en cada local para los niños que asisten a estas escuelas.

Entre los muchos servicios de salud mental de estos programas, hay terapia individual y familiar, intervención en crisis, grupos psicoeducacionales, evaluación psiquiátrica y medicación.

Sus consultas son bienvenidas y *todas las llamadas son confidenciales.*

## ¡Nos importa lo que nuestros pacientes dicen de nosotros!

¿Sabía que ahora le puede hacer saber al hospital y a su personal cómo usted califica su experiencia de estadía en el hospital? Puede hacerlo si completa la encuesta **HCAHPS** que recibirá por correo después de ser dado de alta del hospital. El HCAHPS es una encuesta que permite que los pacientes califiquen al hospital y al personal en cuanto a la atención y el tratamiento que recibieron. Completar la encuesta es una forma excelente de decirnos cómo fue tratado y qué áreas considera que necesitamos mejorar.

Éstas son algunas de las preguntas de la encuesta:

- ¿Nuestros médicos y enfermeros lo trataron con cortesía y respeto?
- ¿Cómo fue nuestra comunicación con usted en cuanto a su medicación?
- ¿Fuimos siempre receptivos ante sus necesidades?
- ¿Le dimos las instrucciones necesarias cuando le dimos de alta?
- ¿Cómo trataron su dolor?
- ¿Mantuvieron limpia su habitación y tuvo tranquilidad durante la noche?
- ¿Somos el mejor de los hospitales?
- ¿Nos va a recomendar a su familia?

Siempre estamos trabajando para mejorar la experiencia de nuestros pacientes. Por favor, ayúdenos a cumplir con sus expectativas, complete la encuesta **HCAHPS** que recibirá por correo después de irse de alta del hospital. ¡Deseamos oír su voz!

—Debra Kramer, Vicepresidente

## TRAUMATISMO DENTAL Lo que usted debe saber

Las lesiones dentales graves son comunes y pueden tener consecuencias para toda la vida. La información que sigue destaca algunos de los factores de riesgo y sugiere las precauciones que puede tomar para ayudar a prevenir lesiones dentales. También se incluyen pautas importantes de lo que puede hacer si se le cae un diente en un accidente.



### ¿Cuáles son los riesgos principales?

- La mayor incidencia de traumatismo dental es entre niños de 2 a 4 años y niños de 8 a 10 años.
- Los dientes de adelante son los que tienen más riesgo.

### ¿Qué puede hacer para ayudar a prevenir las lesiones dentales?

- Usar protectores en las aristas y salientes de algunos muebles, en hogares donde hay niños pequeños.
- Usar un protector de boca durante actividades riesgosas, por ejemplo el patín de rueditas o la patineta.
- Insistir en la seguridad con sus familiares, los entrenadores y otras personas que participan en actividades infantiles.

### ¿Qué debe hacer si a alguien se le cae un diente en un accidente?

Los dientes primarios (de leche) no deben recolocarse en el alvéolo dentario. Si a un adulto se le cae un diente y conserva la pieza, siga estas pautas:

- Sostenga el diente solamente por la "corona".
- Enjuague con salmuera o con leche para quitar residuos.
- NO toque, no frote, no limpie ni cepille la superficie de la raíz.
- Reimplante el diente (póngalo nuevamente en el alvéolo) si es posible.
- El mejor desenlace se puede dar si la maniobra se realiza en un plazo de 5 minutos.
- La persona debe morder una gasita o debe sostenerse el diente en su lugar.
- Inmediatamente busque atención dental o de Sala de Emergencia.
- Si no puede reimplantar el diente en la escena del accidente, transpórtelo en leche, salmuera o el accidentado debe llevarlo en la boca.

—Rebekah Tannen, DDS

St. Barnabas Ambulatory Care Center  
HIP/St. Barnabas Southern Center  
Union Community Health Center

4487 Third Avenue, Bronx, NY 10457  
326 East 149th Street, Bronx, NY 10451  
260 East 188th Street, Bronx, NY 10458  
2021 Grand Concourse, Bronx, NY 10453  
470 East Fordham Road, Bronx, NY 10458

CITAS

1-718-960-6430

Excepto para Southern Center

1-718-585-6100