

## Bienestar físico con un ¡WOW!

**LHI crea alianza con Divabetic para nuevo método en información sobre la diabetes**

La ciudad de Nueva York ha sido muy afectada por la diabetes, especialmente en las comunidades de minorías étnicas y los pobres. Uno de cada ocho residentes adultos de la ciudad padece de diabetes, y el 60 por ciento son neoyorquinos afroamericanos o hispanos.

“Hay muchos programas de información en la ciudad dedicados a concientizar sobre esta epidemia, pero la ayuda a los diabéticos va más allá de ofrecer información solamente”, expresó Sharon Voytush, Directora Ejecutiva del Latino Health Institute (LHI) de Beth Israel. “Hemos puesto en práctica recientemente un método menos convencional para ubicar al público en el camino a una vida más sana”.

LHI creó una alianza con Divabetic, organización sin fines de lucro con una filosofía de “Fascinarse más, temer menos”, para que las mujeres puedan controlar su diabetes de una forma nueva. (Visite el sitio Web [Divabetic.org](http://Divabetic.org) para más detalles).

El resultado de esta colaboración fue el evento similar a los del mundo del espectáculo *Divabetic – The View*, que se llevó a cabo en el centro de conferencias de Beth Israel en Union Square, dedicado a las hispanas con diabetes, y se enfocó en el cuidado de los ojos de los diabéticos.

*Divabetic – The View* consistió en dos horas de encanto, información y alegría, con un intermedio de una hora para una mini-feria de salud. El programa de “entretenimiento informativo”, presentado por Max Szadek, el “Sr. Divabetic”, estuvo inspirado en el popular programa televisivo de entrevistas en horario diurno, *The View*. Se invitó a participar a expertos en salud del equipo de Beth Israel como “panelistas célebres” en una reunión social acerca



Steve Sanchez Photography

*Una experta en belleza de Yagolicious (izq.) aplica sombra de ojos a Margaret Mercado en el Phillips Ambulatory Care Center. La Sra. Mercado recibió un maquillaje gratuito como parte del evento de bienestar de las diabéticas del Latino Health Institute.*

de la diabetes en el auditorio del hospital. Como la participación del público es un elemento vital del evento, el Sr. Divabetic demostró ser un experto en ese aspecto del evento, que también incluyó concursos, premios, interludios de música popular ¡y mucho baile!

“Este taller ahuyenta la vergüenza de padecer diabetes, y es divertido”, aseguró Sonia Avila, diabética asistente al evento. “Me enteré de muchos detalles de mi enfermedad, y a controlarla mejor”.

“Fue muy bueno ver un salón lleno de mujeres, todas en riesgo de padecer diabetes o pacientes diagnosticadas, en participación total”, añadió Jenny Dejesús, nutricionista del Instituto Friedman de la Diabetes y “panelista célebre” del evento. “Todas despertaron la diva que llevan dentro y perdieron el temor a la enfermedad”.

Durante el intermedio, la Fundación del Cónclave Congresual para el Glaucoma (Congressional Glaucoma Caucus Foundation, CGCF) ofreció pruebas oftalmológicas gratuitas. Por su parte, Divabetic trajo expertas en belleza de Yagolicious Cosmetics para realizar sesiones gratuitas de maquillaje para todas las mujeres que se sometieron a la prueba de retinopatía diabética y glaucoma. Las sesiones fueron un éxito total.

Otras organizaciones que contribuyeron al evento fueron IPRO, HealthFirst, Village Care y el Institute for the Puerto Rican/Hispanic Elderly.



Steve Sanchez Photography

*Los oftalmólogos de Congressional Glaucoma Caucus Foundation realizaron pruebas gratuitas en el evento Divabetic. Todas las mujeres que se sometieron al examen oftalmológico recibieron maquillaje gratuito de una profesional de belleza.*

### Telemundo da cobertura al evento de diabetes del LHI

El método de información sobre la diabetes del Latino Health Institute fue tan inusual, efectivo y divertido, que Telemundo Channel 47 envió un equipo de reporteros a darle cobertura al evento. El reportaje se transmitió en los noticieros de las 6pm y las 11pm.

**Punto de vista del LHI**



**Sharon Voytush, RN, MS**  
 Directora Ejecutiva del Latino Health Institute Beth Israel Medical Center

**Diabetes: sólo se puede controlar lo que se mide**

En el mundo de las noticias 24/7 resulta cada vez más difícil atraer la atención del público, incluso cuando se trata de la prevención de una enfermedad que amenaza la vida y afecta a más de 25.8 millones de estadounidenses.

La diabetes sigue en ascenso, y ya es la sexta causa de muerte en los Estados Unidos. De acuerdo a los índices actuales, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) pronostican que uno de cada tres estadounidenses padecerán diabetes en su vida, lo cual les podrá restar un promedio de 10-15 años de expectativa normal de vida.

La diabetes también hará una importante contribución al gasto desmedido de salud en los Estados Unidos, imponiendo más presión en el presupuesto de familias, empleadores, estados y el gobierno federal. Los CDC estiman que la enfermedad les cuesta a los contribuyentes más de \$174 mil millones anuales. Y se proyecta que esos gastos aumenten a \$500 mil millones en el 2020.

¿Qué pueden hacer al respecto los clínicos y las instalaciones de salud? ¿Cómo pueden concentrar sus esfuerzos las firmas farmacéuticas y las aseguradoras? ¿Cómo pueden los políticos y los defensores del paciente influir en las opiniones acerca de cómo y dónde se gastarían mejor los dólares destinados a la salud que se gastan en la prevención y tratamiento de la diabetes?

El U.S. Diabetes Index (USDI) es una nueva y poderosa herramienta de Internet para todo el que desee perfeccionar su método de reducción efectiva del predominio de la enfermedad. El USDI mide las dimensiones de esta terrible crisis económica y de salud pública.

Creados en marzo del 2011 por el Foro Nacional de Calidad de Minorías (National Minority Quality Forum) y la Fundación del Cónclave Congresual Afroamericano (Congressional Black Caucus Foundation), en colaboración con el Grupo de Expertos en Salud del Cónclave Congresual Afroamericano (Congressional Black Caucus Health Braintrust) EL USDI (usdiabetesindex.com) y su sitio Web acompañante, usdireport.

com, ofrecen información integral acerca de los diabéticos, su atención y las tendencias que conforman el mercado de la diabetes en los Estados Unidos.

El USDI es una notable base de datos que cuenta con más de 30,000 mapas, diagramas y gráficas que ilustran el impacto de la diabetes, incluyendo su predominio, costos, demografía, condiciones de co-morbilidad y otros índices importantes.

Además, les permite a personas u organizaciones apoyar un llamado a la acción con estadísticas segmentadas por geografía (incluyendo niveles nacionales, estatales, condales, de ciudad, congresuales, de legislatura estatal y códigos postales), y por edad, género, raza y grupo étnico. Por ejemplo, ¿sabía usted que casi el 80 por ciento de los diabéticos residen en sólo 8,000 de los cerca de 38,000 códigos postales residenciales del país?

Independientemente de que se trate de un político, clínico, administrador de hospital o activista comunitario, esta base de datos contribuye a luchar contra la epidemia en varios niveles. Exhortamos al público a explorarla. Seguramente conocerán más acerca de las poblaciones que afecta la diabetes y tendrán más conocimientos valiosos disponibles para saber cómo combatirla.

El proyecto USDI fue dirigido por el Dr. Gary A. Puckerin, Presidente y Director Ejecutivo del Foro Nacional de Calidad de Minorías (National Minority Quality Forum), organización de investigación e información sin fines de lucro, dedicada a la eliminación de las disparidades en el contexto de la salud. El Dr. Puckerin afirma que el USDI nos ayudará a dirigir recursos a las áreas más afectadas, para que los diabéticos que residen en comunidades de alto riesgo dejen de estar sometidos a patrones de hospitalizaciones evitables y muerte prematura que los afectan actualmente.

La diabetes es evitable. Y ahora contamos con una nueva y poderosa herramienta para la lucha. Les exhortamos a usarla. Comencemos a cambiar el rumbo con respecto a la diabetes, ahora y para las generaciones futuras.

**EL USDI**

**(usdiabetesindex.com) y su sitio Web acompañante, USDI Report (usdireport.com), ofrecen la fuente más integral de datos disponibles acerca de los diabéticos, su atención y las tendencias que caracterizan y conforman la enfermedad en los Estados Unidos.**

**El Curativo**  
 NOTICIAS DEL LATINO HEALTH INSTITUTE

**Nuestra misión**  
 Mejorar la salud de la comunidad hispana de la ciudad de Nueva York, proporcionándole servicios culturalmente competentes, un mayor acceso a todos los niveles de atención, información acerca de estilos de vida sanos, y soluciones al problema de las desigualdades étnicas y raciales en la salud.

**Publicado por**  
 Latino Health Institute at Beth Israel Medical Center  
 First Avenue at 16th Street, New York, NY 10003 • 877-263-5389 • latinohealthinstitute.org

# A bordo del tren de la salud

## LHI les proporciona seminarios y exámenes a empleados de Amtrak

Amtrak invitó a bordo al Latino Health Institute de Beth Israel para ofrecerles a su fuerza laboral diversa información de salud y bienestar. La compañía le pidió ayuda al LHI por su trayectoria demostrada de ofrecer información multicultural acerca de una amplia gama de cuestiones prácticas de salud.

El seminario inicial estuvo dedicado a empleadas, y se enfocó en la lucha contra el cáncer de seno. LHI reclutó a la Dra. Alyssa Gillego, médico del Servicio Integral del Seno Appel-Venet de Beth Israel Medical Center, quien ofreció recomendaciones acerca de cómo mantener la salud de los senos, y consejos para el autoexamen de los mismos.

El seminario gratuito se llevó a cabo en la sede de Amtrak en Nueva York y contó con almuerzo y una copia de cortesía del folleto *Common Breast Changes – Things To Know* del Instituto Nacional del Cáncer. El éxito del seminario propició planes para una serie continua que trata una amplia gama de preocupaciones de salud que atañe al personal de Amtrak.

Esta primavera el LHI realizó exámenes de pre-



Jacqueline Reardon, RN, Oficial de Trabajo de Transición de Amtrak (izq.) con la Dr. Alyssa Gillego en la sede de Amtrak en NYC.

sión arterial en conexión con el Día de Aprecio al Empleado de Amtrak en Penn Station. Y en mayo, el Dr. David Carr-Locke, Jefe de la División de Enfermedades Digestivas de Beth Israel Medical Center, se reunió con un grupo de empleados de Amtrak para hablar acerca de la importancia de las pruebas de detección del cáncer colorrectal y otros trastornos gastrointestinales serios.

## LHI ayuda a las méxico-americanas a cuidar su corazón

### Evento de 'Go Red por tu corazón' en el consulado de México en Nueva York

Cada año, las enfermedades cardiovasculares les provocan la muerte a cerca de 500,000 mujeres estadounidenses. Y las hispanas son más propensas a padecerlas diez años antes que las demás. Sin embargo, muchas desconocen esta amenaza.

Por esta razón, la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA) creó Go Red por tu corazón, un movimiento para garantizar que las mujeres sepan que corren riesgos y puedan tomar medidas para proteger su salud.

En apoyo a la campaña Go Red por tu corazón durante el Mes del Corazón en los Estados Unidos en febrero, el Latino Health Institute de Beth Israel colaboró con la AHA y la Facultad de Enfermería Phillips Beth Israel (PBISN), en la creación de un evento especial de medio día destinado a informar a las neoyorquinas méxico-americanas acerca del tema de la mujer y las enfermedades cardíacas.

El evento Go Red, que se llevó a cabo en el Consulado Mexicano de la ciudad de Nueva York, ofreció exámenes de salud, y las herramientas e información que necesitan las mujeres para reducir sus riesgos y llevar una vida cardíaca sana. Durante el evento, enfermeras bilingües de la PBISN hicieron demostraciones de Resucitación Cardiopulmonar (CPR) sólo con las manos. Además, se obsequiaron más de 30 juegos de entrenamiento de CPR, incluyendo

modelos para adultos e infantes. Asimismo, se hicieron pruebas gratuitas de índice de masa corporal y presión arterial, conjuntamente con una amplia gama de literatura para la salud del corazón.

“Muchas mujeres ignoran que las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte”, aseguró Karina Escamilla, funcionaria de asuntos comunitarios del Consulado de México. “Le agradecemos a la Asociación Americana del Corazón y a Beth Israel por proporcionarles a las méxico-americanas la información y herramientas necesarias para una vida más sana, más prolongada y más fuerte”.



(De izq. A der) Iyonne Quintero, del Consulado de México; María Coll, Directora Regional para NJ/NYC de Igualdad de Salud del Latino, Asociación Americana del Corazón; Sharon Voytush, Directora Ejecutiva, Latino Health Institute de Beth Israel; Bernice Pass-Stern, Decana Asociada, Facultad de Enfermería Phillips Beth Israel; Anabella Castillo, alumna, Facultad de Enfermería Phillips Beth Israel.



Dr. David Carr-Locke (izq.), Jefe de División de Enfermedades Digestivas, Beth Israel Medical Center, con un empleado de Amtrak en Penn Station en mayo.



Una mujer hace prácticas de CPR infantil como parte del Día Go Red por tu corazón en el Consulado de México en Nueva York.

# Cáncer de colon: evitable, derrotable, tratable

## Seminarios de salud fomentan conocimiento y pruebas para salvar vidas

El cáncer de colon es la segunda causa de muertes por cáncer en los Estados Unidos. Es una enfermedad evitable, pero se estima que si no se realiza una prueba de detección, podrían morir otros 1,400 neoyorquinos más a consecuencia de la enfermedad.

Marzo fue el Mes de Concientización del Cáncer Colorrectal, y el Latino Health Institute (LHI) de Beth Israel dio su aporte para informar al público acerca de la importancia de las pruebas de detección, especialmente para las personas mayores de 50 años.

LHI colaboró con el Departamento Hospitalista de Beth Israel en la realización de seis seminarios públicos para promover las pruebas de detección del cáncer colorrectal, y aliviar los temores asociados con el proceso. Al concluir cada conferencia, la Orientadora de Pacientes de Colonoscopia de Beth Israel invitó a los participantes a inscribirse para la prueba.

“Nueve de cada diez casos y muertes por cáncer colorrectal son evitables, pero demasiados estadounidenses mayores de 50 años evitan la colonoscopia por miedo”, aseguró la Dra. Dahlia Rizk, Directora del Programa Hospitalista de Beth Israel Medical Center, y Profesora Asistente del College de Medicina Albert Einstein. “Menos de la mitad de los que debían someterse a la prueba se deciden a hacerla”.

La Dra. Rizk encabezó un equipo de expertos que participaron en el programa del Mes de Concientización del Cáncer Colorrectal. El grupo estuvo compuesto por el Dr. Roberto González, el Dr. Lionel Santos D'souza y el Dr. Gil Ascunce, becarios científicos de la División de Enfermedades Digestivas de Beth Israel Medical Center; y Kendra Blanco, Orientadora de Pacientes de Colonoscopia de Beth Israel, responsable de guiar a los pacientes en el proceso de la prueba de detección. Además, participó Cindy Martínez, sobreviviente de cáncer de colon, quien habló acerca de su experiencia personal, y le obsequió un osito de peluche a



Cindy Martínez, sobreviviente de cáncer colorrectal, habló de su historia personal en eventos informativos, y le obsequió un osito de peluche a cada persona que se inscribió para la prueba de detección.



Dr. Dahlia Rizk, Directora del Programa Hospitalista de Beth Israel en el International Center for the Disabled donde habló acerca del cáncer colorrectal.

cada persona que se inscribió para la prueba.

Dos seminarios se dedicaron a poblaciones específicas. Uno de ellos se llevó a cabo en el Institute for the Puerto Rican/Hispanic Elderly. El cáncer de colon es la segunda variante de cáncer más diagnosticada en los hispanos estadounidenses. Por su parte, se realizaron otras dos sesiones en el International Center for the Disabled, una dedicada a informar al personal, y la otra a los pacientes de sus programas de rehabilitación y entrenamiento.

Además, se realizaron presentaciones de concientización del cáncer de colon en McBurney YMCA, el Centro de Recreación Asser Levy del Departamento de Parques de Nueva York, y en Stein Senior Center.

Los seminarios fueron un éxito rotundo. No sólo asistieron numerosas personas, sino que además se inscribieron para hacerse colonoscopias en los seis eventos.



El Dr. Roberto González, becario científico de la División de Enfermedades Digestivas de Beth Israel, escucha a un miembro del público en el Institute for the Puerto Rican / Hispanic Elderly durante una presentación del Mes de Concientización del Cáncer Colorrectal.



Kendra Blanco (der.), Orientadora de Pacientes de Colonoscopia de Beth Israel, con una asistente que hizo una cita para una prueba de detección en un evento comunitario.

### En la noticia

Como parte de las actividades del Mes de Concientización del Cáncer de Colon, el Latino Health Institute también estuvo en la radio. El Dr. Gil Ascunce, becario científico de la División de Enfermedades Digestivas de Beth Israel, participó en una entrevista telefónica con dos emisoras hispanas locales, AMOR 93.1- FM y MEGA 97.9-FM.

Además, se publicó un artículo acerca del cáncer de colon en el número del 10 de marzo de *El Diario La Prensa*, el principal periódico hispano de Nueva York. El artículo hizo mención al programa de ayuda de Beth Israel e invitó a los lectores a asistir al seminario del LHI en el Institute for Puerto Rican/Hispanic Elderly.

### ¿Buscando un buen médico?

El Servicio de Referencia Médica de Beth Israel Medical Center le ayudará a encontrarlo.

Llámenos al 877-263-5389, de lunes a viernes, de 9:00am a 5:00pm. Hablamos español.



**“El mundo es un lugar pequeño. Mientras más pequeño se haga, más importante será que nos comprendamos mutuamente”.**

– De una publicación de la Comisión Conjunta acerca de la sensibilidad cultural.

## LHI organiza taller de comunicaciones interculturales para proveedores de cuidados de salud

Nueva York es una de las ciudades más multiculturales del mundo. En una sociedad tan diversa como la nuestra, los profesionales de la salud culturalmente competentes son más necesarios que nunca.

El logro de la competencia cultural en el entorno actual de la salud, pleno de pacientes y poblaciones de proveedores diversos, no es tarea fácil. Este crisol de culturas crea un campo de cultivo fértil para la incompreensión que pudiera dar como resultado una atención inferior al paciente. Debido a esta situación, Latino Health Institute llevó a cabo un taller para profesionales de la salud acerca de las estrategias para eliminar las barreras idiomáticas y culturales.

En colaboración con Sanofi-Aventis, LHI invitó como oradora principal a Helen Dao, Presidenta y Directora Ejecutiva de Dao Management Consulting Services, Inc. y prestigiosa experta en competencia cultural y lingüística (daoconsultingservices.com).

El evento se realizó en el Centro de Conferencias PACC de Beth Israel. Entre los participantes de los talleres estuvieron trabajadores comunitarios de salud, enfermeras, educadores de salud, dietistas y otros miembros de la Alianza de Salud Comunitaria de Sanofi-Aventis US, así como

personal de Beth Israel.

El taller comenzó con una introducción de Henry Cruz, Enlace de Salud Comunitaria de Sanofi-Aventis. Cruz sentó la pauta para la velada, y ofreció ejemplos de programas culturalmente competentes efectivos, como los materiales de entrenamiento Road to Health Toolkit de los CDC para la prevención de la diabetes.

Posteriormente, Dao les ofreció a los participantes un taller de 90 minutos que ayudó a los asistentes a apreciar la importancia de la competencia cultural en el sector de la salud. La experta comenzó ofreciendo un marco para la conversación, identificó beneficios para el sistema de salud, y les pidió a los asistentes que evaluaran su propia competencia cultural. Luego se enfocó en métodos prácticos para que los proveedores de cuidados de salud puedan alcanzar la competencia cultural sistémica y clínica.

“Los cuidados de salud culturalmente sensible pueden incrementar la satisfacción del paciente, mejorar la observancia y lograr mejores resultados”, expresó el Dr. George Castro, Director Médico Asociado del Latino Health Institute. “El resultado es que una mejor comunicación conduce a mejor atención médica y mejores resultados para todos los neoyorquinos”.

## Asociación Americana del Corazón otorga subvención a LHI

**Proyecto de impacto comunitario se propone mejorar la salud cardiovascular de los jóvenes**

Las Directivas Dietéticas 2010 del gobierno federal identifican la obesidad como la mayor amenaza de salud pública para la nación. Además, también destacan que una mayoría de los adultos, y uno de cada tres niños estadounidenses está pasado de peso o es obeso. Además, sabemos que la obesidad está vinculada con una amplia gama de trastornos de salud como enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes entre otras. Es una crisis que se agudiza aun más en las comunidades de minorías, y algo que ya no se puede seguir ignorando.

El Latino Health Institute (LHI) de Beth Israel creó un programa de alimentación sana para adolescentes que incorpora elaboración de alimentos, aspectos de nutrición y datos de enfermedades crónicas asociadas con la dieta, y ya ha logrado un impacto en la comunidad. Asimismo, el LHI cabildeó exitosamente para obtener una subvención de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA) para financiar y ampliar el proyecto.

El programa escolar del LHI lleva el nombre de *Cookonomics 101* — From the

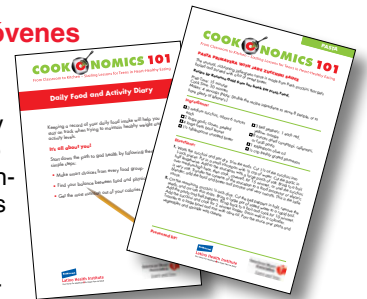
*Classroom to the Kitchen*. Con el apoyo de AHA se podrán implementar en cuatro escuelas secundarias de la ciudad de Nueva York a las que asisten fundamentalmente alumnos de comunidades minoritarias. *Cookonomics 101* ofrece educación remedial consistente en cuatro seminarios de una hora, presentados por un equipo de expertos culinarios, de salud y nutrición. El programa les enseña a los adolescentes los elementos básicos para comprar alimentos sanos, e incluye lecciones prácticas de preparación y cocción de alimentos.

“Los elementos del programa se enfocan en el vínculo existente entre la dieta y la salud cardiovascular, la importancia de alimentos procedentes de plantas en la dieta, y la comprensión de las etiquetas de nutrición”, explicó Sharon Voytush, RN, MS, Directora Ejecutiva del LHI. “También ofrecemos asesoría en planificación de alimentos y preparación de un presupuesto de compra, control de raciones, y cómo combinar esta información para lograr un cambio de estilo de vida del núcleo familiar”.

*Cookonomics 101* no sólo ofrece una introducción atractiva para los jóvenes a la

compra, cocción y consumo de alimentos sanos para el corazón, sino también llama la atención con respecto al asalto de la publicidad de comida rápida en la juventud, y al hacerlo, la empodera para tomar decisiones alimenticias saludables.

“El cambio de la conducta de alimentación en los adolescentes es un reto, especialmente cuando los bombardean constantemente con mensajes publicitarios de comida sin valor nutritivo”, afirmó Amanda Mercep, Gerente de Relaciones Comunitarias de la Asociación Americana del Corazón en Nueva York. “En el 2009, la industria de comida rápida invirtió \$4.2 mil millones publicitando ofertas como la pizza Wisconsin de seis quesos de Domino’s y la hamburguesa pizza de 2,500 calorías de Burger King. Creemos que el programa de Beth Israel tiene la posibilidad de llamar la atención con respecto a este problema”.



## LHI ayuda a los ancianos a conservar la salud ósea para una vida mejor

El Latino Health Institute de Beth Israel creó una alianza con University Settlement para presentar el programa *Better Bones*, enfocado en uno de los principales problemas de salud que enfrentan los ancianos: la osteoporosis.

La primera fase de *Better Bones*, concebido como un proyecto de tres años, se inició el pasado otoño cuando profesionales de la salud de Beth Israel realizaron pruebas de detección de osteoporosis en el Houston Street Center de University Settlement, para identificar a hombres y mujeres mayores de 60 años que padecen osteoporosis o corren riesgos significativos de padecerla.

Los ancianos que corren riesgos de padecer osteoporosis fueron invitados a incorporarse a *Better Bones* y tener acceso a una amplia gama de actividades creadas para mejorar la densidad ósea, crear fuerza, mejorar el equilibrio y la flexibilidad, y reducir el riesgo de caídas y fracturas. Las actividades del programa en el primer año se realizaron continuamente durante el invierno, y culminarán en junio. *Better Bones* volverá a comenzar de nuevo en septiembre de este año.

*Better Bones* es parte del "Programa de Tecnología de Salud-Arte-Recreación" de University Settlement para miembros mayores de 60 años, conocido como Senior HeART Program. El programa HeART tiene el propósito de mejorar la salud y la calidad general de vida de los ancianos residentes en el Lower East Side por medio de exploraciones grupales físicas, artísticas e intelectuales, aprovechando plenamente el Houston Street Center, equipado con la más moderna tecnología, el cual presta cada año servicios a más de 500 ancianos, y opera los siete días de la semana.

*Better Bones* ofrece una amplia gama de formas para que los ancianos tengan huesos más fuertes y saludables. Además de las pruebas de detección de osteoporosis, los componentes del programa incluyen un calendario de actividades físicas, creado por entrenadores certificados exclusivamente para los participantes de *Better Bones* y seminarios mensuales de educación para la salud, dirigidos por expertos de Beth Israel. Entre los temas que trata el seminario están los riesgos y beneficios de los medicamentos contra la osteoporosis, la atención de las fracturas



*Attia Miller, educadora de la salud del Centro Karpas de Información de Salud de Beth Israel (der.) usa un tomógrafo de densidad ósea por ultrasonido para examinar a una participante del programa de osteoporosis Better Bones en University Settlement.*

de huesos y la prevención de caídas. Las próximas conferencias de la serie se enfocarán en la vitamina D y el papel de la nutrición para vencer las enfermedades óseas, así como un seminario dedicado al impacto de la osteoporosis en los hombres, un problema que se ignora con frecuencia.

**Beth Israel**

**Continuum** Health Partners, Inc.

**Beth Israel Latino Health Institute**  
First Avenue at 16th Street  
New York, NY 10003