

La Senadora Toni Harp recibe honor nacional por su trabajo en cuidado de salud

La Senadora de New Haven, Toni N. Harp fue premiada con el mas alto honor de la Asociación Medica Americana que se le da a los oficiales públicos en una cena en Marzo en Washington, D.C.. La Senadora Harp recibió el prestigioso premio Dr. Nathan Davis por Excelencia en Servicios al Gobierno.

“La Senadora Harp, por mucho tiempo, ha abogado por pacientes de todas las edades y de diferentes ambientes haciendo cambios a nuestras leyes que tienen impacto directo en mejorar la

calidad de cuidado medico que reciben,” dijo el Dr. Michael Deren, Co-Silla del Concilio de la Sociedad Medica del Estado de Connecticut. *“Su trabajo en el Centro de Salud Hill Health le ha dado a ella vista de primera mano de los desafios en cuidado de salud, y ella ha utilizado ese conocimiento para mejorar nuestro sistema.”* La Senadora Harp es la directora del Programa para Desamparados del Centro de Salud Hill Health. Ella es de las pocas personas que no son médicos que han recibido el Premio Davis.

Clases de Ejercicio GRATIS

ACOMPÁÑENOS PARA UN PROGRAMA DE EJERCICIO GRATIS:

Lunes y Viernes 11:15 a.m. -12:15PM en la Cafetería de Polly McCabe, 400 Columbus Ave., en New Haven. Para mas información, favor llamar al 203-503-3085.

Estas clases son GRATIS y están abiertas a cualquiera que esta interesado. No es necesario tener experiencia o equipo. Contacte a Cynthia Morgan al 203-503-3085 para más información.

Hacer ejercicio regularmente puede protegerlo de enfermedad cardiaca o ataque del corazón diabetes tipo 2, obesidad, dolor de espalda, osteoporosis (enfermedad de hueso), y puede mejorar su ánimo y ayudar a manejar el estrés.

Para mejor beneficios de salud, expertos recomiendan que haga 20 a 30 minutos de actividad aeróbica tres o más veces por semana y algún tipo de actividad que fortalece los músculos y ejercicios de estiramiento por lo menos dos veces por semana. Sin embargo, si no puede hacer este nivel de actividad, usted puede alcanzar substanciales beneficios de salud, acumulando 30 minutos o más de actividad moderada –intensiva al día por lo menos cinco veces por semana.

A través del ejercicio nosotros podemos alcanzar la última meta para una mejor calidad de vida.

Por Cynthia Morgan, Educadora de Salud, Departamento de Promoción de Salud

Nuevo Cigarrillo para Mujeres Adultas

Aunque los ejecutivos de R.J. Reynolds Tobacco piensan que “han pegado con una estrategia innovativa de mercadeo” planeando en lanzar una nueva marca de cigarrillo llamado Camel No. 9 para mujeres adultas que fuman, “este nuevo atento para atraer a mujeres que fuman se puede ver solamente como un golpe cínico a la salud publica,” declara un editorial en el *New York Times*, “Reynolds – en un esfuerzo para aumentar su parte del mercado entre las fumadoras, que corrientemente son el 30% de los compradores de los cigarrillos Camel- empaquetaran los cigarrillos en paquetes “color rosado candente fuchsia” y “verde menta” y va dar publicidad a la marca con el slogan” Liviano y Delicioso”

La compañía no quería divulgar lo que se ha gastado para la campaña de promoción, pero se estima que es entre \$25 millones hasta \$50 millones. La campaña de mercadeo” parece muy chistoso si no fuera tan dañino”, dice el editorial, los ejecutivos de R.J.Reynolds,” aparentemente no les importa que el cáncer del pulmón entre las mujeres es la mayor forma de cáncer en que las muertes están aumentando.”

El *New York Times* concluye que leyes presentadas en el Congreso la semana pasada que daría al FDA la autoridad de regular los productos de tabaco y restringir el mercadeo a personas jóvenes” podrían para a mujeres jóvenes de ser engañadas por cínicos comerciantes de mercadeo.”

ABOGANTE PARA PACIENTES Nombrado al Centro de Salud Hill



GLADYS MARTINEZ

es la nueva abogante para pacientes en el Centro de Salud Hill. Ella esta certificada para asistencia de enfermería y graduada de la Escuela de Negocios Data Institute. Previamente ella trabajo en servicio al consumidor en Yarde Metals de Southington y R.M. Services de Meriden y como asistente de enfermera en Home Care, Inc de Wallingford.

Comienzan Clases para PARAR DE FUMAR

El Departamento de Promoción de Salud comenzara clases en grupo para parar de fumar una vez al mes los **Viernes de 1:30-2:30pm** en Polly McCabe, 400 Columbus Ave., New Haven. Todos están bienvenidos.

La próxima clase es en: **Abril 27, 1:30-2:30pm y Mayo 25, 1:30-2:30pm**

Si tiene alguna pregunta favor de llamar a Cynthia Morgan, Educadora de Salud de HHC al 203-503-3085.

La DIABETES puede ser PREVENIDA y TRATADA

¿Sabía usted que...

- ♦ La Diabetes afecta a más de 21 millones de Americanos?
- ♦ Más de la mitad de las personas que tienen diabetes Tipo 2 no saben que la tienen?
- ♦ La Diabetes Tipo 2 es prevenible? Estudios han demostrado que personas con alto riesgo de diabetes tipo 2 pueden prevenir o retrasar el comienzo de esta enfermedad perdiendo el 5-7% de su peso y haciendo ejercicio.
- ♦ Complicaciones de la diabetes pueden ser grandemente reducidas con buen control?
 1. Por cada baja en punto en A1C, la complicación del riesgo micro-vascular (pequeños vasos sanguíneos) baja por 40%
 2. La mejora en el control de la presión sanguínea reduce el riesgo de enfermedad cardíaca o ataque de corazón por 33%-50% y el riesgo de complicaciones micro-vasculares por el 33%
 3. Por cada baja en 10 mm Hg de presión arterial sistólica, el riesgo de complicaciones baja por 12%
 4. La mejora en el control del Colesterol puede reducir complicaciones cardiovasculares (corazón y vasos sanguíneos) por 20%-50%
 5. La detección y tratamiento de la enfermedad de ojo con terapia de láser puede reducir la pérdida de visión por el 50%-60%
 6. Programas comprensivos de cuidado del pie pueden reducir la incidencia de amputación por 45%-85%
 7. La detección y tratamiento temprano de la enfermedad diabética de riñón, al reducir la presión sanguínea, puede reducir la disminución en el funcionamiento del riñón por el 40%-70%

El Centro Hill Health tiene Clases de Grupo de Educación de Diabetes cada Viernes por la mañana desde las 9:30-11:00 a.m. en Polly McCabe, 400 Columbus Ave., New Haven.

Contacte a Jennifer Brackett al 203-503-3087 o en la red del internet: <http://www.diabetes.org> para más información.



Personal de Servicios de Consejería, de izquierda, Sheila McLaughlin, MS Nathalie Lara, MD; Tricia Belluci, LCSW; Val Goss y Brian Oelrich, LPC

El Centro de Salud Hill Expande Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancia en el Valle

El Centro de Salud Hill ha expandido los servicios de consejería en su oficina de Ansonia para poder tener los servicios de paciente externo de salud mental y de abuso de sustancia más accesible a sus pacientes de los Bajos del Valle de Naugatuck.

“El personal esta disponible para proveer terapia individual, de pareja y de grupo”, dijo Tricia Belluci, LCSW asistente coordinador clínica.

El personal de consejería consiste en clínicos con nivel de maestría, un psicólogo y un siquiatra bilingüe. Ella dijo que la expansión fue necesitada para manejar en aumento en numero de pacientes médicos con necesidades en comportamiento de salud que se están viendo en Community Health Connection, en las oficinas de Ansonia. El Health Center (Centro de Salud) tiene un fuerte compromiso para integrar los servicios médicos y de comportamiento de salud para así facilitar acceso a tratamiento.

Para citas o información, llame al 203-503-3650

Prueba de Nutrición:

1. ¿Cual dieta de moda fue originalmente publicada en el 1825 y hasta hoy es popular?
 - a. La Dieta de Sopa de Col
 - b. La Dieta de Toronja
 - c. La Dieta baja en Carbohidratos
 - d. La Dieta de Banana y Leche descremada
2. Una dieta que recomienda lo siguiente nos debe de dar una alerta roja:
 - a. Comida o bebida especial para detoxificar el cuerpo
 - b. Comer un alimento en especifico en cada comida
 - c. Comer proteína y carbohidratos en comidas separadas
 - d. Todas de arriba.

Respuesta:

1. **C.** La dieta baja en carbohidratos existe desde el 1825. Muchas décadas y varias variaciones mas tarde, la dieta baja en carbohidratos sigue siendo la más popular de dietas de moda.
2. **D.** No hay alimentos o bebidas milagrosas que hagan perder de peso rápidamente o que paren el envejecimiento,

Soluciones rápidas no son la respuesta a saludable control de peso. Aprenda a darse cuenta cuando ve una dieta/alimento de moda. Reclamos no razonables y exagerados que comiendo (o no comiendo) alimentos específicos, suplementos de nutrición o una combinación de alimentos que declaran que cura alguna enfermedad o ofrecen pérdida de peso, son características de dietas de moda.

Sometido por Mila Pearson, Nutricionista de Adultos y de la Comunidad de HHC



HILL TO HOME
PRESCRIPTION DELIVERY

Having trouble
picking up your
prescription?





¿Esta teniendo
problemas
recogiendo?
sus recetas?

Try
HILL to HOME
Hill Health Center Prescription delivery service
From our pharmacy
to your home

Trate del
HILL A SU HOGAR
Servicio de receta a domicilio del Hill Health Center
De nuestra farmacia
a su hogar

Call
Llame al **503-3021** for details.
para mas detalles.

EASY TO USE. ES FACIL DE USAR.



Available for Hill Health Center (HHC) patients only.
Disponible a los pacientes del Hill Health Center solamente.
Anyone may become an HHC patient.
Cualquier persona puede convertirse en un paciente del Hill Health Center