

El Guardia

www.hillhealthcenter.com



HILL HEALTH CENTER



VERANO 2006

¡SEPRE LA FECHA! Feria de salud 3 de agosto de 2006

La clinica estara llevando a cabo una feria de salud jueves 3 de agosto de 10 am a 2 pm en los dos locales el Hill (428 Columbus Ave) y en el (226 Dixwell Ave). Habra comida gratis, entretenimiento, actividades para niños y variada informacion de salud, desde como tener un bebe hasta como sacar un diente. **¡Todos son invitados!**

Ginecologia abierto en las tardes

Esta ahora abierto para secciones en las tarde. La clinica estara abierta martes y jueves de 5:30 pm a 7:30 pm. Se hace prenatales en adision de problemas y visitas de rutina, dice el Dr. Robert Samuelson el director de ginecologia. Ginecologia; esta localizada en el 428 Columbus Ave, en New Haven, Ct el numero de telefono es el 503-3095.



Aracelis Rivera, secretaria recepcionista, da la bienvenida a los pacientes de ginecologia.

Dos empleados reciben becas escolares

Dos empleados de la clinica HHC, Valerie Lane y Tawanna Woolfolk, se han elegido a las becas completas recibidas por el dueno del programa de la salud publica con la minoria graduada de estudiantes del programa de la universidad Southern Connecticut State University. El programa es financiado por la Fundacion de la Salud de Connecticut. Valerie es una educadora de la salud en el Departamento de SIDA y Tawanna es una trabajadora social en Village of Power. "Estoy muy emocionada de representar al Hill Health Center" dice Tawanna. "Es mi esperanza que con mi educacion, investigacion y esmero, puedo agregar a la mision de servir a las personas con bajos recursos". **Felicidades.**

EL DR. ELRINGTON Práctica en la clínica de Dixwell

El Dr. Carol Mark Elrington se ha unido al Departamento de Medicina Interna del Hill Health Center. El esta viendo pacientes en la clinica Dixwell en el 226 Dixwell Ave.

El Dr. Elrington asistio a la escuela de medicina (Universidad de Indias de Oeste y la Universidad de Virginia). El es medico certificado en Medicina Interna . El recibio su instauracion en el monumento de Roanoke Memorial Hospital y en el VA de Salem Centro Medico.



Dr. Elrington

Hill Health Center Dixwell provee servicios de Pediatria y Medicina Interna. El centro tambien provee servicio de guianza de niños y familia, tratamiento de drogas y alcohol para el paciente no internado, prueba de VIH y el programa Birth-to-Three y el programa de Village of power.

Centro Nombra DIRECTOR DENTAL

La Dr. Alexandra L Chan se ha nombrado como directora dental del Hill Health Center.

Graduada de al Universidad de Nueva York y la Universidad de Odontologia. La Dr. Chan viene a New Haven del instituto para urbano salud de la familia en el Bronx donde ella estaba como Directora Dental. Ella ha practicado la odontologia en Nueva York y Connecticut.



Dr. Chan

Su antecesor la Dr. Gwendolyn H Testa, quien era Directora Dental del HHC por mas de 25 anos, continua viendo a pacientes en el centro en Derby clinica dental.

Hill Health Center funciona con clinicas dentales en New Haven y Derby, tambien una clinica school-based en la escuela Brennan, en New Haven. El centro proporsiono servicio dental a mas de 5000 personas en el 2005.

SAVE THE DATE! August 3 Health Fair

The Center will hold a **health fair** Thursday, Aug. 3 from 10 to 2 at both the Hill (428 Columbus Ave.) and Dixwell (226 Dixwell Ave.) locations. There will be free food, entertainment, activities for kids and health information ranging from having a baby to pulling a tooth. **EVERYONE IS WELCOME!**

OB Open Evenings

Ob-Gyn is now open for evening sessions. The evening clinic runs every Tuesday and Thursday, 5:30 to 7:30. We do group prenatal care in addition to problem and routine visits, said Dr. Robert Samuelson, Ob-Gyn director. Ob-Gyn is located at 428 Columbus Ave., New Haven. Telephone: 503-3095.



Aracelis Rivera, front desk registrar, welcomes patients to Ob-Gyn.

Two staff awarded graduate school scholarships

Two HHC staff, **Valerie Lane** and **Tawanna Woolfolk**, have been chosen to receive full scholarships to the master of public health program through the Graduate Minority Scholars Program at Southern Connecticut State University. The program is funded by the Connecticut Health Foundation. Valerie is a health educator in the AIDs Department and Tawanna is a social worker in the Village of Power. "I am very excited to be representing Hill Health Center," Tawanna said. "It is my hope that through my education, research and dedication, I can add to Hill Health's mission of serving the underserved in New Haven." **Congratulations**

DR. ELRINGTON to practice in Dixwell Clinic

Dr. Carol Mark Elrington has joined the Hill Health Center's Internal Medicine Department. He is seeing patients at the Center's Dixwell Clinic, 226 Dixwell Ave.



Dr. Elrington

Dr. Elrington attended medical school at the University of the West Indies and the University of Virginia. He is Board certified in internal medicine. He served his residency at the Roanoke Memorial Hospital and the Salem VA Medical Center.

Hill Health Center-Dixwell provides pediatric and internal medicine services. The Center also provides at that site child and family guidance services, outpatient drug and alcohol treatment, AIDS counseling and testing, Birth-to-Three Program services and the Village of Power program

Center names DENTAL DIRECTOR

Dr. Alexandra L. Chan has been named the new dental director of Hill Health Center.

A graduate of the New York University College of Dentistry, Dr. Chan comes to New Haven from the Institute for Urban Family Health in the Bronx where she was dental director. She has practiced dentistry in New York and Connecticut.



Dr. Chan

Her predecessor, **Dr. Gwendolyn H. Testa**, who was HHC dental director for more than 25 years, continues to see patients in the Center's Derby dental clinic.

Hill Health Center operates general dental clinics in New Haven and Derby, as well as a school-based clinic at Brennan School, New Haven. The Center provided dental care to more than 5,000 people in 2005.

Take Action against the "SILENT KILLER"

More than 2,600 HHC patients have the disease known as the "silent killer" – hypertension or high blood pressure. Below are tips to lower blood pressure — exercise, less salt and alcohol. Instead of salt, use other spices. Check with your provider if you have questions.

SPICE IT UP and Use Less Sodium

TIPS TO REDUCE SALT AND SODIUM



- Buy fresh, plain frozen, or canned "with no salt added" vegetables.
- Use fresh poultry, fish, and lean meat, rather than canned or processed types.
- Use herbs, spices, and salt-free seasoning blends in cooking and at the table.
- Cook rice, pasta, and hot cereal without salt. Cut back on instant or flavored rice, pasta, and cereal mixes, which usually have added salt.
- Choose "convenience" foods that are low in sodium. Cut back on frozen dinners, pizza, packaged mixes, canned soups or broths, and salad dressings—these often have a lot of sodium.
- Rinse canned foods, such as tuna, to remove some sodium.
- When available, buy low- or reduced-sodium or no-salt-added versions of foods.

TIPS FOR USING HERBS AND SPICES

HERBS AND SPICES	USE IN
BASIL	Soups and salads, vegetables, fish, and meats
Cinnamon	Salads, vegetables, breads, and snacks
Chili Powder	Soups, salads, vegetables, and fish
Cloves	Soups, salads, and vegetables
Dill Weed & Dill Seed	Fish, soups, salads, and vegetables
Ginger	Soups, salads, vegetables, and meats
Marjoram	Soups, salads, vegetables, beef, fish, chicken
Nutmeg	Vegetables, meats, and snacks
Oregano	Soups, salads, vegetables, meats, and snacks
Parsley	Salads, vegetables, fish, and meats
Rosemary	Salads, vegetables, fish, and meats
Sage	Soups, salads, vegetables, meats, and chicken
Thyme	Salads, vegetables, fish, and chicken

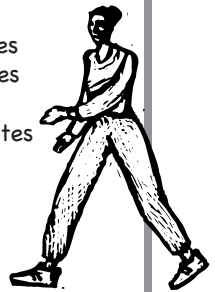
Experiment with these and other herbs and spices. To start, use small amounts to find out if you like them.

Lower Your Blood Pressure by Being Active

EXAMPLES OF MODERATE-LEVEL PHYSICAL ACTIVITIES

COMMON CHORES

- Washing and waxing a car for 45-60 minutes
- Washing windows or floors for 45-60 minutes
- Gardening for 30-45 minutes
- Wheeling self in wheelchair for 30-40 minutes
- Pushing a stroller 1 1/2 miles in 30 minutes
- Raking leaves for 30 minutes
- Shoveling snow for 15 minutes
- Stair walking for 15 minutes



SPORTING ACTIVITIES

- Playing volleyball for 45-60 minutes
- Playing touch football for 45 minutes
- Walking 2 miles in 30 minutes (1 mile in 15 minutes)
- Shooting baskets for 30 minutes
- Bicycling 5 miles in 30 minutes
- Dancing fast (social) for 30 minutes
- Performing water aerobics for 30 minutes
- Swimming laps for 20 minutes
- Playing basketball for 15-20 minutes
- Jumping rope for 15 minutes
- Running 1 1/2 miles in 15 minutes (1 mile in 10 minutes)



Easy on the ALCOHOL

Drinking too much alcohol can raise blood pressure. It also can harm the liver, brain, and heart. Alcoholic drinks also contain calories, which matters if you are trying to lose weight.

If you drink alcoholic beverages, drink only a moderate amount— one drink a day for women, two drinks a day for men.

WHAT COUNTS AS A DRINK?

- 12 ounces of beer (regular or light, 150 calories)
- 5 ounces of wine (100 calories), or
- 1 1/2 ounces of 80-proof whiskey (100 calories).



The new public library branch in the Hill opens this September and will be called the Courtland Seymour Wilson Library. It's on the corner of Washington Avenue and Daggett Street, near the Post Office.



Toma ACCION Contara el "ASESINO SILENCIOSO"

Mas de 2600 pacientes de HHC tiene la enfermedad conocida como el "asesino silencioso" Hipertension o alta presion. Abajo hay informacion para controlar la presion arterial baja - Ejercicio , menos sal y alcohol. En vez de sal, utilice otras especias. Conprube con su proveedor si tiene preguntas.

Condimentelo a Gusto Y Utilice Menos Sodio

INFORMACION PARA REDUCIR LA SAL Y EL SODIO

- Compra fresco, congelado, o en lata sin sal agregado vegetales.
- Use aves de corral frescas, pescado, y carne magra, mas bien que producto en lata procesados.
- Utilice hierbas, especias, y mezclas sin sal del condimento adentro de lo que esta cocinando y en la mesa.
- Cocine arroz, pasta, y cereal caliente sin la sal. Disminuir el arroz instantaneo, o sazonado, pastas, y cereal condimentados que han agregado generalmente la sal.
- Elige los alimentos de la conveniencia que son bajos en sodio. Reduce en cenas congeladas, pizza, mezclas empaquetadas, sopas o caldos enlatados, las preparaciones de salsa de ensalada tiene a menudo mucho sodio.
- Enjuge los alimentos enlatados, tales como atun, para quitar algun sodio.
- Cuando disponible, compra punto bajo o reducir-sodio o nosalt versiones agregadas de alimentos.

INFORMACION PARA USAR LAS HIERBAS Y LAS ESPECIAS

Uso de las hierbas y de las especias en

Basil	sopas y ensaladas, vegetales, pescado y carnes
Canela	ensaladas, vegetales, panes, y bocados
Polvo de chile	sopas, ensaladas, vegetales y pescados
Clavos	sopas, ensaladas, y vegetales
Mala hierba del eneldo	pescado de la semilla de eneldo, sopas, ensaladas y vegetales
Jengibre	sopas, ensaladas, vegetales y carnes
Mejorana	sopas, ensaladas, vegetales, carne de vaca, pescado, pollo
Nuez moscada	vegetales, carnes y bocados
Oregano	sopas, ensaladas, vegetales, carnes, y bocados
Perejil	ensalada, vegetales, pescado y carnes
Rosemary	ensalada, vegetales, pescados y carnes
Sabios	sopas, ensaladas, vegetales, carnes y pollo
Tomillo	ensaladas, vegetales, pescados y pollo

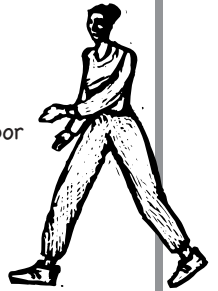
Experimente con estos y otras hierbas y especias. Para comenzar, utilizar cantidades pequenas para descubrir si usted tiene gusto de ellos.

BAJE SU PRESION SANGUINEA SIENDO ACTIVO

EJEMPLOS DE MODERADO-NIVEL ACTIVIDADES FISICAS

TAREAS COMUNES

- Lavar y encerar un coche por 45-60 minutos
- lavar ventanas o pisos por 45-60 minutos
- cultivar un huerto por 30-45 minutos
- uno mismo que rueda en el sillón de ruedas por 30-40 minutos
- empujar un cochecito 1 ½ en 30 minutos
- rastrillar las hojas por 30 minutos
- traspalar la nieve por 15 minutos
- caminar las escaleras por 15 minutos



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Jugar al voleibol por 45-60 minutos
- Jugar al balompie del tacto por 45 minutos
- Caminar 2 millas en 30 minutos (1 milla en 15 minutos)
- Tirar cestas por 30 minutos
- Montar en bicicleta 5 millas en 30 minutos
- Bailar rapidamente (social) por 30 minutos
- Aerobicos de agua por 30 minutos
- Regazos de la natacion por 20 minutos
- Jugar al baloncesto por 15-20 minutos
- Saltar cuerda por 15 minutos
- Correr 1 ½ milla en 15 minutos (1 milla en 10 minutos)



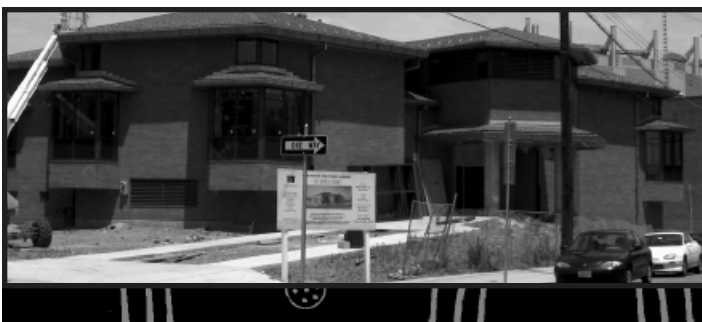
Tranquilo en ALCOHOL

Beber demasiado alcohol puede levantar la presion arterial. El tambien pode danar el higado, el cerebro, y el corazon. Las bebidas del alcoholico tambien contienen calorías, que importa si usted esta intentando perder el peso.

Si usted toma bebidas alcoholicas, tome solamente cantidad moderada una bebida al dia para las mujeres, dos bebidas un dia para los hombres.

¿QUE CUENTA COMO BEBIDA?

- 12 onzas de cerveza (regular o ligero, 150 calorías)
- 5 onzas de vino (100 calorías), o
- 1 ½ onzas de 80% de whiskey (100 calorías).



La nueva libreria publica rama del Hill abriera en Septiembre y sera llamada Courtland Seymour Wilson Libreria. Esta en la esquina de Washington Ave y Daggett St, cerca del Correo Postal.