



¡Salud SOL!

Folleto del HCHS-SOL

Vol. 1 Edición 4

Estudio de la Comunidad Hispana/Estudio de los Latinos

Centros HCHS/SOL:

Miami, Florida:

Universidad de Miami

1-305-243-1828

Chicago, Illinois

Northwestern

University

Universidad de Illinois
en Chicago

1-866-551-7882

Bronx, New York

Albert Einstein College
of Medicine en

Yeshiva University

1-718-584-1563

San Diego, California

San Diego

State University

1-619-205-1923

Centro Coordinador
Universidad de

North Carolina

1-919-962-3254

Patrocinadores

National Institute of
Health (NIH)

National Heart, Lung
and Blood Institute
(NHLBI)

1-301-435-0450

www.saludsol.net

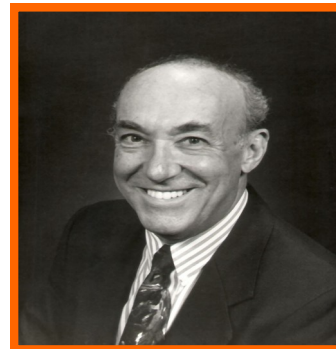
Presentando al Miami Field Center

Estimado(a) participante:

El Estudio de la Salud de la Comunidad Hispana/Estudios de Latinos (HCHS-SOL) es el proyecto a largo plazo de salud y enfermedades mas importante hecho en la población hispana/latina en los Estados Unidos.

Como uno de 4 centros HCHS-SOL, la **Universidad de Miami** se enorgullece en participar en este estudio que contribuirá significativamente a la salud de la nación. Nuestro personal es muy motivado y venimos de muchos orígenes como Cuba, Colombia, Belice, República Dominicana, Ecuador, México, Nicaragua, Puerto Rico, Uruguay, y los EEUU. Somos expertos profesionales en nuestros países y hemos recibido entrenamiento adicional para trabajar en todos los aspectos del estudio. Nuestro equipo de trabajo lo dirige Dr. Neil Schneiderman, del Centro de Investigación de Medicina de la Conducta en la Universidad de Miami.

UNIVERSITY OF
Miami



Dr. Neil Schneiderman

Seguimiento Anual

Estamos celebrando año de reclutamiento y a los primeros participantes les toca el seguimiento anual. Esto es muy importante como parte del estudio que provee nueva información acerca de su salud.

En esta segunda etapa del estudio los participantes serán contactados por carta o por teléfono con información acerca del seguimiento anual. En esta entrevista telefónica le haremos preguntas sobre su salud que incluye visitas al servicio de emergencia, hospitalizaciones, medicinas que esta tomando y alimentos que acostumbra comer.

Es muy importante que usted siga las instrucciones y que mantenga a mano la guía de respuestas que le enviamos, sus medicinas y su información médica.

Esperamos ponernos en contacto con ustedes muy pronto.

NOTICIAS

HCHS-SOL incorpora a
HIALEAH



Estaremos reclutando participantes en Hialeah. Si usted recibe la carta, llame al:

305-243-1828

En Miami, contacte a:

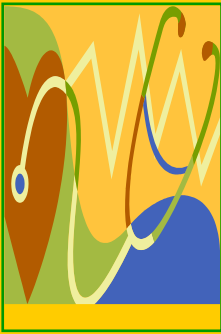
Marc D. Gellman, PhD
Gerente del Proyecto
&

María Pattany, MD
Clínica: (305) 243-1418

Brendaly Rodríguez, MA
Reclutamiento y
Relaciones con la
Comunidad:

(305) 243-1828

HCHS-SOL@miami.edu



Prevención: Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Más del 25 por ciento de todas las muertes ocurren por problemas de corazón. También es una causa importante de discapacidad. El riesgo de tener una enfermedad cardíaca aumenta con la edad. Su riesgo es mayor si tiene parientes cercanos que tuvieron una enfermedad cardíaca a una edad temprana. Afortunadamente usted puede reducir las probabilidades de tener una enfermedad del corazón.

Consejos:

- NO fume.
- Reduzca la sal en sus comidas, y reduzca el consumo de comida en latas (pues contienen mucha sal). Esto le ayudará a controlar su presión arterial.
- Mantener un peso saludable.
- Ejercitarse regularmente, caminando, limpiando, y bailando.
- Hacerse pruebas para detectar diabetes y si la tiene, manténgala bajo control visitando regularmente a su doctor.
- Sepa sus niveles de colesterol y triglicéridos: reduzca el consumo de grasas saturadas.
- Incremente su consumo de fibra: coma muchas frutas y verduras.

Fuente: www.nlm.nih.gov/medlineplus/heartdiseasesprevention.html

Comité de Asesoría Comunitaria

Trabajamos con individuos y organizaciones dedicados a labor comunitaria, para eventos como ferias de salud, sesiones informativas, paneles de expertos y otros. Este comité se compone de líderes comunitarios y profesionales, negocios, y proveedores de servicios de salud y servicios sociales.



Brendaly Rodríguez, M.A.
Gerente de Relaciones con la Comunidad, trabaja con el CAC y promueve SOL via internet, radio, televisión, medios impresos, y sesiones informativas.

Llame al 305-243-1392
si le interesa pertenecer a este
grupo muy especial.

Nuestro personal muy especial:



Silvia Mirabal ha sido parte del equipo de Nutrición en Miami desde el inicio del estudio. Nació en Santiago de Cuba donde se graduó como médico.

En 1990, Silvia recibió un Master en Nutrición de la Universidad de Gent en Bélgica. Ella trabajó cerca de 8 años en el Departamento de Salud en el condado Miami-Dade.

Silvia ha aportado al estudio un profundo conocimiento de la alimentación, cultura y salud de la comunidad hispana y en particular de la población cubana.



Claudia Berríos es de Nicaragua y nos dice:

“Cuando Ester, reclutadora en Miami me contactó, no me imaginé que mi vida cambiaría dramáticamente para mejorar. Me entusiasmó el tomar parte de un estudio colaborativo que beneficiaría a mi comunidad. Luego de la visita, me indicaron que era pre-diabética. Yo sólo tengo 28 años y decidí hacer ya unos cambios en mi dieta.

Ahora como reclutadora yo puedo ayudar a otros en mi comunidad, como antes lo hizo Ester conmigo cuando tocó a mi puerta.”

Nos sentimos muy orgullosos de que sean parte del equipo de Miami.



¡Salud SOL!

Visite nuestro
website en:

www.saludsol.net