



¡Salud Sol!

Boletín Informativo de HCHS/SOL

Volume 4, Issue 4

Hispanic Community Health Study (HCHS) / Study of Latinos (SOL)

En esta edición:

Su Participación...!	1
Estudios Auxiliares	1
Ojos saludables	2

Miami, Florida

University of Miami
1-305-243-1828

miamihchssol.blogspot.com
miami.hchs@gmail.com

Chicago, Illinois

Northwestern
University
1-800-749-4765

Chicagosol-
latino.blogspot.com
chicago.hchs@gmail.com

Bronx, New York

Albert Einstein
College of Medicine
at Yeshiva University
1-718-584-1563

bronxhchssol.blogspot.com
bronx.hchs@gmail.com

San Diego, California

San Diego State
University
1-619-205-1923

sandiegohchssol.blogspot.com
sandiego.hchs@gmail.com

Coordinating Center

University of
North Carolina
1-919-962-3254

Sponsors

National Institute of Health
(NIH)

National Heart, Lung and
Blood Institute (NHLBI)

1-301-435-0450

www.saludsol.net

¡Seguimos necesitando su participación!

Estimado participante del SOL,

El reclutamiento para el estudio SOL terminó en Junio del 2011. El reclutamiento para los estudios auxiliares al estudio del SOL ya ha comenzado. En este momento están activos los siguientes estudios: el estudio de los niños ("Juventud-SOL"), el ECHO-SOL y el estudio del "Sueño." Esperamos tener aún mas investigaciones en las cuales tendrán la oportunidad de participar algunos de ustedes. Si quieren ser partes de estos estudios, por favor llámenos al (305) 243-1828 y les informaremos si han sido seleccionados. Si ustedes desean participar en estos estudios es muy importante que mantengamos su dirección y teléfonos actualizados en nuestro archivo. **¡Actualize su información hoy!** Llámenos al:



305) 243-1828

Estudios Auxiliares HCHS/SOL

La red de instituciones participantes del HCHS/SOL han recibido fondos para llevar a cabo estudios adicionales conocidos como Estudios Auxiliares sobre un tópico determinado de interés. En esta sección destacamos dos de ellos.

El estudio auxiliar Juventud-SOL ("SOL Youth") se enfoca en los hijos de los participantes del SOL.

Es una versión mas corta del estudio original.

Los niños y sus padres completarán unos cuestionarios y entrevistas además de exámenes antropométricos y físicos para evaluar los riesgos de enfermedades cardíacas y de diabetes. Los padres recibirán un reporte acerca de la salud de sus hijos. Esta investigación nos ayudará a entender mejor la manera en la cual su salud y la salud de sus hijos están relacionadas y aprenderemos más acerca de la salud de los niños Hispánicos.



El estudio del "Sueño" ha visto a 112 participantes en Miami.

En los años recientes las investigaciones médicas han encontrado que el sueño es un factor importante para la salud. El estudio "Sueño" tratará de entender como los Hispanoamericanos/Latinos duermen y como ésto pudiera afectar la salud del individuo. Además, este estudio ayudará a los científicos a entender mejor los resultados obtenidos en el Estudio de la Salud de la Comunidad Hispana/SOL. El estudio "Sueño" empezó en Octubre del 2011 y terminará en Diciembre del 2013. En Miami ya hemos visto a 112 participantes de los 550 que el estudio debe completar. Los participantes ya han sido seleccionados y actualmente estamos llamando a los que vinieron al centro en Octubre del 2009.



Ojos saludables

La salud de los ojos es una parte importante de nuestra salud en general. Siga estos consejos para mantener la salud de la vista:

Hágase un examen de la vista

Visite un profesional para un examen de los ojos regularmente. Es posible que usted no se de cuenta de algún problema que pueda tener ya que muchas enfermedades de la vista no tienen síntomas. Durante la visita, el médico le examinará los ojos y le hará preguntas para determinar si sus ojos están saludables. Si usted es diabético es aún más importante hacerse un examen de los ojos rutinariamente.

Conozca su historial familiar de la salud de la vista

Pregúntele a todos los miembros de su familia si han tenido problemas con la vista. Es importante saber estos antecedentes porque pueden aumentar el riesgo de desarrollar alguna condición o enfermedad en particular.

No fume

Fumadores tienen 4 veces más probabilidad de desarrollar degeneración de la mácula. El fumar es malo para su vista — si fuma, ¡pare!

Coma bien y mantenga un peso saludable.

Mantenga una dieta balanceada y abundante en frutas y vegetales. Esto ayuda a mantener un peso saludable y mejora la salud de sus ojos.

Use gafas de protección

Si usted practica algún deporte o actividad que le pueda poner en riesgo de lesionar sus ojos, por favor utilice las gafas de protección.

Tenga cuidado en el trabajo

Si su trabajo requiere que use gafas de protección, ¡úselas!

Use gafas oscuras

Usando gafas oscuras usted protege a sus ojos de los rayos dañinos del sol.

Descanse sus ojos

Si trabaja mucho tiempo en frente a una computadora, tome un descanso de ver el monitor cada 20 minutos.

Limpie sus lentes de contacto

Si usted usa lentes de contacto, lávese bien las manos antes de ponérselos o quitárselos para evitar infecciones en el ojo. Acuérdesese también de desinfectar bien sus lentes.

Fuentes Financieras y de información

Para ver si califica para un examen de gratuito de los ojos, visite las páginas web:

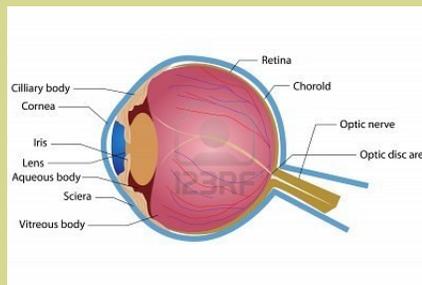
<http://www.eyecareamerica.org/>
(oprima el botón «continuar en español»)

<http://www.aoa.org/visionusa.xml>
(busque la aplicación debajo de «receiving care»)

O llame a Vision USA al 1-800-766-4466 de 9 a.m. a las 3 p.m. de lunes a viernes.

El Lion's Club:
<http://www.lcif.org>

<http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/financialaid.asp>



Programas gratis para dejar de fumar:

<http://www.mdahec.org/quitnow>

O llame al (305) 994-9268, Extensión 311

Hispanic Community Health Study

Study of Latinos (HCHS-SOL)

1120 NW 14th Street, CRB 7th Floor, LOC 204

Miami, FL 33136

66282R