



¡Salud SOL!

HCHS/SOL Newsletter

Volume 5, Number 4

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

Bronx, New York

Albert Einstein
College of Medicine
at Yeshiva University
1-718-584-1563
bronxhchssol.blogspot.com
bronx.hchs@gmail.com

Chicago, Illinois

Northwestern University
1-800-749-4765
chicagohchssol.blogspot.com
chicago.hchs@gmail.com

Miami, Florida

University of Miami
1-305-243-1828
miamihchssol.blogspot.com
miami.hchs@gmail.com

San Diego, California

San Diego State
University
1-619-205-1926
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

facebook

www.facebook.com/solsandiego



www.youtube.com/sandiegohchs

¡Salud SOL! Now on the Radio!

Dear SOL Participant,

On February 8th, the Miami Field Center started a new radio show, *¡Salud SOL!*

Dr. Neil Schneiderman, Principal Investigator of the Miami Field Center, was the guest speaker on the first radio program. He discussed the purpose of the SOL study and presented the first findings, recently published in the *Journal of the American Medical Association (JAMA)*.

Every month the Miami Field Center will bring expert speakers from each field center to discuss topics relevant to Hispanic/Latino health.

¡Salud SOL! is now broadcasting on the second Friday of each month from 10 to 11AM (EST). We encourage you to click the "Listen Live" button at the top of La Poderosa's webpage (www.lapoderosa.com) from anywhere in the US. You can also watch previously recorded shows anytime at www.facebook.com/solsandiego.

Sincerely,
The SOL Team



From left to right: Dr. Orit B. Weitzman, Dr. Neil Shneiderman and our host, Rubi Feria

Community Resources

Do you want to have fun and stay in shape?!

Join *Familias Sanas y Activas*. They have FREE dance/aerobics exercise classes! *Familias Sanas y Activas* is a program that promotes physical activity to Latino families in South San Diego County. Click here for the [Exercise Schedule of classes in San Ysidro and Chula Vista](#).



Check out other free resources and events in your community by visiting the following websites:

City of Chula Vista: Click here to view the official [Chula Vista Community Events Calendar](#).

Council of Community Clinics: Click here to view a complete San Diego County [Clinic Sites Directory](#).

Balboa Park: Click here to view the schedule of [Residents Free Tuesdays](#) at select museums in Balboa Park.

Domestic Violence and Abuse

What is it?

Domestic violence is a chronic abuse of power in any relationship. Abuse can be any physical, sexual, emotional, economic or psychological actions or threats that negatively affect another person.

Who is at risk?

Anybody, regardless of race, age, sexual orientation, religion or gender can be a victim of domestic violence.

Signs of potential domestic violence/abuse:

- Your partner is jealous of perceived attention you might get or receive from others.
- Your partner tries to keep you away from friends and family.
- Your partner keeps you from participating in daily activities.

Questions you may ask yourself:

- Are you afraid of your partner?
- Has he/she ever hurt or threatened to hurt you or someone you love?
- Do you worry about his/her moods and change your behavior to deal with the situation?

If you answered 'yes' to any of these questions, you may be in an abusive relationship; please call the National Domestic Violence Hotline at 1-800-799-SAFE (7233) or any of the resources below to talk with someone about it.

There are other forms of abuse that can affect certain groups of individuals including elders and children.

Elder Abuse: According to the National Center on Elder Abuse, elder abuse refers to intentional or negligent acts by a care giver or "trusted" individual that causes (or potentially causes) harm to a vulnerable elder. Most common categories of abuse are:

Neglect, physical abuse, sexual abuse, financial abuse and exploitation, emotional or psychological abuse and neglect (including verbal abuse and threats), and abandonment.

Reference: <http://www.ncea.aoa.gov/>

Child Abuse: Child abuse, or child maltreatment, is an act by a parent or caretaker that results in or allows the child to be subjected to death, physical injury, sexual assault, or emotional harm. Emotional abuse, neglect, physical abuse, and sexual abuse are all different forms of child abuse.

Child sexual abuse is any sexual act performed with a child by an adult or older child, with or without force or the threat of force. Child sexual abuse is most commonly committed by someone known to the child, including family members.

Every day in the United States, four children die as a result of child abuse and neglect. Over three-quarters of these children are under age 4.

Reference: <http://www.joyfulheartfoundation.org/>

Where can someone get help?

RESOURCES

Domestic Violence Hotline	1-800-799-7233 (SAFE)
Child Abuse Hotline	1-800-344-6000
Crisis Hotline (Mental Health)	1-619-236-3339
Battered Women's Services	1-619-234-3464
Family Protection Unit (Chula Vista)	1-619-409-5830

**For emergencies, please call 911.*

LINKS

<http://www.thehotline.org>
<http://sddvc.org/>
<http://www.futureswithoutviolence.org/health>
<http://www.casadeesperanza.org/national-latino-network>
<http://www.womenslaw.org>
<http://www.bwjip.org>
<http://www.nrcdv.org>
<http://www.ncadv.org/>



Hispanic Community Health Study

¡Salud SOL!

Boletín Informativo de HCHS/SOL

Volume 5, Number 4

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

¡Salud SOL! Ahora en la Radio

Bronx, New York

Albert Einstein
College of Medicine
at Yeshiva University
1-718-584-1563
bronxhchssol.blogspot.com
bronx.hchs@gmail.com

Chicago, Illinois

Northwestern University
1-800-749-4765
chicagohchssol.blogspot.com
chicago.hchs@gmail.com

Miami, Florida

University of Miami
1-305-243-1828
miamihchssol.blogspot.com
miami.hchs@gmail.com

San Diego, California

San Diego State
University
1-619-205-1926
sandieoghchssol.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

facebook

www.facebook.com/solsandiego



www.youtube.com/sandieoghchs

Estimado participante de SOL:

En febrero 8, el Centro de Estudios de Miami comenzó un nuevo programa en la radio ¡Salud SOL!

El Dr. Neil Schneiderman, Investigador Principal del Centro de Estudios de Miami, fue el orador invitado en el primer programa de radio. Habló sobre el propósito del estudio SOL y presentó los primeros resultados que fueron publicados recientemente en la Revista de la Asociación Médica Americana (*JAMA*, por sus siglas en inglés).

Cada mes el Centro de Estudios de Miami traerá oradores expertos de cada centro para discutir temas de interés sobre la salud del Hispano/Latino.

¡Salud SOL! Se está transmitiendo ahora el segundo viernes de cada mes de 10 a 11AM (EST). Lo invitamos a oprimir el botón "Listen Live" en la parte de arriba de la página web de "La Poderosa" (www.lapoderosa.com) desde cualquier sitio de los EEUU. Usted también puede escuchar el programa previamente grabado en cualquier momento en www.facebook.com/solsandiego.

Sinceramente,
The SOL Team



De izquierda a derecha: Dra. Orit B. Weitzman, Dr. Neil Shneiderman y nuestra anfitriona, Rubi Feria

Recursos de la Comunidad

¿Quiere usted divertirse y estar en forma?!

Disfrute *Familias Sanas y Activas*. ¡Ellos tienen clases GRATIS de danza/aeróbicos! *Familias Sanas y Activas* es un programa que promueve la actividad física en familias latinas del Condado Sur de San Diego. Presione aquí para los [Horarios de clases de Ejercicio en San Ysidro y Chula Vista](#).



Verifique otros recursos y eventos gratuitos en su comunidad visitando los siguientes sitios web:

Ciudad de Chula Vista: Presione aquí para ver el [Calendario oficial de eventos en la Comunidad de Chula Vista](#).

Consejo de Clínicas Comunitarias: Presione aquí para ver el Directorio de los sitios de las [Clínicas en el Condado de San Diego](#).

Parque Balboa: Presione aquí para ver los horarios de [Martes gratis a Residentes](#) en museos seleccionados.

Violencia Doméstica y Abuso

¿Qué es?

Violencia doméstica es el abuso crónico de poder en cualquier relación. Abuso puede ser cualquier acción física, sexual, emocional, económica o psicológica que afecte negativamente a otra persona.

¿Quién está en riesgo?

Cualquier persona, sin importar raza, edad, orientación sexual, religión o género puede ser víctima de violencia doméstica.

Signos de posible violencia doméstica/abuso:

- Su pareja es celoso de la atención que podría usted obtener de otros.
- Su pareja trata de mantenerlo(a) a usted alejado de las amistades y la familia.
- Su pareja le impide participar en las actividades diarias.

Preguntas que se debe hacer usted mismo:

- ¿Le tiene miedo a su pareja?
- ¿Ha tratado de lastimarlo(a) o herirlo(a) a usted o a algún ser querido?
- ¿Le preocupan sus estados de ánimo y cambia usted su comportamiento para lidiar con la situación?

Si contestó 'sí' a alguna de estas preguntas, usted posiblemente se encuentra en una relación de abuso; por favor llame a National Domestic Violence Hotline al 1-800-799-SAFE (7233) o a uno de los recursos que se mencionan abajo.

Hay otras formas de abuso que puede afectar a ciertos grupos de individuos incluyendo ancianos y niños.

Abuso a ancianos: De acuerdo con el Centro Nacional del Abuso al Anciano, se refiere a los actos intencionales o negligentes por parte de un cuidador o persona de confianza que causa (o potencialmente causa) daño a un anciano vulnerable. Las causas de abuso mas comunes son:

Descuido, abuso físico, abuso sexual, abuso financiero y explotación, abuso emocional o psicológico y negligencia (incluyendo abuso verbal y maltrato) y abandono.

Reference: <http://www.ncea.aoa.gov/>

Abuso infantil: Abuso o maltrato infantil es el acto que realiza un padre o cuidador que resulte o exponga a un niño a la muerte, lesión física, asalto sexual o daño emocional. Abuso emocional, negligencia, abuso físico y abuso sexual son diferentes formas de abuso infantil.

Abuso sexual infantil es cualquier acto sexual realizado con un niño por un adulto o por un niño mayor, con o sin fuerza o con amenaza de fuerza. Abuso sexual infantil es comunmente cometido por alguien que el niño conoce, incluyendo a miembros de la familia .

Cada día en los Estados Unidos, cuatro niños mueren como resultado de abuso infantil y negligencia. Mas de tres cuartas partes de estos niños son menores de 4 años de edad.

Reference: <http://www.joyfulheartfoundation.org/>

¿Dónde puede alguien obtener ayuda?

RECURSOS

Domestic Violence Hotline	1-800-799-7233 (SAFE)
Child Abuse Hotline	1-800-344-6000
Crisis Hotline (Mental Health)	1-619-236-3339
Battered Women's Services	1-619-234-3464
Family Protection Unit (Chula Vista)	1-619-409-5830

**Para emergencias, por favor llame al 911.*

LINKS

<http://www.thehotline.org>
<http://sddvc.org/>
<http://www.futureswithoutviolence.org/health>
<http://www.casadeesperanza.org/national-latino-network>
<http://www.womenslaw.org>
<http://www.bwjip.org>
<http://www.nrcdv.org>
<http://www.ncadv.org/>