



## INNOVATIONS IN PATIENT CARE

### MANAGING DIABETES

 East Harlem has one of the highest diabetes mortality rates in NYC, and ranks fifth among all neighborhoods in avoidable adult diabetes hospitalizations. At Metropolitan's Diabetes Center of Excellence, accredited by the American Association of Diabetes Educators, our chronic disease management team works closely with patients to help them keep their blood sugar under control and to improve their health. Patients learn more about their disease at a weekly class, including useful, individualized tips on diet and exercise.

**"I've learned a lot about how to eat the foods I like in healthier portions."**

"I really love the class," said Gloria Ortega, a longtime patient and volunteer who was born at Metropolitan. "I've had diabetes for about ten years. My diabetes sometimes goes up and down but this class has really helped me."

The diabetes team is also enrolling participants to use BlueStar, a digital app that patients download directly to their mobile phones. The FDA-approved app provides real-time coaching, weekly challenges for diet and exercise, and reminders about medication compliance. Patients can even check for restaurants near them with healthy menus.

On World Diabetes Day, the diabetes team hosted a special cooking demonstration, with a diabetes-focused resource fair with community partners in the hospital's main lobby. For more information about the Diabetes Center of Excellence, contact 212-423-6214.



Chef Luis Aguilar with cooking class participants Bertha Wilson and Gloria Ortega.

**NEWS DECEMBER 2018**

### HOLIDAY MARKET

Metropolitan is partnering with Buy Local East Harlem for a series of holiday pop-up markets in the hospital's main lobby. A group of East Harlem-based merchants have been invited to showcase their products on four consecutive Fridays through December 21, from 12 noon to 2 PM. Stop by for live music, delicious desserts and great gift ideas.



### HAPPY HOLIDAYS



Best wishes for health and happiness to all of you and your families as we approach the end of one year and the beginning of another. We are thankful to be part of such a vibrant and supportive community. You can help bring joy to a patient during the holiday season by donating unwrapped toys for children. For more information, please contact our Volunteer Department at 212-423-6894.

## IN THE COMMUNITY

# TOWN HALL ON K2 AND OPIOIDS

Dr. Ronnie Swift, Metropolitan's Chief of Psychiatry was a guest panelist at "Battling K2 and the Opioid Crisis in America," a November 14 town hall meeting at NYC Health + Hospitals/Harlem. Talk show host and philanthropist Wendy Williams Hunter and her family's Hunter Foundation organized the event, which was moderated by "CNN Tonight" anchor Don Lemon. Other guest speakers included NYC Council Member Andy King, and addiction experts, with news coverage from Fox 5 NY and News 12.



## YOUR HEALTH

# BEAT THE FLU



Flu season is almost here. You can help fight the flu by getting your vaccination today. It's quick and easy, and a flu shot is the best protection for you and your family against the potentially deadly effects of the influenza virus. Call 212-423-7000 today to make an appointment to see your provider and get your flu shot at Metropolitan.



Contact us at [MetropolitanPublicRelations@nycdhc.org](mailto:MetropolitanPublicRelations@nycdhc.org)

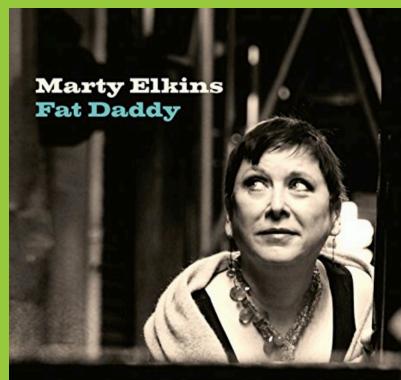


STAY CONNECTED. FOLLOW US.

[nychealthandhospitals.org/metropolitan](http://nychealthandhospitals.org/metropolitan)

## CONGRATULATIONS MARTY ELKINS

Marty Elkins, from Behavioral Health, was recently a special guest on "Singers Unlimited," on WBGO Jazz 88, the premier jazz station in the country. She performed tracks from her latest recording, *Fat Daddy*, which is already buzzing on lists of best jazz CDs of 2018.



## PRISCILLA SANTIAGO

Metropolitan's Social Work Department has a newly-minted author. Priscilla Santiago, LCSW, has published *Scottie, Philosopher Dog Speaks*, heralded as "a simple story for complex times." The book can be ordered online at Amazon or Barnes & Noble websites.



Live Your Healthiest Life.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



## INNOVACIONES EN EL CUIDADO

### MANEJANDO LA DIABETES

 East Harlem tiene una de las tasas de mortalidad por diabetes más altas en la ciudad de Nueva York y ocupa el quinto lugar entre todos los vecindarios en hospitalizaciones de diabetes para adultos evitables. En el Centro de Excelencia de Diabetes de Metropolitan, acreditado por la Asociación Americana de Educadores de la Diabetes, nuestro equipo de manejo de enfermedades crónicas trabaja en estrecha colaboración con los pacientes para ayudarlos a mantener bajo control su nivel de azúcar en la sangre y mejorar su salud. Los pacientes aprenden más sobre su enfermedad en una clase semanal, que incluye consejos útiles e individualizados sobre la dieta y el ejercicio.

**"He aprendido mucho sobre cómo comer los alimentos que me gustan en porciones más saludables".**

"En verdad me encanta la clase", dijo Gloria Ortega, nacida en Metropolitan quien es paciente y voluntaria desde hace mucho tiempo. "He tenido diabetes durante unos diez años. A veces mi diabetes sube y baja, pero esta clase me ha ayudado mucho".

El equipo de diabetes también está inscribiendo a participantes para usar BlueStar, una aplicación digital que los pacientes descargan directamente a sus teléfonos móviles. La aplicación aprobada por la FDA proporciona entrenamiento en tiempo real, desafíos semanales para la dieta y el ejercicio, y recordatorios sobre el cumplimiento de los medicamentos. Los pacientes pueden incluso buscar restaurantes cercanos con menús saludables.

En el Día Mundial de la Diabetes, el equipo de diabetes organizó una demostración de cocina especial, con una feria de recursos centrada en la diabetes en el vestíbulo principal del hospital. Para obtener más información sobre el Centro de Excelencia de Diabetes, llame al 212-423-6214.



El chef Luis Aguilar con Bertha Wilson y Gloria Ortega, dos participantes en la clase de cocina.

**NOTICIAS DICIEMBRE 2018**



Metropolitan se ha asociado con "Buy Local East Harlem" para una serie de mercados en el vestíbulo principal del hospital. Un grupo selecto de comerciantes con sede en El Barrio ha sido invitado a exhibir sus productos en cuatro viernes consecutivos hasta el 21 de diciembre, desde las 12 del mediodía hasta las 2 de la tarde. Pase por oír música en vivo, deliciosos postres y excelentes ideas para regalos.



### FELICES FIESTAS



Los mejores deseos de salud y felicidad para todos ustedes y sus familias mientras nos acercamos al final de un año y al comienzo de otro. Estamos agradecidos de ser parte de una comunidad tan vibrante y solidaria. Puede ayudar a alegrar a un paciente durante esta temporada donando juguetes sin envoltorio para niños. Para obtener más información, comuníquese con nuestro Departamento de Voluntarios al 212-423-6894.

## EN LA COMUNIDAD

# FORO COMUNITARIO SOBRE K2 Y OPIOIDES

La Dra. Ronnie Swift, Jefa de Psiquiatría de Metropolitan, fue una panelista invitada en foro comunitario pública sobre enfrentando la droga K2 y la crisis nacional de opioides del 14 de noviembre en NYC Health + Hospitals/Harlem. La presentadora de televisión y filántropa Wendy Williams Hunter y la Hunter Foundation de su familia organizaron el evento, que fue moderado por Don Lemon, presentador de "CNN Tonight". Otros invitados fueron el miembro del Consejo de Nueva York Andy King y expertos en adicciones, con cobertura de noticias de Fox 5 NY y News 12.



## SU SALUD

# ¡VACÚNESE HOY!



La temporada de gripe está aquí, pues no se demore en vacunarse. Es rápido y fácil, y la vacuna contra es la mejor medida de protección para usted y su familia contra los efectos potencialmente letales del virus de la influenza. Llame hoy al 212-423-7000 para hacer su cita y vacunarse contra la gripe en Metropolitan.



Comuníquese con nosotros: [MetropolitanPublicRelations@nyc.hhc.org](mailto:MetropolitanPublicRelations@nyc.hhc.org)



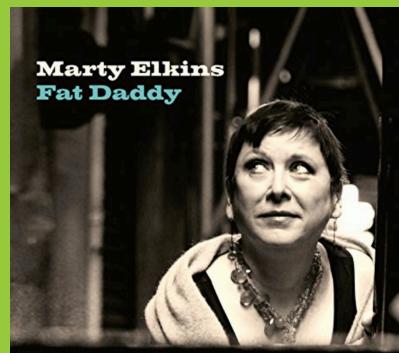
MANTÉNGASE EN CONTACTO. SÍGANOS.

[nychealthandhospitals.org/metropolitan](http://nychealthandhospitals.org/metropolitan)

## FELICIDADES

# MARTY ELKINS

Marty Elkins, del departamento de Salud Mental, fue recientemente invitada especial en "Singers Unlimited", en WBGO Jazz 88, la principal estación de música jazz del país. Ella realizó pistas de su última grabación, *Fat Daddy*, que ya está zumbando en las listas de los mejores CD de jazz de 2018.



## PRISCILLA SANTIAGO

El Departamento de Trabajo Social tiene una autora nueva. Priscilla Santiago, LCSW, ha publicado *Scottie, Philosopher Dog Speaks*, anunciada como "una historia simple para tiempos complejos". El libro se puede pedir por internet en Amazon o Barnes & Noble.



**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

Vive tu vida más saludable.