



# ¡Salud Sol!

## HCHS/SOL Newsletter

Volume 3, Number 4

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

### Inside this issue:

AFU Y3..... Pg. 1  
 COPD..... Pg. 3  
 Local Resources for Tobacco  
 Page..... Pg. 3  
 Cessation Programs..... Pg. 3

### Miami, Florida

University of Miami

305-243-1828

305-243-1480

miamihchssol.blogspot.com

Hchs-sol@miami.edu

### Chicago, Illinois

Northwestern University

1-800-749-4765

chicagohchssol.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

sandegohchssol.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](http://www.saludsol.net)

## SOL New Phase 2011

Dear SOL participants,

We have reached our third and final year of recruitment of the Hispanic Community Health Study—Study of Latinos. This study is the largest study conducted to date of Hispanic/Latinos living in the United States. Each of the four centers has worked hard to reach our goal of 16,000 recruited participants by June of this year. Your participation will not only have a tremendous effect on Hispanic/Latino Health in the near future, but also for generations to come.

Your support has left a powerful impression on all of us working in this study. As participants you have touched our lives in such a positive way. You inspired us to recruit in your various neighborhoods, where you welcomed us into your homes and shared your stories. We appreciate your time and commitment. Although this phase of the study is ending, several new and exciting studies will soon follow. We hope you will continue to participate.

Thank you for your time and support and we wish you much health and happiness,

-Miami Recruitment Team



## Follow-up Calls - Retention Message

The third year of follow up for the HCHS/SOL study starts in March. Participants will receive a reminder letter and a phone call from our interviewers. The call will take **ONLY 7 minutes** and will consist of various questions related to any changes in your health.

If you visited the clinic in 2009 and 2010 you will receive a letter asking for an alternate contact. This person should be a relative or friend who the study staff can contact to get information about your health and whereabouts in case we are unable to reach you. Please fill out the form, sign it and return it as soon as you can.

If you need to update your address or phone number, please call us at :

305-243-1480

THANK YOU FOR YOUR  
COOPERATION AND SUPPORT



# Lung Disease

## What is it?

Chronic obstructive pulmonary disease (COPD), is a progressive disease that makes it hard to breathe. "Progressive" means the disease gets worse over time. COPD can cause coughing that produces large amounts of mucus (a slimy substance), wheezing, shortness of breath, chest tightness, and other symptoms.

Cigarette smoking is the leading cause of COPD. Most people who have COPD smoke or used to smoke. Long-term exposure to other lung irritants, such as air pollution, chemical fumes, or dust, also may contribute to COPD.

In the United States, the term "COPD" includes two main conditions—emphysema and chronic bronchitis.

COPD develops slowly. Symptoms often worsen over time and can limit your ability to do routine activities. Severe COPD may prevent you from doing even basic activities like walking, cooking, or taking care of yourself.

## Who is at risk?

The disease isn't passed from person to person—you can't catch it from someone else.

Most of the time, COPD is diagnosed in middle-aged or older people. Most people who have COPD are at least 40 years old when symptoms begin.

The main risk factor for COPD is smoking. Most people who have COPD smoke or used to smoke. People who have a family history of COPD are more likely to develop the disease if they smoke.

*Numbers here for Latinos?)*

## Is there a cure?

COPD has no cure yet, and doctors don't know how to reverse the damage to the airways and lungs. However, treatments and lifestyle changes can help you feel better, stay more active, and slow the progress of the disease.

## Prevent it before it starts

You can take steps to prevent COPD before it starts. The best way to prevent COPD is to not start smoking or to quit smoking. Also, try to avoid other lung irritants that can contribute to COPD.



## TREATMENT

Quitting smoking is the most important step you can take to treat COPD. Other treatments include medicines, vaccines, pulmonary rehabilitation, oxygen therapy, and surgery.

## Sources of Information

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Copd/Copd\\_WhatIs.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Copd/Copd_WhatIs.html)  
<http://www.mayoclinic.com/health/copd/DS00916>  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/opdchronicobstructivepulmonarydisease.html>

## Local Resources/Recursos locales



MIAMI-DADE AHEC

Conference room/Sala de conferencias

Blanche Morton Service Center

300 E 1<sup>st</sup> Ave, Hialeah



Miami-Dade Area Health Education Center

Tobacco Program

[www.mdahec.org/quitnow](http://www.mdahec.org/quitnow)

(305) 994-9268 Ext. 234

**Ayuda en grupo** – un programa de seis semanas de duración desarrollado por ex-fumadores

**Apoyo individual** por cita previa con uno de los Especialistas del Programa Dejar de Fumar de Miami-Dade AHEC

Educación, información y recursos sobre la terapia de reemplazo de la nicotina, manejo del estrés, nutrición y otros



# ¡Salud Sol!

## Boletín HCHS/SOL

Volume 3, Number 4

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

### En esta edición

Seguimiento Annual Y3..... Pg. 2

EPOC ..... Pg. 4

Recursos locales para programas para dejar de fumar.....Pg. 4

### Miami, Florida

University of Miami

305-243-1828

miamihchssol.blogspot.com

Hchs-sol@miami.edu

### Chicago, Illinois

Northwestern University

1-800-749-4765

chicagohchssol.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

sandegohchssol.blogspot.com

sandiego.hchs@gmail.com

### Centro de Coordinación

University of North Carolina

1-919-962-3254

### Auspiciadores

National Institute of Health (NIH)

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI)

1-301-435-0450

[www.saludsol.net](http://www.saludsol.net)

## Reclutamiento de Nuevos Participantes - Hasta Verano 2011

Queridos participantes del Estudio SOL,

El Estudio sobre la Salud de la Comunidad Hispana— Estudio de los Latinos (HCHS/SOL) está finalizando el tercer y último año de reclutamiento. SOL es el estudio más amplio realizado hasta hoy sobre la salud de los hispanos que residen en los Estados Unidos.

Cada centro ha trabajado arduamente para alcanzar nuestra meta de reclutar 16,000 participantes para finales de junio de este año. Su participación ampliará el conocimiento sobre la salud de los hispanos de hoy y de las generaciones futuras. Su colaboración también nos ha dejado recuerdos gratos e inolvidables. Como participantes, ustedes afectaron nuestras vidas de una manera muy positiva. Nos motivaron a visitar sus comunidades y entrar a sus hogares, escuchar sus historias y ser parte de sus vidas. A pesar de que esta primera etapa del estudio está llegando a su fin, la etapa de seguimiento y nuevos e interesantes estudios están en camino. Esperamos que ustedes continúen participando y apoyándonos.

Desde el fondo de nuestros corazones, les agradecemos su apoyo y colaboración. Les deseamos a todos mucha salud y felicidad,

—El equipo de reclutamiento de Miami



## AFU Año 3 — Mensaje de Retención

El tercer año de seguimiento del SOL empieza en marzo. Aquellos participantes que empiezan el tercer año de seguimiento recibirán una carta y una llamada de nuestros entrevistadores. La llamada es para preguntarle sobre su salud y durará aproximadamente siete minutos.

Los participantes que visitaron la clínica en los años 2009 y 2010 recibirán una carta solicitando información de un contacto asignado. Un contacto asignado es un familiar o amigo con quien personal del estudio pueda comunicarse para obtener información sobre su salud y su paradero, en caso que no podemos ubicarlo(a). Por favor llene, firme y envíenos esta forma a la mayor brevedad posible.

Por favor, actualice cambios en su número de teléfono o dirección llamando al:

305-243-1480

GRACIAS POR SU COOPERACION

Nuestras entrevistadoras le harán una llamada telefónica que durará aproximadamente 7 minutos.



# Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

## ¿Qué es la EPOC ?

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), es una enfermedad progresiva que causa dificultad para respirar. "Progresiva" significa que la enfermedad empeora con el tiempo. EPOC puede causar tos, mucha mucosidad, dificultad para respirar, sibilancia y opresión en el pecho, entre otros síntomas.

Fumar cigarrillo es la principal causa de EPOC. La mayoría de las personas que sufren de EPOC fuma o solía fumar. Exposición a largo plazo a otros irritantes pulmonares, como el aire contaminado, vapores químicos o polvo, podría también contribuir a que una persona desarrolle EPOC.

En los Estados Unidos, el término EPOC se refiere mayormente a dos condiciones: enfisema y bronquitis crónica.

La EPOC surge lentamente. Los síntomas a menudo empeoran con el tiempo y pueden limitar la capacidad de las personas de realizar sus actividades cotidianas. La EPOC avanzada puede impedir las actividades más elementales, como caminar, cocinar o mantener su cuidado personal.

## ¿Quiénes están en riesgo ?

La EPOC no se trasmite de persona a persona, es decir no es contagiosa. La mayoría de las personas que sufren de EPOC tiene por lo menos 40 años de edad cuando comienzan los síntomas.

El principal factor de riesgo de EPOC es el hábito de fumar. La mayoría de las personas que sufren EPOC fuma o solía fumar. Las personas que tienen antecedentes familiares de EPOC, tienen más probabilidades de desarrollar esta enfermedad si fuman.

## ¿Cómo se trata la EPOC?

Aún no existe cura para la EPOC y los médicos no saben cómo revertir los daños que la enfermedad causa en las vías respiratorias y los pulmones. Sin embargo, los tratamientos y los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a que se sienta mejor, permanezca más activo y retrase el progreso de la enfermedad.

## Prevenga la EPOC antes de que comience

La mejor manera de hacerlo es no comenzar a fumar o dejar de fumar antes de que tenga la enfermedad. La causa principal de la EPOC es el hábito de fumar. Trate de evitar también otros irritantes pulmonares que puedan contribuir a la EPOC.

### Tratamiento:

Dejar de fumar es el paso más importante que Usted puede dar para tratar la EPOC. Otros tratamientos incluyen medicamentos, vacunas, rehabilitación pulmonar, terapia de oxígeno y cirugía.



## Fuentes de Información

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Copd/Copd\\_WhatIs.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Copd/Copd_WhatIs.html)

<http://www.mayoclinic.com/health/copd/DS00916>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/copdchronicobstructivepulmonarydisease.html>

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

1120 NE 14th St, CRB 7th floor LOC 204  
Miami, FL 33136

66282R