

My Life

*Find the healthier
one in you*

In This Issue

SBH Health and Wellness Center

A Conversation with Dr. Rosing

COVID -19 Vaccine

SBH Bronx Health Talk Podcast

SBH is the home of St. Barnabas Hospital, the SBH Health and Wellness Center, the SBH Ambulatory Care Center, SBH Hemodialysis Center and SBH Behavioral Health.



4422 Third Avenue
Bronx, NY. 10457
718-960-9000

www.sbhny.org

[f](#) @SBHBronx

[t](#) @SBHBronx

[d](#) StBarnabasHospital

[in](#) LinkedIn.com/company/SBHBronx



Welcome to the new SBH Health and Wellness Center

An urgent care center, affordable and convenient for patients with non-emergencies, has opened in the East Tremont section of the Bronx.

It is part of the beautiful new SBH Health and Wellness Center, located at 4507 Third Avenue, across the street from St. Barnabas Hospital.

SBH Urgent Care by ModernMD, which also offers Covid-19 testing, is open Monday – Friday 8 a.m. – 8 p.m. and weekends from 8:30 a.m. to 6:30 p.m. No appointment is necessary.

The center also includes:

Healthplex Fitness, which offers state-of-the-art equipment, personal trainers, and classes like spin, boxing, strength, and mobility training. Call (718) 960-9245 or e-mail healthplexfitnesscenter@sbhny.org.

SBH Teaching Kitchen, where members of the community can learn how to cook their favorite dishes healthy and affordably. Email SBHTeachingKitchen@sbhny.org about class schedules.

Women's Health, where staff provides high-quality, compassionate and comprehensive obstetrics and gynecological care for a woman throughout the passages of her life. Call (718) 960-3730.

Women's Imaging, which offers integrated, one-stop shopping with the most advanced and integrated imaging technology available, including 3-D mammography, ultrasound and bone density scanning. Call (718) 960-3730.

Children's Health and WIC for all-inclusive pediatric care for newborns to young adults provided in a family-friendly space. Call (718) 960-3730. Apply for WIC benefits. Breastfeeding and nutrition classes are available at (718) 960-6497.

Rooftop Farm, where fresh vegetables are grown and our bees produce delicious honey.

(Continued inside)

A Conversation with

Dr. Mark Rosing, Chair of the Department of Gynecology and Obstetrics at SBH.

Q. Dr. Rosing, I'm a 50-year-old woman who hasn't left home in more than a year because of Covid-19 and have neglected my annual screenings. What should I do now that I've been vaccinated and feel safe to return to the hospital?

A. Congratulations on being vaccinated! You should have a discussion with your women's health provider at least once a year to make sure there are no issues you are overlooking. For many women, this may not require a face-to-face visit. For example for low-risk patients, we don't do pap smears on an annual basis. You may be able to get your pap smear as infrequently as every 3 to 5 years. This doesn't take the place, however, of a review of your situation, a mutual update, and assurance that any necessary testing is done.

Most women over 50 still need an annual mammogram and you should catch up if you missed it this past year. If you are concerned about anything you found when checking your breasts, definitely come in for a face-to-face visit.

Q. What women's health checkups can I do via telehealth?

A. Many patients and clinicians have found that video telehealth is very convenient and effective. It's a good place to start if you're not sure if you need - or if you wish - to be seen in person. However, now that you're vaccinated you should feel more comfortable seeing your care provider face-to-face whenever necessary or if that is your preferred type of visit.

Great uses of telehealth include reviewing your menstruation, premenopausal, or postmenopausal symptoms if any; getting refills for medications or recommended testing; or asking for any other advice or information you may wish to discuss. Of course, some things you discuss may justify a follow-up appointment in person.

Q. I've read about 3D mammography, but it isn't available where I typically go for my mammograms. Does it really make a difference?

A. I discussed this with my colleague, Dr. Bert Petersen, chief of breast surgery at SBH. A passionate advocate for screenings, Dr. Petersen explains that with 2D imaging we get a flat picture of the breasts, whereas with 3D imaging we're able to look at the breasts from many different angles and views. We can see through the density in women with dense breasts. In our first year after instituting 3D imaging at SBH, we had a 200 percent increase in the number of positive lesions that we found!



(Cover article continued)

Food Pantry, which provides healthy and nutritious foods through Project EATS and SBH at no cost. Call (201) 485-6212.



For more information or to donate to the SBH Health and Wellness Center, visit sbhwelnesscenter.org.

For just \$100 you can provide a month of free exercise and cooking classes for an adult or child in our community.

Need a Covid-19 Shot?

SBH is administering COVID-19 vaccines to people who live or work in New York based on guidance provided by the NYS Department of Health. There are two ways to request a vaccine appointment at SBH. Complete our Vaccination Request Form at the top of the SBHNY.org website. A member of our scheduling team will call you to set up an appointment. You can also join our Vaccine Standby List. We often have additional vaccines due to same-day cancellations. Join our standby list and we will call you when we have appointments available. We post a new standby list each day so that you can sign up for the following day.

Podcast: SBH Bronx Health Talk

Interested in listening to a podcast that focuses on your health and wellness? SBH Bronx Health Talk is a two-year-old podcast produced on the health of those who live and work in the Bronx. Recent episodes feature conversations with healthcare experts on such topics as breast cancer prevention and the latest in women's imaging, osteopathic care for pregnant women and newborns, colorectal cancer screenings, heart arrhythmias, concern over our kids becoming digital addicts, and pregnant women and Covid-19. Listen to the podcast at www.sbhbronxhealth.org, or on Spotify, iHeart Radio, Apple iTunes, and Google Play.

o en Spotify, iHeart Radio, Apple iTunes y Google Play.
Covid-19. Escucha el podcast en www.sbhbronxhealth.org
convirtieron en adictos digitales y mujeres embarazadas y
cardíacas, preocupación por que nenes se
exámenes de detección de cáncer color rectal, arritmias
osteopatía para mujeres embarazadas y recién nacidos,
mamá y lo último en imágenes de mujeres, atención
medica sobre temas como la preventión del cáncer de
presentan convocatorias con expertos en atención
trabajan en el Bronx. Los episodios más recientes
produido hace dos años sobre la salud de quienes viven y
salud y bienestar? SBH Bronx Health Talk es un podcast
interesado en escuchar un podcast que se centra en su

SBH Bronx Health Talk

Podcast:

Por solo mente \$100
usado puede proveer un
mes de clases gratuitas
de ejercicio y de cocina
para un adulto o un
niño en nuestra
comunidad.

sbhwellnesscenter.org.
Centro, visite
Health and Wellness
para donaciones al SBH
Para más información o



Llame al (201) 485-6212
Proyecto EATS y SBH.
nutritivos a través del
alimentos saludables y
gratuitamente,
Despensa), que provee
Food Pantry (la

miel.
producen una deliciosa
nuestras abejas
verduras frescas y
donde se cultivan
huetra en el techo).
Roottop Farm (La

(Continuación del artículo de portada)

cada día para que pueda registrarse para el día siguiente.
ciertas disponibles. Publicamos una nueva lista de espera
nuestra lista de espera a canciones cuando tengamos
adiciones en esperas. A menudo tiene una
vacunas su programa del sitio web SBHNY.org. Un miembro de
parte superior de solicitud de vacunación en la
nuestra forma de programación lo llama para
solicitar una cita para vacunas en SBH. Complete
Salud del Estado de Nueva York. Hay dos formas de
orientación proporcionada por el Departamento de
que vivien o trabajan en Nueva York, según la
SBH está administrando vacunas COVID-19 a personas
que viven o trabajan en Nueva York, según la
que vivien o trabajan en Nueva York, según la
SBH. La otra forma es la vacunación en SBH. Una
apasionada defensor de los exámenes de detección, el Dr. Peter Senen explica que con las
R. Hable de esto con mi colega, el Dr. Bert Petersen, jefe de cirugía de mama en SBH. Un
lesiones positivas que encontramos!
ver a través de la densidad en mujeres con senos duros. En nuestro primer año despus de
en 3D podemos ver los senos desde muchos ángulos y puntos de vista diferentes. Podemos
imágenes en 2D obtenemos una imagen plana de los senos, mientras que con las imágenes
apenas defensor de los exámenes de detección, el Dr. Peter Senen explica que con las
R. Hable de esto con mi colega, el Dr. Bert Petersen, jefe de cirugía de mama en SBH. Una
para mis mamografías. ¿Es realmente mejor?
P. He leído sobre la mamografía 3D, pero no está disponible donde normalmente voy
seguramente en persona.
discutir. Por supuesto, algunas cosas de las que habla pueden justificar una cita de
pruebas recomendadas; o solicitarlo o conseguir otro consejo o información que deseé
menopausicos o posmenopausicos, si los hubiera, obtener resultados de medicamentos o
Los grandes usos de la televisión incluyen la revisión de sus síntomas mentales, pre-
conveniente y eficaz. Es un buen lugar para comenzar si no es seguro de si necesita, o si
R. --Muchos pacientes y médicos han descubierto que la televisión por video es muy
P. ¿Qué controles de salud de la mujer puede hacer a través de televisión?
revisa sus senos, definitivamente veña para una visita en persona.
debe ponerse al día si la perdio el año pasado. Si está preocupada por algo que encuentra al
La mayoría de las mujeres de 50 años todavía necesitan una mamografía anual y
pruebas necesarias sean realizadas.
no reemplaza una revisión de su situación, una actualización como cada 3 a 5 años. Sin embargo, esto
la prueba de Papamilia con tan poca frecuencia como cada 3 a 5 años. Es posible que pueda hacerse
bajo riesgo, no hace pruebas de Papamilia anualmente. Es importante que las mujeres
mujeres, esto puede no requerir una visita en persona. Por ejemplo, para los pacientes de
vez al año para asegurarse de que no haya problemas que esté pasando por alto. Para muchas
conversación con su proveedor médico primero al menos una
R. Felicitaciones por haberse vacunado! Debe tener una
vacunado y me siento segura para regresar al hospital?
mis exámenes anuales. ¿Qué debo hacer ahora que me han
casa en más de un año debido a Covid-19 y he descuidado
Dr. Rosing: soy una mujer de 50 años que no ha salido de
de Ginecología y Obstetricia de SBH.

Una conversación con el
Dr. Mark Rosing, presidente del Departamento



disponibles en el (718) 960-6497.

Solicite los beneficios de WIC. Las clases de lactancia y nutrición están

nacidos y adultos jóvenes en un espacio familiar. Llame al (718) 960-3730.

Children's Health y WIC para atención pediatrica con todo incluido para recibir

(718) 960-3730.

incluir yendo mamografía 3-D, ultrasonido y escaneo de densidad ósea. Llame al

en un solo lugar, con los métodos en imagenología integrada de más avanzada,

Women's Imaging (Imagenología para la mujer), que ofrece un servicio integral,

(718) 960-3730.

obstetricia y ginecológica de alta calidad, compasiva e integral a la mujer a lo

largos de los pasajes de su vida. Llame al (718) 960-3730.

Women's Health (Salud de la mujer), donde el personal brinda atención de

disponibles.

electrónico a SBHteachingKitchen@sbny.org sobre los horarios de clases

a cocinar sus platos favoritos de manera saludable y segura. Envíe un correo

a SBH Teaching Kitchen, donde los miembros de la comunidad pueden aprender

haciéndole recetas como entretenimiento de spinning, boxeo,

entreñadores personales y clases de la más moderna tecnología,

Healthplex Fitness, que ofrece equipos de la más moderna tecnología.

El centro también incluye:

P.m. No es necesario hacer cita previa.

abreto de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. y fines de semana de 8:30 a.m. a 6:30

SBH Urgent Care de ModernMD, que también ofrece pruebas de Covid-19, está

ubicado en el 4507 Third Avenue, frente al Hospital St. Barnabas.

Es parte del nuevo y hermoso Centro para la Salud y el Bienestar de SBH,

sección East Bronx.

Se ha abierto un centro de atención médica (Urgent Care Center), segura y

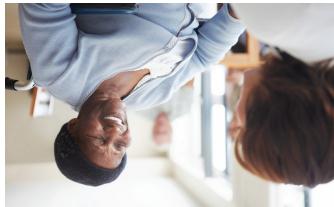
conveniente para pacientes con condiciones que no son emergencias, en la

conveniente para atención médica (Urgent Care Center), segura y

sección East Bronx.

SBH Health and Wellness Center

Bienvenido al nuevo



saludable en ti
Descubra el más

MI Vida

Bronx Health Talk

COVID-19

Una conversación con el Dr. Rosing

SBH Health and Wellness Center

En este número: