

# My Life

*Find the healthier  
one in you!*

## In This Issue

### Check Out the New Cooking Classes

### Start Your New Year's Resolution

### Osteopathic Manipulative Medicine (OMM)

### Receive Covid Vaccines, Boosters

### Specialty Pharmacy to Open

### Listen to the Latest Healthcare News

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.

**SBH**  
Health System  
**B R O N X**

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

[www.sbhny.org](http://www.sbhny.org)

@SBHBronx  
 @SBHBronx  
 @SBHBronx  
 StBarnabasHospital  
 [LinkedIn.com/company/SBHBronx](https://www.linkedin.com/company/SBHBronx)



### Check Out the New Cooking Classes

at the SBH Teaching Kitchen

Join classes at the SBH Teaching Kitchen this month to learn how to make delicious new recipes that just so happen to be good for you (and affordable too)!

The teaching kitchen has introduced a new class this month - Soups and Stews! Additionally, there are new classes added for the season.

Food is medicine and the mission of the SBH Teaching Kitchen, located on the second floor of the SBH Health and Wellness Center (4507 Third Avenue, across the street from St. Barnabas Hospital) is to get people in the community to eat a healthier diet. This is particularly important in the Bronx, which has one of the highest rates of obesity, diabetes, cardiovascular disease and malnutrition in the country.

Classes are only \$5 for a two-hour class (plus you take the food you prepare home with you). Sign up with friends, work colleagues, or members of your family (children must be 13 or over). No cooking experience is necessary.

To view classes and register visit [SBHTeachingKitchen.org](http://SBHTeachingKitchen.org), email [sbhteachingkitchen@sbhny.org](mailto:sbhteachingkitchen@sbhny.org), or call (718) 960-3843.

### Start Your New Year's Resolution

at the Healthplex Fitness Center

Looking to improve your fitness level? Lose a few pounds? Feel and look better?

The Healthplex Fitness Center is a great place to get healthy. Over the last year, the medical fitness center has changed the lives of people of all ages in the community.



This modern, state-of-the art fitness center, located at the SBH Health and Wellness Center, is a partnership between SBH Health System and Healthplex Associates, a national company that teams up with hospitals, universities and medical facilities around the country. It views physical activity as a standard part of medical treatment. Members, for a very competitive monthly fee, get to work out in a modern, state-of-the-art facility under the supervision of trained and certified exercise specialists.

All members receive an initial fitness assessment, a function movement screening and a demonstration of equipment in the strength training and cardiovascular areas.

(Continued next page)

# Osteopathic Manipulative Medicine (OMM)

Below is an excerpt of a recent discussion with Dr. Hugh Ettlinger, chair of the Department of Osteopathic Manipulative Medicine at SBH Health System, and a well-recognized leader in the field of OMM.

**Q. What exactly is OMM and what is the science behind it?**

A. Osteopathic Manipulative Medicine is a philosophy of health care that was founded in the 1870s by Dr. Andrew Taylor Still, a physician who pioneered the concept of wellness and recognized the importance of treating illness within the context of the whole body. Dr. Still believed there were mechanical or structural causes too many conditions and diseases. He made a science out of this and over the years his philosophy has become a profession where today tens of thousands of osteopathic physicians, who are fully licensed physicians, have been trained in the relationship between structure and function and taught to treat the “whole” person.

**Q. What are some of the ailments you treat at the hospital?**

A. As osteopathic physicians, we treat mechanical strains, the cause of most back and neck pain, which the more traditional medical community often treats chemically in a way that can mask symptoms, but may not get to the underlying problem. There is also a mechanical basis for breathing and other medical problems. We work with asthmatic children, post-surgical patients to prevent pneumonia or GI issues, and trauma patients to help them recover from their injuries. Studies in publications including the *New England Journal of Medicine* have shown the benefits of OMM treatment.

**Q. How do you differ from chiropractors or physical therapists?**

A. We are fully licensed physicians, who have graduated medical school and completed (or are presently doing) residencies. Our patients receive medically-based manual treatments.

**Q. What do you do at the SBH Health and Wellness Center?**

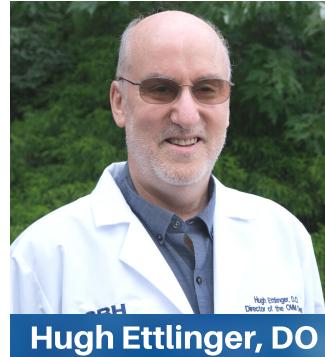
A. We are at the center every Thursday morning treating women and children. Pregnant women encounter a variety of problems that we can help them with – back pain, headaches, carpal tunnel syndrome, reflux, swelling, to name a few. This is during a time when they are limited in the medicines they can take and tend to undergo mechanical and structural changes that make them particularly vulnerable to pain and dysfunction. We continue to support them after they give birth, when they may suffer from residual back pain and other problems because their bodies may have not yet returned to normal. We also work with newborns who may suffer from ailments like colic, sucking or spitting up issues, or torticollis, where their heads persistently turn to one side; and with schoolchildren, who may suffer from sports injuries, back pain or breathing issues.

If you are interested in making an appointment with an OMM specialist, talk to your primary care physician.

## Specialty Pharmacy to Open

Plans call for the new St. Barnabas Hospital Specialty Pharmacy, located on the first floor of the Ambulatory Care Clinic (4487 Third Avenue), to open its doors next month.

So what is a specialty pharmacy? A specialty pharmacy provides a continuation of care to patients with chronic health conditions requiring treatment with specialized medications.



Hugh Ettlinger, DO  
Director of the OMM

**Hate to Wait?  
REGISTER FOR OUR  
VIRTUAL WAITLIST!**

**Here's How to  
Save Your Spot**



**Text JOIN to  
(844) 580-5667  
or**

**S  
C  
A  
N**



Having trouble registering?  
Call us at (718) 618-8771



## Healthplex Fitness Center

**(Continued from previous page)**

At no additional cost, members can also take advantage of a range of classes – including boxing, spin, Zumba, body flow, strength and conditioning, and yoga.

The center is open Mondays – Thursdays from 6:30 a.m. to 8:30 p.m., Fridays from 6:30 a.m. – 8 p.m. and Saturdays from 9 a.m. – 2 p.m.

For more information, visit [sbhfitnesscenter.org](http://sbhfitnesscenter.org), email [healthplexfitnesscenter@sbhny.org](mailto:healthplexfitnesscenter@sbhny.org) or call 718-960-9244.

## Listen to the Latest Healthcare News

The 100th episode of the podcast SBH Bronx Health Talk will air in January 2022. Listen to SBH Bronx Health Talk at [www.sbhbronxhealthtalk.org](http://www.sbhbronxhealthtalk.org), or on Spotify, Apple iTunes, Google Play, Podbean, Amazon Music or iHeart Radio.

**SBH  
URGENT CARE  
BRONX**  
By ModernMD

# Mi Vida

*¡Descubra el más saludable en ti!*

## *En este número*

**Échele un vistazo a las nuevas clases de cocina**

**Comience su resolución del Nuevo Año**

**Medicina manipulativa osteopática (OMM, por sus siglas en inglés)**

**Reciba vacunas contra el COVID, y vacunas de refuerzo**

**Una farmacia especializada abrirá próximamente**

**Escuche las últimas noticias sobre el cuidado de la salud**



**Échele un vistazo a las nuevas clases de cocina en la SBH Teaching Kitchen)**

¡Únase a las clases en SBH Teaching Kitchen este mes para aprender cómo hacer deliciosas recetas nuevas que resultan ser buenas para usted (así como asequibles)!

La cocina de capacitación ha introducido una nueva clase este mes: ¡Sopas y guisos! Además, se agregaron nuevas clases para la temporada.

La comida es medicina y la misión de SBH Teaching Kitchen, ubicada en el segundo piso del SBH Health and Wellness Center (4507 Third Avenue, justo frente al Hospital St. Barnabas) es lograr que miembros de la comunidad consuman una dieta más saludable, particularmente importante en el Bronx, debido a que tiene una de las tasas más altas de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y desnutrición del país.

Las clases cuestan solo \$5 por una clase de dos horas (además de llevarse la comida que prepara a su casa). Regístrese con amigos, compañeros de trabajo o miembros de su familia (los niños deben ser mayores de 13 años). No se necesita experiencia en la cocina.

Para ver las clases y registrarse, visite [SBHTeachingKitchen.org](http://SBHTeachingKitchen.org), envíe un correo electrónico a [sbhteachingkitchen@sbhny.org](mailto:sbhteachingkitchen@sbhny.org), o llame al (718) 960-3843.

## **Comience su resolución del Nuevo Año**

**en el Healthplex Fitness Center**

¿Quiere mejorar su estado físico? ¿Perder algunos kilos? ¿Sentirse y verse mejor?

El Healthplex Fitness Center es un gran lugar para mantenerse saludable. Durante este último año, el centro de acondicionamiento médico ha cambiado la vida a personas de todas las edades en la comunidad.



Este moderno gimnasio de última generación, ubicado en el SBH Health and Wellness Center, es una asociación entre SBH Health System y Healthplex Associates, una empresa nacional que se asocia con hospitales, universidades e instalaciones médicas de todo el país. Considera la actividad física como una parte estándar del tratamiento médico. Por una tarifa mensual muy competitiva, los miembros pueden ejercitarse en una instalación moderna y de vanguardia bajo la supervisión de especialistas en ejercicio capacitados y certificados.

Todos los miembros reciben una evaluación inicial de su condición física, una evaluación de su movimiento funcional y una demostración del equipo en las áreas de entrenamiento de fuerza y cardiovascular.

**(Continúa en la página siguiente)**

**SBH**  
Health System  
**B R O N X**

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

[www.sbhny.org](http://www.sbhny.org)

- [@SBHBronx](#)
- [@SBHBronx](#)
- [@SBHBronx](#)
- [StBarnabasHospital](#)
- [LinkedIn.com/company/SBHBronx](#)

# Medicina manipulativa osteopática (OMM, por sus siglas en inglés)

A continuación presentamos un extracto de una charla reciente con el Dr. Hugh Ettlinger, presidente del departamento de medicina manipulativa osteopática en SBH Health System, y líder reconocido en el campo de dicha especialidad.

**Q. ¿Qué es, exactamente, la “medicina manipulativa osteopática” (OMM, por sus siglas en inglés) y cuál es la ciencia que se basa?**

A. La medicina manipulativa osteopática es una filosofía del cuidado de la salud que fue fundada en la década del 1870 por el Dr. Andrew Taylor Still, un médico pionero en el concepto de bienestar y reconoció la importancia de tratar las enfermedades en el contexto de todo el cuerpo. El Dr. Still creía que muchas afecciones y enfermedades tenían causas mecánicas o estructurales. Hizo una ciencia de esto y, a lo largo de los años, su filosofía se ha convertido en una profesión en la que hoy en día decenas de miles de médicos osteópatas, que son médicos completamente licenciados, han sido capacitados en la relación entre estructura y función y se les ha enseñado a tratar a la persona en su totalidad.

**Q. ¿Cuáles son algunas de las enfermedades que usted trata en el hospital?**

Como médicos osteópatas, tratamos las distensiones mecánicas, la causa de la mayoría de los dolores de espalda y cuello, que la comunidad médica más tradicional a menudo trata químicamente de una manera que puede enmascarar los síntomas, pero es posible que no llegue al problema subyacente. También existe una base mecánica para la respiración y otros problemas médicos. Trabajamos con niños asmáticos, con pacientes posquirúrgicos para prevenir neumonía o problemas gastrointestinales, y pacientes con traumatismos para ayudarlos a recuperarse de sus lesiones. Los estudios en publicaciones, incluido el New England Journal of Medicine, han demostrado los beneficios del tratamiento con OMM.

**Q. ¿En qué se diferencia usted de los quiroprácticos o fisioterapeutas?**

A. Somos médicos con licencia completa, graduados de la escuela de medicina y completamos (o actualmente estamos haciendo) residencias. Nuestros pacientes reciben tratamientos manuales basados en la medicina.

**Q. ¿Qué hace usted en el SBH Health and Wellness Center?**

A. Estamos en el centro todos los jueves por la mañana tratando a mujeres y niños. Las mujeres embarazadas encuentran frecuentemente con una variedad de problemas con los que podemos ayudarlas: dolor de espalda, dolores de cabeza, síndrome del túnel carpiano, reflujo, hinchazón, por nombrar algunos. Esto ocurre en un momento en el que están limitados en los medicamentos que pueden tomar y tienden a sufrir cambios mecánicos y estructurales que las hacen particularmente vulnerables al dolor y la disfunción. Continuamos apoyándolas después de que dan a luz, cuando pueden sufrir de dolor de espalda residual y otros problemas porque es posible que sus cuerpos aún no hayan vuelto a la normalidad. También trabajamos con recién nacidos que pueden sufrir dolencias como cólicos, problemas de succión o regurgitación, o tortícolis, donde sus cabezas giran constantemente hacia un lado; y con los escolares, que pueden sufrir lesiones deportivas, dolor de espalda o problemas respiratorios.

Si está interesado en programar una cita con un especialista en OMM, hable con su médico de atención primaria.

## Una farmacia especializada abrirá próximamente

Los planes son que la nueva farmacia especializada del Hospital St. Barnabas, ubicada en el primer piso de la Clínica de atención ambulatoria (4487 Third Avenue), abra sus puertas el próximo mes.

Pero, ¿qué es una farmacia especializada? Una farmacia especializada brinda atención continua a los pacientes con afecciones crónicas que requieren tratamiento con medicamentos especializados.

¿No quiere esperar?  
Regístrate en una lista  
de espera virtual.

**SBH**  
**URGENT CARE**  
**BRONX**  
By ModernMD

He aquí cómo  
reservar su lugar



Text JOIN al  
(844) 580-5667

O escanea



Si tiene problemas para registrarse, llámenos al (718) 618-8771



## Healthplex Fitness Center

(Continuación de la página anterior)

Sin costo adicional, los miembros también pueden aprovechar una variedad de clases, que incluyen boxeo, spinning, Zumba, flujo corporal, fuerza y acondicionamiento, y yoga.

El centro está abierto de lunes a jueves de 6:30 a.m. a 8:30 p.m., los viernes, de 6:30 a.m. a 8 p.m. y sábados, de 9 a.m. a 2 p.m.

Para más información, visite [sbhfitnesscenter.org](http://sbhfitnesscenter.org), envíe un correo electrónico a [healthplexfitnesscenter@sbhny.org](mailto:healthplexfitnesscenter@sbhny.org) o llame al 718-960-9244.

## Escuche las últimas noticias sobre el cuidado de la salud

El episodio número 100 del podcast SBH Bronx Health Talk se emitirá en enero de 2022. Escuche SBH Bronx Health Talk en [www.sbhbronxhealthtalk.org](http://www.sbhbronxhealthtalk.org), o en Spotify, Apple iTunes, Google Play, Podbean, Amazon Music o iHeart Radio.