

# Barriers to Food Stamps Continue to Hurt San Diego

By Jessica Nicholas

Of the 800,000 people in San Diego who are food insecure, meaning they live in hunger or fear of it, 250,000 of them qualify for food stamps but are not currently receiving them.

According to Jennifer Tracy, the Food Stamp Outreach Coordinator for the San Diego Hunger Coalition, the lack of access hurts a variety of people. "This includes children, seniors, working people, families and singles. Food Stamp Program dollars help free up cash for families to spend on other needs like shoes, clothing, and medication," says Tracy.

San Diego has the lowest percentage of food stamp recipients out of all cities nationwide. The number has recently improved, with 31% of qualified residents using the program, a small increase from 27%.

Although there has been some improvement, San Diego is still far behind the national average of 60%. The next lowest city, Las Vegas, has 44% enrollment.

There are many barriers to getting access to food stamps, especially in San Diego.

Tracy points out that many who qualify for food stamps do not know it! Rules have changed and people who did not qualify before may now be eligible. For example, those who owned cars worth over \$2,000 dollars did not qualify a few years ago, but the rule has changed to not count vehicles as a factor.

Also, many think that you have to have children to meet the criteria, when in fact, they are available to every citizen

regardless of family and marital status.

On top of the challenge of figuring out one's eligibility, the application process is inconvenient and frustrating. On average, it takes four separate one-hour visits to an office to qualify. Because the offices are open during regular business hours, Monday through Friday from 8am until 5pm, it is difficult for those who work and have children to find the time to make it into the office on four separate occasions.

In addition, the paperwork involved is 20 pages long, making it time consuming and often confusing.

The San Diego training for Food Stamp program employees also emphasizes fraud prevention instead of client service. Tracy points out that this is a huge barrier for needy families. While fraud is something to take seriously, food stamp programs actually have one of the lowest fraud rates of any government program, only 2%.

The District attorney's office, also involved in fraud prevention, strictly investigates and handles accusations of fraud. "The anecdotal evidence from our Outreach Partners shows that the investigators have a tendency to be rude and demeaning to people," says Tracy. This makes participating additionally intimidating even if one is completely qualified.

Fear can also be a barrier. In order to receive food stamps, applicants must be fingerprinted and have their picture taken in a government office. This process can be especially frightening for undocumented immigrants

whose children are legal residents and qualify for food stamps.

By improving access, more money can be put into the local economy. "We are currently missing out on about \$144 million dollars in FSP money that could be spent in San Diego County on food. This contributes to our local economy and to our tax revenues," points out Tracy.

Fortunately, there are resources available to people looking for help with navigating the food stamp application process. The San Diego Hunger Coalition works to improve participation rates by working with the government and policy makers, as well as educating people about the program. They have multiple community partners who help with paperwork and provide guidance through the process.

To find a community program in your area, contact Jennifer Tracy, the San Diego Hunger Coalition's Food Stamp Outreach Coordinator at (619) 399-9836 or visit the San Diego Hunger Coalition Website: <http://www.hungeraction.net/sdhc.html>. To find out more about the food stamp program, call 211, the county's Social Service information hotline.

*Jessica Nicholas is an intern with the UC San Diego Comprehensive Research Center in Health Disparities (CRCHD) and is double majoring in Biology and International Studies at UCSD. The CRCHD is a partnership of organizations focusing on community minority health and health disparities research.*

## Pelvic Floor Disorder is More Common in Women than Previously Thought

(ConCiencia). Many women suffer from it but hide it. They do not want to admit that they wet their underwear, and sometimes they believe it is normal. Pelvic floor disorder is more common than previously thought.

One out of three women suffers from this disorder, which symptoms include the constant urge to urinate, pelvic organ prolapse and incontinence. It is not an infection, but rather a disorder.

Kart Lubber, doctor and co-author of the study, states that

this disorder appears when the muscles supporting the uterus, bladder and rectum weaken. This is often caused after a woman has experienced several natural childbirths and has lost a lot of weight.

The study was conducted by Kaiser Permanente's Department and was published in the March issue of *Obstetrics & Gynecology* magazine. Of the 4,000 participants, 37 percent were suffering from one or more alterations of the pelvic floor. According to pathologies, 25 percent had anal incontinence, 15 percent urinary incontinence, 13 percent overactive bladder and 6

percent pelvic organ prolapse.

"People think this is a disease suffered by adults or old women. When we read the information on this subject, we notice that these conditions affect women in their 30s and 40s. Other factors may contribute, such as being overweight and having natural childbirths," said Lubber.

In the study, 20 percent of the interviewees were Hispanics. According to Lubber, this group runs the same risk as Caucasian women of having these kinds of diseases.

"Treatment exists for it, and it does not necessarily have to be surgery," stated Lubber.

## Cardenal Bertone

(con't de página 1)

Caribe, durante casi cuatro décadas, que se remonta a los años en que monseñor Zacchi, ahora ensalzado por el cardenal Bertone, era nuncio en Cuba; y a la época en que monseñor Agostino Casaroli, entonces secretario del Consejo para los Asuntos Públicos de la Iglesia, afirmó en visita a Cuba, en 1974, que los católicos de la isla eran felices. Enigmática continuidad que pasa por tantos lamentables episodios protagonizados por numerosos cardenales y altos eclesiásticos de diversos países, que han peregrinado a Cuba comunista, hechos que he tenido ocasión de abordar en artículos anteriores. Enigmática continuidad que pasa por Juan Pablo II cuando el 8 de enero de 2005, al recibir las cartas credenciales del nuevo embajador de Cuba ante la Santa Sede, hizo un increíble reconocimiento a diversas "metas" supuestamente alcanzadas por la revolución comunista en materia de "atención sanitaria", "instrucción" y "cultura", a través de las cuales se realizaría la "promoción humana integral", incluyendo el "crecimiento armónico del cuerpo y del espíritu"; algo que colocó a los católicos cubanos en una

encrucijada espiritual sin precedentes (cf. Armando Valladares, "Juan Pablo II, Cuba en un dilema de conciencia", Enero 15, 2005 y "Cardenal Sodano y Fidel Castro: el Pastor sale en auxilio del lobo", Mayo 11, 2003). Continuidad enigmática que ineludiblemente llega al propio pontificado de Benedicto XVI, del cual el cardenal Bertone es secretario de Estado y fue a Cuba como su enviado.

En el extenso mensaje de Benedicto XVI, llevado por el cardenal Bertone, su alusión al drama de los católicos cubanos no podía ser más decepcionante: "En ocasiones, algunas comunidades cristianas se ven abrumadas por las dificultades, por la escasez de recursos, la indiferencia o incluso el recelo, que pueden inducir al desánimo". ¿A eso se reducirá, según la visión papal, el exterminio sistemático de los católicos cubanos, que incluye el asesinato físico en el "paredón" de fusilamiento de jóvenes mártires cuyas últimas palabras fueron "¡Viva Cristo Rey! ¡Abajo el comunismo!", y el asesinato espiritual de generaciones enteras?

Mi sospecha, con relación al futuro de Cuba, es que se prepara, con apoyos eclesiásticos del más alto nivel, un castrismo sin Castro que in-

tentaría salvar los supuestos "logros" y "metas" del comunismo cubano en materia social, en particular, la educación y la salud, que en realidad han sido y continúan siendo dos instrumentos implacables de control de las conciencias y de extinción de la fe de niños, jóvenes y adultos.

No es la primera vez que me veo en la obligación de conciencia de publicar comentarios críticos, aunque invariablemente filiales, respetuosos y documentados, sobre las relaciones diplomáticas de altas figuras de la Iglesia con el Estado comunista. Son comentarios efectuados por el imperativo de conciencia de un fiel católico, cubano y preso político durante 22 años, que tuvo su fe vivificada al oír los gritos de esos jóvenes que murieron fusilados, cuyas últimas palabras fueron de fe en la Iglesia y de repudio a un sistema que, para usar la expresión del entonces cardenal Ratzinger, prefecto de la Congregación para la Doctrina de la Fe, es una "vergüenza de nuestro tiempo".

*Armando Valladares, expreso político cubano, fue embajador de Estados Unidos ante la Comisión de Derechos Humanos de la ONU, en Ginebra, durante las administraciones Reagan y Bush. E-mail: armandovalladares2005@yahoo.es*

## LA COLUMNA VERTEBRAL

El Soporte Informativo Para Millones de Hispanos Por Luisa Fernanda Montero



## Luchas, Mujeres y Futuro

Todos los días millones de mujeres en el mundo construyen la vida, por eso, todos los días ha de celebrarse su gracia, su fuerza, su enorme capacidad de amar y esa mítica inteligencia que la hace poseedora de aquel misterioso sexto sentido.

Ha de celebrarse, todos los días, su laboriosa capacidad de ajuste y su determinación.

La lucha por el reconocimiento ha sido larga, ya en la antigua Grecia, una mujer llamada Lisístrata empezó una huelga sexual contra los hombres para poner fin a la guerra y en la Revolución Francesa, las parisenses que pedían "libertad, igualdad y fraternidad" marcharon hacia Versalles para exigir el voto femenino.

Las luchas que han llevado a la mujer a grandes reivindicaciones sociales son innumerables.

Alguna vez una mujer reclamó el derecho a la planificación, al voto, alguna vez una mujer rechazó la discriminación y se declaró en igualdad con el género masculino y cada una a su tiempo y todas a su modo, fueron construyendo un mundo más amable.

Un mundo en el que falta mucho por construir pero que, de no ser por su valentía, carecería para ellas, por ejemplo, de políticas de planificación

familiar, del derecho al voto, a la educación y al trabajo.

La lucha en contra de la discriminación ha escrito ya muchos de sus capítulos en los reglones de la historia, pero aun, hay muchos capítulos pendientes.

En Estados Unidos, millones de mujeres inmigrantes sufren niveles de discriminación que atacan la decencia del género humano.

En pleno siglo XXI, Estados Unidos, el país más rico, industrializado y poderoso del mundo, no ha logrado establecer las normas que les permitan a sus habitantes vivir en armonía con los principios de su fundación.

A pesar de ser un país construido por inmigrantes, en cuya constitución se reconoce los principios de igualdad, justicia y bienestar, Estados Unidos le niega a muchas mujeres inmigrantes el derecho a la igualdad laboral, permitiendo su explotación al no instituir las políticas migratorias que las protejan.

Miles de mujeres en este país, sufren las consecuencias de la separación familiar como consecuencia de los procesos de deportación.

Millones son víctimas silenciosas de maltrato y violencia familiar y muchas son discriminadas por su sola



Luisa Fernanda Montero

condición femenina, por su raza o por su idioma.

Son muchas las batallas ganadas, hay que celebrarlas. Son muchas las que quedan por pelear, hay que pelearlas.

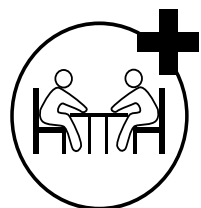
*Amigo lector de La Columna Vertebral, para acceder a servicios en su comunidad llame a La Línea de Ayuda de La Red Hispana al 1-800-473-3003.*

## Immigration Matters

(con't from page 3)

"New America Caucus" in the Maryland legislature, which includes Russian, Asian, and Latino members.

Following the collapse of immigration reform last year, Frank Sharry says states would have to take the lead in the fight to secure immigrants' rights and keep punitive measures from going into effect. "It will be hard to get play on immigration at the federal level," he says, "until it plays out locally."



## A Doctor's Word

### Apnea del Sueño

Por el Dr. Tat Lam

Como médico de familia, a menudo me entero de los problemas de sueño de mi paciente no por el mismo paciente, sino por un ser querido que está frustrado por la fatiga y el mal humor que acompañan a la falta de sueño.

Dar vueltas y girarse, roncar, jadear y otros de los elementos menos relajantes del sueño son a menudo solo una molestia. Muchos de los problemas del sueño se pueden resolver cambiando de dieta o rutina antes de irse a la cama.

Pero estos síntomas pueden apuntar a un problema más serio. Un trastorno potencialmente grave es la apnea del sueño. La apnea del sueño ocurre cuando una persona deja repetidamente de respirar durante 10 segundos o más mientras está dormida. Puede provocar efectos graves como quedarse dormido involuntariamente y presión sanguínea alta. El desorden lo causa un número de factores, que incluye la forma del cuerpo y la posición al dormir.

Cuando dormimos, nuestro cuerpo se relaja y sus funciones se hacen más lentas. Eso incluye nuestros músculos y, como resultado, nuestra respiración. Todo va bien mientras el aire pueda entrar y salir de nuestros pulmones sin dificultad.

Pero si la nariz está congestionada, puede ser difícil que el aire pase. La particular forma de una persona, como tener una garganta estrecha, un paladar prominente o el tabique nasal desviado pueden restringir el flujo del aire. Es más probable que una persona sufra apnea del sueño si tiene sobrepeso porque el exceso de grasa puede restringir el movimiento corporal, como la capacidad de los pulmones para expandirse completamente durante el sueño.

La posición durante el sueño también afecta al flujo del aire. Imagine una persona que duerme con el cuello hacia delante, con la barbilla casi tocando el pecho. Cuando el aire no puede fluir suavemente a través del sistema respiratorio, crea una turbulencia que produce un fuerte ruido: ronquido. Al entrar menos aire, el corazón debe trabajar mucho más para bombear oxígeno a los órganos y tejidos por todo el cuerpo, especialmente al cerebro.

La apnea del sueño no duerme tan profundamente como podría. Esto puede hacer que aumente la presión sanguínea, que aumente el tamaño del corazón (corazón agrandado) y que se experimente depresión. Efectos graves incluyen no poder permanecer despierto, lo que puede ser extremadamente peligroso mientras se maneja.

Los principales síntomas son sentirse cansado por la mañana, despertarse con dolor de cabeza y estar tan adormecido durante el día que uno se queda dormido mientras trabaja o maneja. Hable con su médico si siente estos síntomas.

Los médicos diagnostican apnea del sueño con una prueba de sueño que se realiza durante la noche, que se puede hacer en casa o en un laboratorio especial. Durante el estudio, los médicos controlan el nivel de oxígeno, la frecuencia y duración de la respiración detenida, el corazón y la actividad de los músculos de la respiración.

Los médicos tratan la apnea del sueño con métodos quirúrgicos y, más a menudo, con tratamientos no quirúrgicos. La cirugía se puede usar para corregir un problema dental que interfiere con el sueño. Los métodos no quirúrgicos incluyen entrenarse para dormir de lado en vez de boca arriba y evitar calmantes, incluyendo las pastillas para dormir y el alcohol.

Ahora, el tratamiento más eficaz es un dispositivo llamado CPAP (por sus siglas en inglés) (presión de aire positiva y continua), que envía aire a través de una máquina a presión. La máquina introduce suavemente el aire en el paciente, eliminando la congestión o el bloqueo. Acostumbrarse a este dispositivo lleva algo de tiempo, pero ha mejorado significativamente el tratamiento de la apnea del sueño.

Tener un buen descanso nocturno es esencial. La apnea del sueño y otros desórdenes del sueño afectan a menudo directamente a los seres queridos. Hable con su médico para que pueda tener un buen descanso nocturno.

El Dr. Tat Lam practica medicina familiar con Kaiser Permanente en Southern California, y es Vicepresidente de Comunicaciones en Kaiser's Asian Pacific American Network. Escriba al Dr. Lam a: [doctors-word@kp.org](mailto:doctors-word@kp.org)  
Este consejo publicitario lo han escrito médicos permanentes de Kaiser Permanente basándose en sus experiencias. Patrocinado por Kaiser Permanente y producido por NAM InfoWire.



*This advertorial is part of a monthly series for New America Media's ethnic media partners written by Kaiser Permanente physicians based on their experiences. Sponsored by Kaiser Permanente and produced by the NAM InfoWire.*