

health sense



Pasos de salud durante los días Festivos

Cuando llegan los días Festivos, se nos levanta mucho el ánimo. Sin embargo, también es un momento en que nos podemos estresar mucho y podríamos olvidar cuidarnos bien.

Estos cuatro pasos le ayudarán a disfrutar de los días Festivos saludablemente.

1. Coma bien. Los dulces y las golosinas son parte de los días Festivos. No tiene que evitarlos siempre y cuando coma porciones pequeñas y las equilibre con opciones saludables.

Asegúrese de comer frutas y verduras todos los días; estas le

proporcionan al cuerpo vitaminas y minerales importantes sin demasiadas calorías. Como refrigerio, coma una naranja dulce en lugar de un dulce.

2. Muévase más. Encuentre maneras divertidas de mantenerse activo, como

» *medidas*

tome

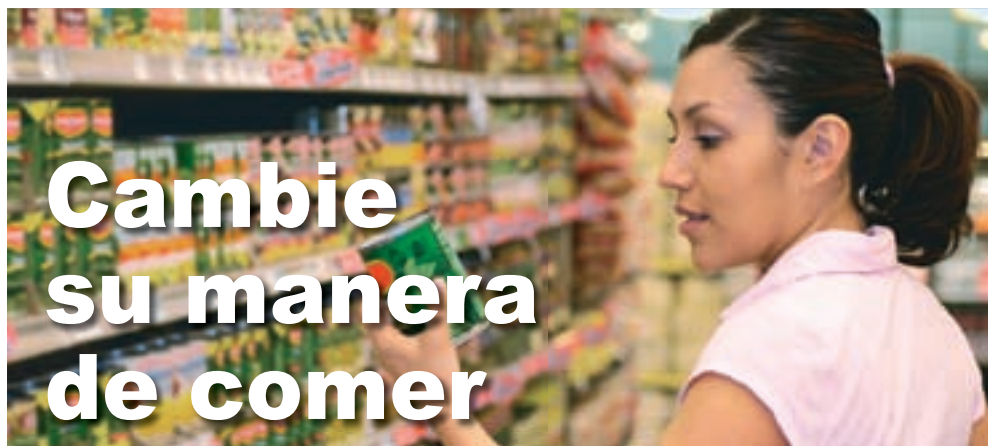
¡El reporte a la comunidad del 2008 de Contra Costa Health Plan ahora se encuentra en línea! Échele un vistazo en www.contracostahealthplan.org.

caminar todos los días con la familia o con amigos o montar en bicicleta. Solo 10 minutos de ejercicio tres veces al día pueden fortalecer su salud, aliviar el estrés y ayudarle a evitar la acumulación de calorías.

3. Descanse. Entre limpiar la casa, comprar alimentos y prepararse para recibir invitados, su horario podría estar lleno. No trate de hacer más de lo que puede. Duerma entre siete y nueve horas todas las noches. Tome tiempo para relajarse.

4. Mantenga el ánimo. Concéntrese en lo que los días Festivos significan para usted, como reunirse con los amigos y familiares y divertirse.

Fuentes: American Dietetic Association; American Psychological Association; Centers for Disease Control and Prevention



Cambie su manera de comer

Mucha gente tiene problemas con la comida y con cuánto come. Algunas personas tienen una obsesión con la comida o el peso. Los Adictos a la Comida Anónimos en Recuperación, un programa de 12 pasos para el control del peso, pueden ayudar.

¿Tiene usted un problema con la comida?

- ¿Alguna vez ha deseado dejar de comer y ha descubierto que simplemente no puede?
- ¿Intenta una dieta tras otra, pero

no puede perder peso o lo vuelve a recuperar?

- ¿Come grandes cantidades de comida de una vez (hasta hartiarse)?
- ¿Come hasta hartiarse y luego vomita, hace ejercicio o toma laxantes para deshacer lo que hizo (se purga)?
- ¿Come de otra manera cuando está solo que cuando está frente a otras personas?
- ¿A algún médico o miembro de la familia le han preocupado alguna vez sus hábitos de alimentación o su peso?
- ¿Come para escaparse de lo que siente?
- ¿Alguna vez ha tirado comida a

la basura y luego la ha sacado para comérsela más tarde?

- ¿Come cuando no siente hambre?
- ¿Come en secreto?
- ¿Alguna vez deja de comer por completo o come muy poco?
- ¿Alguna vez ha escondido comida para asegurarse de que tiene suficiente?
- ¿Siente que tiene que hacer mucho ejercicio para controlar su peso?
- ¿Se siente culpable o avergonzado por lo que ha comido?
- ¿Está esperando que su vida empiece “cuando pierda peso”?

Dónde obtener ayuda

Si contestó sí a alguna de estas preguntas, entonces tiene un problema con la comida. Los Adictos a la Comida Anónimos en Recuperación pueden ayudarle. El programa es gratuito.

Llame al **800-600-6028** para obtener una lista de las reuniones locales disponibles en inglés y español, o busque más información sobre los Adictos a la Comida Anónimos en Recuperación en www.foodaddicts.org.

¿Se trata de una emergencia?

Sepa antes de ir

Hay muchas maneras de obtener atención médica cuando la gente se enferma.

Muchas personas hacen citas con su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés), algunas llaman a las enfermeras asesoras disponibles las 24 horas al día y algunas otras se dirigen a un centro de atención urgente si la necesidad es inmediata.

Otras personas pueden ir a la sala de emergencias (ER, por sus siglas en

inglés) para recibir atención médica.

Algunas veces, después de esperar durante horas en la sala de emergencias, usted se da cuenta que en realidad no necesitaba estar allí. Muchas visitas a la sala de emergencias se pueden evitar. Las razones comunes por las cuales se puede evitar ir a la sala de emergencias incluyen los resfriados, la gripe, los dolores de oído, de garganta y de cabeza, especialmente en los niños.



» medidas

El Contra Costa Health Plan le puede ayudar. Antes de dirigirse a la sala de emergencias, llame a su PCP o a nuestra Línea de Enfermeras Asesoras las 24 horas al día, 7 días a la semana, al 877-661-6230 (oprime el 2). Nuestros Enfermeras Asesoras le pueden recomendar el mejor lugar y el más conveniente para que reciba la atención que necesita.

Prepárese para la gripe

Es el otoño y esto significa la temporada de gripe. La influenza, o gripe, es un virus que puede causar una enfermedad y algunas veces la muerte. Afortunadamente, la mayoría de las personas a quien le da la gripe se recupera en más o menos una semana.

La primavera pasada nos encontramos con un virus nuevo que, supuestamente, es más peligroso —el virus H1N1 (conocido anteriormente como gripe porcina). Durante esta temporada se espera tanto la gripe de temporada como la gripe H1N1.

La buena noticia es que hay

vacunas que le pueden proteger contra la gripe. La vacuna contra la gripe de temporada y la vacuna contra la gripe H1N1 se daran por separado. La seguridad de ambas se ha puesto a prueba mediante ensayos clínicos.

Recomendamos que todos obtengan ambas este año tanto la vacuna contra la gripe de temporada como contra la gripe H1N1. Las personas que corren un gran riesgo necesitan vacunarse tan pronto como sea posible (consulte el recuadro abajo).

Lo que puede hacer

Tanto la gripe de temporada

como H1N1 se propagan por medio de gérmenes cuando la gente tose, estornuda y toca cosas comunes, como manijas de puertas o juguetes con los que juegan muchos niños. Puede protegerse a sí mismo y a su familia si:

- Evita el contacto con las personas enfermas.
- Usa el brazo para cubrirse la boca y la nariz cuando tose o estornuda.
- Se vacuna.
- Se queda en casa cuando está enfermo.
- Se lava las manos seguido.
- Mantiene las manos alejadas de la boca, la nariz y los ojos.

Si siente síntomas parecidos a los de la gripe, como fiebre, goteo nasal, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo y dolor de cabeza, llame a su proveedor de atención primaria o a uno de nuestros Enfermeras Asesoras al **877-661-6230 (oprima el 2)**.

Para averiguar dónde obtener la vacuna antigripal, llame a la Línea de Ayuda de Salud Pública Contra la Gripe al **925-313-6469** o visite www.flucliniclocator.org. Hay más información sobre la gripe temporal y la gripe H1N1 en www.cchealth.org.



Lávese las manos seguido



Cúbrase cuando tose y estornuda



Quédese en casa cuando está enfermo

¿Quién se debe vacunar?

Los grupos que tienen prioridad para la vacuna contra la gripe de temporada incluyen:

- Las mujeres embarazadas.
- Los niños y jóvenes de 6 meses a 18 años.
- Los adultos mayores de 50 años y mayores.
- Quienes trabajan en el campo de la salud.
- La gente que tiene una enfermedad crónica, como

enfermedad cardíaca, pulmonar o renal, asma o diabetes.

■ Los proveedores de cuidado de niños pequeños y personas mayores.

La gente que tiene prioridad para la vacuna contra la gripe H1N1 de 2009 incluye:

- Las mujeres embarazadas.
- Toda persona entre 6 meses y 24 años de edad.
- Quienes trabajan en el campo de la salud y de la atención de emergencia.
- Toda persona entre los 25 y

los 64 años de edad que tiene una enfermedad crónica, como enfermedad cardíaca, pulmonar o renal, asma o diabetes.

■ Los proveedores de cuidado de niños menores de 6 meses.

También debe pensar en vacunarse contra la neumonía si:

- Es mayor de 65 años.
- Fuma.
- Tiene una enfermedad crónica, como enfermedad cardíaca, pulmonar o renal, asma o diabetes.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov

¿Sus riñones funcionan como deberían?

Los riñones necesitan ayuda para mantenerse en buen estado. He aquí algunas cosas para mantener presentes.

Primero, sepa que la diabetes y la presión arterial alta pueden hacerle daño a los riñones. Estas enfermedades son las principales causas de enfermedad renal.

Si usted tiene diabetes, colabore con su equipo de atención médica para mantenerla bajo control. Necesitará: » Comer bien. » Hacer suficiente ejercicio. » Tomar medicamentos y llevar un registro de su nivel de azúcar

en la sangre como le indique su proveedor.

También necesitará monitorear la presión arterial con

regularidad. Pregúntele a su proveedor con qué frecuencia la debe monitorear y cuál debe ser su presión. Para alcanzar su meta, es posible que tenga que cambiar su dieta y la cantidad de ejercicio que hace. También es posible que tenga que tomar medicamentos.

Otras maneras de ayudar a sus riñones: » Mantenga un peso saludable. » Tome suficiente líquido. » No fume.

Hable con su proveedor sobre las pruebas de sangre y orina para saber si tiene enfermedad renal.

Aun si tiene enfermedad renal, estos pasos le pueden ayudar a proteger los riñones.

Los riñones trabajan duro para mantener la sangre limpia

Limpiar los desechos de la sangre es un trabajo sucio. Sin embargo, es uno que llevan a cabo dos órganos diligentes, del tamaño del puño y que se encuentran en la mitad de la espalda —los riñones.

Los riñones saludables filtran cerca de 200 cuartos de galón de sangre todos los días. Eliminan alrededor de 2 cuartos de galón de materiales que el cuerpo no necesita.

Estos desechos provienen de la descomposición normal de los tejidos del cuerpo y de la comida que usted ingiere.

Los desechos pasan de los riñones a la vejiga y salen más tarde del cuerpo en forma de orina.

Eso no es todo. Los riñones mantienen el equilibrio correcto de los productos químicos en el cuerpo, como el sodio y el potasio. Los riñones también liberan hormonas que:

- Hacen que la médula ósea produzca glóbulos rojos.
- Mantienen los niveles de calcio normales para mantener los huesos saludables.
- Controlan la presión arterial.

La mayoría del tiempo los riñones hacen su trabajo en silencio; la mayoría de la gente ni siquiera los nota.

Esto puede ser cierto aun si hay problemas. La mayoría de las enfermedades renales ocurre en



silencio. Los daños pueden continuar durante años antes de descubrirlos, por lo general por medio de pruebas de sangre y de orina.

A medida que la enfermedad renal empeora, usted podría: » Usar el baño con más o menos frecuencia. » Sentirse cansado. » Sentir irritación en la piel. » Perder el apetito. » Tener las manos o los pies hinchados o entumecidos.

Las dos causas principales de los problemas renales son la presión arterial alta y la diabetes. Si usted tiene alguna de estas enfermedades, pregúntele a su proveedor qué puede hacer para controlarla. Esto podría ayudar a que los riñones duren más tiempo.

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Exámenes de control

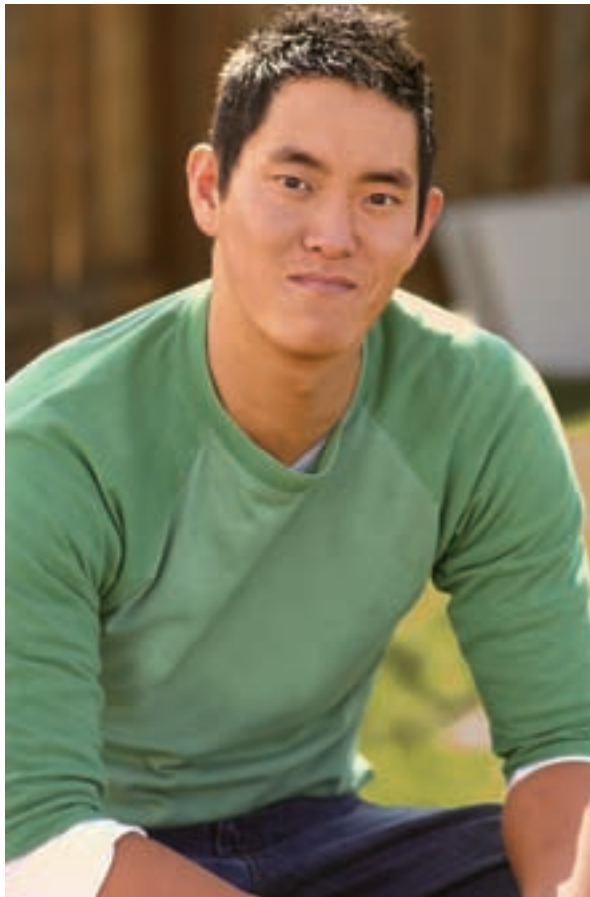
Para detectar el cáncer a tiempo

Detectar el cáncer temprano puede ser crucial para sobrevivirlo.

Por eso son tan importantes los exámenes. Pueden detectar el cáncer antes de que usted se sienta enfermo.

Usted y el doctor pueden trabajar juntos para decidir qué plan de exámenes es el mejor.

Aquí hay algunos exámenes comunes:



El médico puede ayudarle a desarrollar un plan de exámenes.

Para mujeres

■ **Papanicolaou.** Este examen detecta el cáncer cervical. Todas las mujeres deben hacerse a partir de los 21 años, o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales.

■ **Mamografía.** Este examen detecta el cáncer del seno. Debe hacerse cada año o cada dos años a partir de los 40. Si descubre alguna bolita extraña en sus senos, dígame al médico inmediatamente.

Para hombres

■ **Exámenes de cáncer de próstata.** Pueden detectar el cáncer de la próstata. Pregúntele al médico si estos exámenes le servirán a usted.

■ **Examen testicular.** Verifique si hay bolitas extrañas o inflamación en los testículos que podrían indicar cáncer. Vaya al médico si nota algún cambio.

Para todos

Todas las personas a partir de los 50 años de edad deben hacerse exámenes de cáncer de colon. Hay diversas opciones. Algunos exámenes deben hacerse cada año. Hay otros que se hacen sólo cada 10 años.

También es una buena idea revisarse la piel, especialmente los lunares,

Los síntomas del cáncer

El dolor puede ser una alerta del cuerpo que indica que algo está mal.

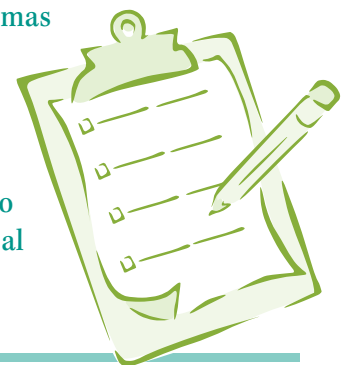
Aunque es excelente no tener ningún dolor, no siempre significa que su salud está bien. Por ejemplo, es raro tener dolores en las primeras etapas de un cáncer.

Por suerte, el cuerpo tiene otros medios de indicar que hay problemas.

Si se trata de un cáncer, los síntomas comunes incluyen:

- Una bolita (dureza) que aparece en el seno u otra parte del cuerpo.
- Una llaga que no sana.
- Tos que no se va o voz con ronquera.
- Cambios en su forma habitual de orinar o evacuar.
- Indigestión continua.
- Problemas para tragar.
- Pérdida de peso, 10 libras o más, sin motivos.
- Sentirse muy cansado sin ninguna razón.
- Cambios en una verruga o un lunar.
- Sangrado o descarga inusual.

Estos síntomas no siempre quieren decir que hay cáncer, pero si tiene alguno de ellos, vaya al médico.



Fuente: National Cancer Institute

para ver si hay señales de cáncer.

Si ve cambios en el tamaño, el color o la superficie de sus lunares, dígame al médico de inmediato.

Fuente: American Cancer Society

¿Está lista para empezar a amamantar?

¿Sabía usted que la lactancia es la mejor manera de alimentar a su bebé recién nacido?

A pesar de que la lactancia es la opción más saludable para su bebé, es probable que tenga muchas preguntas. Aquí hay algunas de las respuestas a inquietudes comunes de la Academia Americana de Médicos de Familia:

P. ¿Qué tan rápido después del nacimiento debo empezar a amamantar?

R. Debe poner a su bebé en contacto con su piel tan pronto como sea posible después del nacimiento y debe permanecer en contacto con la piel hasta que lo amamante por primera vez.

P. ¿Cuánto tiempo debo amamantar?

R. Si es posible, los bebés solo deben tomar leche materna durante los

primeros 6 meses. No se necesitan otros alimentos ni líquidos. Empiece a dar alimentos sólidos a su bebé alrededor de los 6 meses después del nacimiento. La leche materna debe ser una parte importante de la dieta de su bebé por lo menos durante el primer año y, si se puede, más tiempo.

P. ¿Qué pasa si no tengo suficiente leche?

R. ¡Confíe en su cuerpo! Casi todas las madres pueden producir suficiente leche. La lactancia frecuente produce más leche. Los recién nacidos se alimentan cerca de 10 a 12 veces todos los días, por lo general de 20 a 30 minutos; usted debe oír que su bebé está tragando.

P. ¿Qué pasa si me duele el seno o el pezón?

R. Al principio muchas madres tienen los pezones sensibles y un poco de



molestia con las primeras succiones. Si siente dolor que dura más tiempo, pídale ayuda al enfermero o al asesor en lactancia. Es posible que el bebé necesite tomar un área más grande de pecho dentro de la boca.

DVD de ejercicio gratuito

Pida ahora un video gratuito de ejercicio y nutrición. Los padres, abuelos y niños pequeños se pueden beneficiar de este DVD animado y divertido.

Llame al 925-313-6917 para reservar su copia.

» medidas

tome Para más información sobre la lactancia, llame al Programa de Lactancia de Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) de Contra Costa al 925-646-5200 o a la Línea Asesora en Lactancia de Contra Costa al 866-878-7767.

Los niños y los alimentos: las actitudes saludables empiezan en casa

Los niños aprenden al observar a los adultos.

Es por esto que es tan importante tener buenos hábitos alimenticios y una actitud positiva frente a los alimentos. Si sus hijos ven que usted elige alimentos saludables, es más probable que hagan lo mismo.

Algunos consejos son:

■ Evite hablar negativamente de los

alimentos que ha usted no le gustan.

■ Enseñe a sus hijos a concentrarse en lo que pueden hacer con sus cuerpos fuertes, y no en lo físico.

■ Compre alimentos saludables y limite la comida chatarra y rápida.

■ Anime a sus hijos a desayunar —especialmente durante los días escolares. Hay estudios que demuestran que los niños que desayunan se desempeñan mejor en la escuela.

■ Apague la televisión y coman en familia. Use ese momento para disfrutar de la compañía de cada uno. Ponga los problemas a un lado y hable de ellos más tarde.

■ Póngalos a cocinar. Los niños se interesan más en comer alimentos saludables si ayudan a prepararlos.

■ No obligue a los niños a comerse toda la comida que tienen en el plato.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Dietetic Association

Haga conocer sus deseos

Las instrucciones anticipadas ayudan a aclarar los '¿qué pasa si...?'



¿Qué pasa si...? Es una pregunta en la que mucha gente piensa cuando se trata de la salud. ¿Qué pasa si usted se enferma o se lesiona y no puede hablar por sí mismo? ¿Le gustaría que lo conectaran a un aparato de respiración artificial?

Dar instrucciones por adelantado es una manera de ocuparse de estos asuntos. Además, es una manera de asegurarse de que se cumplan sus deseos. También es un acto considerado hacia sus seres queridos para que no tengan que adivinar en caso de que usted no pueda hablar por sí mismo. Las diferentes instrucciones incluyen:

Testamento en vida. Éste le permite explicar en detalle los

tratamientos que desea y no desea recibir si no puede hablar por sí mismo.

Poder legal duradero. Éste le permite designar a un amigo o familiar para que tomen decisiones médicas en su nombre si usted no lo puede hacer.

Orden de no resucitar. Ésta les hace saber a los proveedores de cuidados que usted no desea recibir RCP si su corazón deja de latir.

No es difícil escribir las instrucciones. Un médico le puede proporcionar formularios que usted puede completar. Además, un médico o un abogado le pueden ayudar a asegurarse de que sus instrucciones cumplen con todas las leyes estatales.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Hospital Association

3 preguntas para una mejor salud

Obtener una mejor atención médica puede ser tan fácil como 1, 2, 3. Durante su visita al médico, pregúntele:

1. ¿Cuál es mi problema principal?
2. ¿Qué necesito hacer?
3. ¿Por qué debo hacerlo?

Hacer estas preguntas puede ayudarle a entender lo que necesita saber.

Por ejemplo, su médico le puede decir que tiene presión arterial alta o diabetes. Hacer estas tres preguntas le ayudará a aprender:

- Cómo perjudica su salud esta enfermedad.
- Cómo reducir los riesgos.
- Por qué es importante tomar medidas.

Si aún no entiende algo, haga más preguntas. Su médico quiere que usted entienda.

Fuente: Partnership for Clear Health Communication

» medidas

tome Para más información, visite www.putitinwriting.org.

Salud mental: su mente es importante

Una mente sana es importante. Igualmente es tener un cuerpo sano.

De hecho, sentirse triste y enfermo pueden estar relacionados.

Algunas veces, las personas que tienen problemas de salud graves también pueden sentirse deprimidas.

La depresión puede causar dolores

de cabeza o problemas estomacales.

Es por esto que necesita cuidar tanto de su mente como de su cuerpo.

Hay ayuda disponible. Mucha gente no busca ayuda para los problemas de salud mental. Es posible que les preocupe lo que piensen los demás.

Sin embargo, cuidar su salud mental es exactamente como ver a

un proveedor cuando se trata de la presión arterial alta.

Hable con su proveedor si necesita ayuda. Este le podría sugerir ver a un terapeuta o asesor en salud mental.

Cuándo obtener ayuda. Es mejor buscar ayuda si tiene:

- Estrés que no se calma.
- Preocupaciones o tristeza que no desaparecen.

Sopa cremosa de coliflor y ajo a la parrilla

Puede preparar el ajo a la parrilla hasta 1 día antes de preparar la sopa.

Ingredientes

- 1 cabeza de ajo mediana; los dientes de ajo no se deben pelar pero la piel más exterior de consistencia de papel se debe retirar
- ½ cucharadita y 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 2 puerros medianos (cerca de 1 taza y ⅓); la parte blanca solamente, lavada y en trozos
- ½ a 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal al gusto
- ¼ de cucharadita de pimienta blanca
- 1 libra (cerca de 3 tazas y ½) de coliflor fresca picada gruesa
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en grasa y en sodio
- 1 lata (de 12 onzas) de leche evaporada descremada
- 4 cucharadas de queso parmesano recién rallado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 400 grados. Corte una rebanada de ½ pulgada de la parte superior de la cabeza de ajo. Colóquela en una hoja de papel de aluminio. Rocíe ½ cucharadita de aceite de oliva sobre el ajo.
- Áselo en la parrilla de 45 a 55 minutos o hasta que los dientes estén blandos. Deje enfriar por 5 minutos.

Exprima el ajo para sacarlo de la piel directamente en un tazón pequeño. Macháquelo con un tenedor y resérvelo para más tarde.

■ En un sartén grande antiadherente caliente 2 cucharaditas de aceite de oliva en calor medio. Agregue los puerros, la sal y la pimienta blanca. Cocine, revolviendo, de 6 a 8 minutos o hasta que los puerros estén traslúcidos pero no café.

■ Agregue el ajo asado y revuelva. Cocine por 30 segundos. Agregue la coliflor, el caldo y la leche. Deje hervir suavemente sobre calor medio-alto. Reduzca el calor a medio-bajo y cocine de 8 a 10 minutos o hasta que la coliflor esté blanda. Deje enfriar de 5 a 10 minutos.

■ Usando la licuadora o el procesador de alimentos, haga un puré con la mitad de la coliflor y 1 taza del líquido de cocción hasta que esté homogéneo.

» medidas

tone

¿Ha tenido una experiencia excepcional con los servicios o proveedores del CCHP? Comparta su historia con nosotros, y es posible que la presentemos en nuestra próxima campaña publicitaria. Llame al departamento de Mercadeo al 800-211-8040.

Viértalo en un tazón mediano. Repita el proceso con la coliflor restante y 1 taza de líquido. Vierta el puré en la sartén de nuevo y revuelva. Vuelva a calentar si es necesario. Vierta la sopa con un cucharón en platos soperos y espolvoree cada porción con 2 cucharaditas de queso parmesano.

Información nutricional

Alcanza para 6 porciones. Por porción: 114 calorías, 3 g de grasa total, <1 g de grasa saturada, 15 g de carbohidratos, 9 g de proteína, 2 g de fibra dietética, 432 mg de sodio

Fuente: American Institute for Cancer Research

