

health sense

Lo que debe saber

Colesterol alto

Nuestras venas y arterias son como una carretera para la sangre. Sin embargo, algunas veces hay un embotellamiento. Esto puede suceder si tenemos demasiado colesterol.

El colesterol es una sustancia grasosa en la sangre. Si hay demasiado, puede acumularse en las arterias. Esto dificulta el paso de la sangre y puede causar un infarto.

Para controlar o prevenir el colesterol alto:

Observe lo que come. Limite los alimentos altos en colesterol y grasa como la carne, la yema de los huevos, los productos lácteos y los productos horneados. Elija carnes magras y leche y queso con bajo contenido de grasa o descremados.

Observe su peso. El exceso de peso aumenta su nivel de colesterol.

Manténgase en forma. Haga 30 minutos de ejercicio vigoroso, como caminar, 5 días a la semana. Haga también ejercicios de esfuerzo, como levantar pesas, dos veces a la semana.

Hágase la prueba. Pregunte a su médico acerca de la prueba de colesterol.

Fuentes: American Heart Association; National Cholesterol Education Program



¿**L**as canciones navideñas le están causando dolor de cabeza? No está solo: demasiado estrés en las fiestas no es divertido.

Puede haber demasiada presión en esta época del año. Hay comidas que preparar, regalos que envolver, visitas que llegarán y una casa que limpiar —¡rápidamente! ¿Cómo sobrellevarlo?

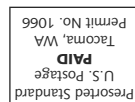
Sea realista. El día tiene solo cierto número de horas. Si su casa no está decorada o si necesita dejar de asistir a un evento, está bien.

Controle los gastos. Comprar regalos demasiado caros lo estresará hasta después de las fiestas. Haga un presupuesto antes de ir de compras o considere hacer sus propios regalos.

Relaciónese. Concéntrese en la familia, en los amigos y en divertirse.

Cuide de sí mismo. Si se siente muy estresado, tome un descanso. Intente con una siesta o salga a caminar a paso vivo. Le puede ayudar a sentirse mejor.

Fuente: American Psychological Association





La presión arterial importa en los niños

La obesidad es un problema cada vez mayor en muchos niños, y el peso adicional podría traer otro problema de salud a la vida de su hijo: la hipertensión.

Los niños con hipertensión corren el riesgo de otros problemas de salud graves. En la edad adulta tienen más probabilidad de que les dé un infarto o un derrame cerebral.

Debe hacerle controlar la presión arterial a su hijo todos los años, a partir de los 3 años. Hable con el proveedor de su hijo para saber si la presión arterial de su hijo

se encuentra en un rango saludable.

Para ayudar a su hijo a tener un corazón saludable, anímelo a:

■ Tener mucha actividad física.

El ejercicio ayuda a controlar la presión arterial, y puede ayudar a perder peso al niño que tiene sobrepeso.

■ Llevar una buena dieta.

Limite la sal y los alimentos con alto contenido de grasa.

Proporcionele frutas, verduras y granos enteros.



Fuente: American Heart Association

Es posible que se diga que espera que nunca le dé un infarto, pero puede hacer mucho más que esperar. Puede tomar medidas.

Los hábitos saludables ayudan a prevenir la enfermedad cardíaca y el infarto. Empiece con estos pasos:

Evite el tabaco. Fumar es un factor de riesgo inmenso para la enfermedad cardíaca. Todas las formas de humo de tabaco pueden hacerle daño al corazón, incluyendo: » Cigarrillos. » Cigarros. » Pipas. » Humo de segunda mano.

Si fuma, hable con su proveedor para que le ayude a dejar de hacerlo.

Manténgase más activo. El ejercicio ayuda a mantener el corazón y los vasos sanguíneos saludables. También ayuda a controlar otros problemas que pueden afectar la salud del corazón, como la presión arterial y el colesterol altos.

» medidas

tome Deje de fumar con la Línea de Ayuda de Fumadores de California 800-662-8887.

Para hacerle el mayor bien a su corazón trate de hacer 30 minutos de ejercicio 5 o más días de la semana.

Incluso un poco de ejercicio es bueno para usted. Si no es activo ahora, trate de hacer 5 minutos de ejercicio para empezar. Puede agregar más tiempo gradualmente hasta que haga 10 minutos de ejercicio, luego 15 y así sucesivamente.

Si le es difícil integrar más tiempo de ejercicio, aun períodos de 10 minutos de actividad se pueden sumar en favor de su corazón.

Hable con su proveedor antes de empezar a hacer ejercicio si no lo ha hecho durante cierto tiempo o si tiene otros problemas de salud.

Opte por una buena nutrición. Los malos hábitos alimenticios pueden conducir a problemas que perjudican el corazón. Podría subir mucho de peso o desarrollar presión arterial alta o diabetes. Escoja alimentos saludables para el corazón, como:

■ Frutas y verduras.

■ Alimentos de granos enteros y con

un alto contenido de fibra.

■ Pescado y proteína magra.

■ Productos lácteos bajos en grasa o descremados.

Conozca los indicios

Usted puede salvar una vida si conoce los indicios de infarto y obtiene ayuda pronto. Llame al 911 en caso de:

■ Molestias en el pecho que duran más de unos cuantos minutos o que vienen y se van. Esto se podría sentir como presión, distensión, opresión o dolor en el medio del pecho.

■ Molestias en otros lugares de la parte superior del cuerpo, como en uno o ambos brazos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.

■ Dificultad para respirar. Esto puede pasar antes o al mismo tiempo que las molestias en el pecho.

Otros indicios pueden incluir sudor frío, náuseas o mareo.

Recuerde, nunca es demasiado temprano —o tarde— para encaminarse bien y tener un corazón saludable.

Fuente: American Heart Association

Programas y servicios gratis

En Contra Costa Health Plan (CCHP), queremos ayudarle a mejorar su salud. Por eso, ofrecemos estos programas y servicios gratis para su familia.

Mensajes para la salud del bebé

Reciba mensajes de texto gratis cada semana en su celular para ayudarla durante su embarazo y el primer año del bebé. En ellos se habla de vacunas que su bebé necesita, alimentación saludable, gripe, atención prenatal, bienestar emocional, lactancia, prevención de defectos congénitos, salud bucal, seguridad en el auto, ejercicios, sueño seguro, violencia familiar y demás.

Cómo funciona. Puede inscribirse fácilmente desde su celular:

■ Para inglés, envíe **BABY** al **511411**.

■ Para español, envíe **BEBE** al **511411**.

■ Para no recibir más mensajes, envíe **STOP** al **511411**.

Para registrarse en Internet, visite <http://text4baby.org>.

Al inscribirse, se le pedirá que ingrese la fecha estimada de llegada



o el cumpleaños del bebé y el código postal.

Materiales gratis de Vida Saludable

CCHP ofrece educación sobre la salud mediante el Programa de Vida Saludable. Ofrecemos materiales como libros y vídeos para ayudarle a vivir sano. Tenemos:

■ Folletos y vídeos sobre la diabetes y el asma.

■ Libros de cocina saludable.

■ Vídeos DVD de ejercicios.

■ Productos de limpieza para eliminar

desencadenantes del asma en el hogar (cantidad limitada).

Un enfermero puede hablarle sobre las múltiples formas de vivir sano. Nuestro Programa de Vida Saludable está para ayudarle con lo que necesite para atender su salud. Llame al **925-313-6917** hoy y consulte sobre estos materiales gratis.

Libro gratis para padres

CCHP ofrece un libro gratis, *What To Do When Your Child Gets Sick, [Lo que debe hacer si su hijo se enferma]*, a padres de niños pequeños. Hay mucho que usted puede hacer en casa por su hijo. Es un libro fácil de leer y de usar. El libro le dice:

■ Cuándo debe llamar a un médico.

■ Cómo tomar la temperatura de su hijo.

■ Qué debe hacer cuando su hijo tiene gripe.

■ Qué debe darle de comer a su hijo cuando está enfermo.

■ Qué debe hacer si hay una verdadera emergencia.

Para pedir una copia de este libro gratis, llame a CCHP al **925-313-6917**.

La verdad acerca de las bebidas energéticas

¿Sus hijos optan por bebidas energéticas para levantarse el ánimo rápidamente?

Esas bebidas afirman hacer mucho —por ejemplo, ayudar a concentrarse y mantenerse alerta.

Sin embargo, las bebidas energéticas pueden tener por lo menos tanta cafeína como el café y mucha más que los refrescos.

Las bebidas energéticas pueden

aumentar la energía, pero también pueden: » Hacer que el corazón lata más rápido. » Aumentar la presión arterial. » Evitar que duerma todo lo que necesita.

Es probable que beber una bebida energética de vez en cuando no sea ningún problema. Sin embargo, es mejor ofrecer a su hijo otras opciones sin cafeína.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services

Fuente: National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition (HMHB)

Aprender a vivir con diabetes

Es posible que se sienta abrumado si su proveedor le acaba de decir que tiene diabetes, pero trate de no preocuparse ya que aprenderá a controlarla.

Es mejor que aprenda primero a controlar la diabetes para sentirse mejor. También reducirá los riesgos de otras enfermedades graves. Estas incluyen las enfermedades cardíacas y de la vista y el derrame cerebral.

Es probable que tenga muchas preguntas. ¿Qué puedo comer? ¿Necesitaré ponerme inyecciones? ¿Qué aumenta o disminuye mi nivel de azúcar en la sangre?

Asegúrese de hacerle a su equipo de atención médica todas las preguntas que tenga. Aprenda lo que más pueda sobre la diabetes y encárguese de su salud.

He aquí algunos pasos para empezar. **Aliméntese bien.** Su proveedor o nutricionista le podrán ayudar a planear comidas saludables. Estas incluirán un buen equilibrio de carnes magras, verduras, frutas y granos enteros.

Si tiene diabetes, es mejor que aprenda cómo controlar la enfermedad para sentirse mejor.

Manténgase activo. Caminar, nadar y otros tipos de ejercicio le pueden ayudar a controlar la diabetes. Junto con alimentarse bien, el ejercicio le puede ayudar a perder peso si tiene sobrepeso.

Tómese sus medicamentos. Si su proveedor le dice que necesita inyecciones de insulina o tomar pastillas, siga sus indicaciones.

Controle y registre su nivel de azúcar en la sangre. Su proveedor

le puede decir cuándo y con qué frecuencia hacerlo. Cuando usted mantiene un registro de su nivel de azúcar en la sangre, se puede dar cuenta de qué tan bien está controlando la diabetes.

He aquí otras cosas que puede hacer: **»** Controlar el estrés. **»** Cepillarse los dientes y usar el hilo dental todos los días. **»** Controlarse los pies todos los días para ver si tienen cortadas, ampollas y manchas rojas o para ver si están hinchados. **»** No fumar.

Pregúntele a su equipo de atención médica cómo mantener su presión arterial y sus niveles de colesterol bajo control. Averigüe con qué frecuencia necesita hacerse controles médicos. Aprenda de qué tipos de problemas necesita enterarse su proveedor inmediatamente.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health



Usted puede elegir una dieta saludable

Si tiene diabetes, no tiene que comer alimentos especiales y sin azúcar, pero sí necesita seguir una dieta saludable.

Comer los alimentos correctos puede ayudarle a controlar su nivel de azúcar en la sangre. También le puede ayudar a controlar su peso.

Lo mejor es trabajar conjuntamente con su equipo de atención médica para hacer un plan de alimentación saludable. Aún puede comer sus alimentos favoritos como parte de su plan.

Cuando siga su plan:

- Equilibrará lo que come con la cantidad de ejercicio que haga.
- Escogerá alimentos de granos enteros, como pan de trigo entero.
- Prestará atención a las cantidades que ingiere.
- Comerá suficientes frutas y verduras.
- Escogerá verduras que no contengan almidón, como lechuga, zanahorias y habichuelas.
- Comerá carnes magras, pollo sin piel y pescado.

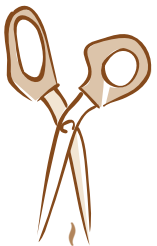


Fuente: American Diabetes Association



¿Su hijo tiene sobrepeso?

Hay herramientas útiles para medir la grasa corporal de los niños. Como están en crecimiento, su peso varía todo el tiempo. Los percentiles del índice de masa corporal (IMC) indican si el niño está en un rango de peso saludable. El percentil del IMC de su hijo muestra cómo su peso compara al de otros niños de la misma edad. Por ejemplo, si su hijo está en el percentil 85, tiene un peso mayor a lo que se considera saludable para niños de la misma edad, la misma altura y el mismo sexo. El médico puede ayudarle a determinar el percentil del IMC de su hijo. Pídale al médico que calcule el percentil del IMC de su hijo la próxima vez que tenga un chequeo de niño sano.



~ ~ Cortar y guardar ~ ~

¿Cuál es el percentil del IMC de mi hijo?

| Estatus de peso | Rango percentil |
|-----------------|--------------------|
| Bajo de peso | Percentil 1 a 4 |
| Peso saludable | Percentil 5 a 84 |
| Sobrepeso | Percentil 85 a 94 |
| Obeso | Percentil 95 a 100 |

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistics

Alerta de tos ferina

La tos ferina (pertussis) está aumentando en California. Puede causar ataques de tos tan fuertes que dificultan la respiración. Puede ser una enfermedad muy grave. El riesgo es mayor para los bebés y algunos han muerto por ello.

Los recién nacidos son demasiado pequeños para ser vacunados. Para proteger a su recién nacido, asegúrese de recibir usted y quienes están cerca de su bebé la vacuna contra la tos ferina. Para proteger a su bebé, necesitan actualizar sus vacunas:

- Quienes viven con su bebé.
- Quienes cuidan a su bebé.
- Quienes están cerca de su bebé.
- Usted, como mamá nueva.

Pregunte a su médico cuándo deben vacunarse a los bebés y niños. Generalmente, se vacuna a los bebés a los 2, 4 y 6 meses de edad. La siguiente vacuna se pone entre los 15 y 18 meses, y otra más cuando el niño comienza la escuela, entre los 4 y 6 años de edad.

Fuente: Departamento de Salud Pública de California, Área de Vacunación

Prueba de detección del autismo

Durante el próximo control médico de su bebé, el médico podría hacerle a este una prueba para tratar de detectar un trastorno conocido como autismo.

Se debe hacer la prueba a todos los niños entre 18 y 24 meses de edad, aun si no muestran indicios de problema alguno.

Los indicios del autismo empiezan antes de que el niño cumpla los 3 años. Un niño con autismo podría no:

- » Voltearse a mirar cuando usted señala algo.
- » Voltearse cuando usted dice su nombre.
- » Señalar objetos.
- » Balbucear ni hablar.
- » Hacer contacto visual.

También es posible que un niño con autismo no desee que lo carguen ni lo bracen o que balancee los brazos o se meza de lado a lado.

Hable con el médico de su hijo si tiene inquietudes.

Fuente: American Academy of Pediatrics

A la tercera edad, no se aíse

Una de las mejores formas de vivir bien es seguir relacionado con la gente.

Hay muchas maneras de hacerlo, y usted puede buscar las que prefiere.

Quizás le gustaría que sus nietos lo visiten para una tarde de juegos.

Puede inscribirse en un club de caminatas. O puede ir de vez en cuando a comer al centro para personas mayores.

Todas éstas son formas de relacionarnos con otros, y eso es bueno para la salud.

Por qué es importante

Relacionarnos con los demás tiene muchos beneficios.

Puede ayudarle a: **» Mantenerse**

alerta. **» Vivir más tiempo.** **» Mejorar su salud.** **» Mantenerse activo.** **» Tener menos dolores.**

Involúcrese

Hay muchas maneras de mantenerse conectado con otros.

Podría:

- Ser voluntario en la escuela local o en su lugar de culto.
- Asistir a eventos religiosos y otros eventos comunitarios.
- Organizar una noche de juegos.
- Inscribirse en un club de tejido o de observación de aves.
- Averigüe sobre programas o servicios en el centro de personas mayores local.

Por otra parte, la amistad no se limita a los humanos.



Las mascotas pueden dar mucho sentido a la vida, alegría y amor. Visite el refugio de animales local y déle un buen hogar a un animal. A cambio, tendrá un buen amigo.

Fuente: AARP



Acceso oportuno

A partir del 17 de enero de 2011, Contra Costa Health Plan adoptará nuevas normas para el acceso oportuno.

Se fijarán plazos de espera para las citas con médicos de atención primaria (PCP), especialistas y otros profesionales de la salud.

Plazos de espera por teléfono

Usted tiene acceso a nuestros Servicios de Enfermera Consejera las 24 horas, 7 días a la semana. Si necesita que se le llame de vuelta, debe ser en 30 minutos. Llame a la línea de Enfermera Consejera al **877-661-6230 (oprima 1)**.

Llame a Servicios para Miembros al **877-661-6230 (oprima 2)** y hable, a más tardar en 10 minutos, en el horario laborable normal (8 a.m. a 5 p.m.).

Tipo de cita médica

| |
|---|
| Consulta de rutina/seguimiento |
| Servicios secundarios como radiografías, recetas, análisis de laboratorio, fisioterapia |
| Salud mental |
| Especialista |
| Atención urgente por servicios que no requieren aprobación previa |
| Atención urgente por servicios que sí requieren aprobación previa |
| Emergencias |

Plazos de espera para citas

| |
|----------------------------|
| 10 días laborables |
| 15 días laborables |
| 10 días laborables |
| 15 días laborables |
| a 48 horas de la solicitud |
| a 96 horas de la solicitud |
| Inmediato |

NOTA: Los proveedores de atención médica pueden ser flexibles en la programación de las citas si un mayor plazo de espera no afecta la salud del miembro. Debe anotarse en el registro del miembro que el mayor plazo de espera no lo perjudicará.

Alivio de los males comunes

Una simple enfermedad puede ocasionar la peor molestia. Hasta un resfriado común tiene una larga lista de síntomas.

Puede tener la nariz congestionada y la garganta inflamada. Puede tener dolor de cabeza durante todo el día.

Lamentablemente, no hay una cura rápida para muchos males comunes. Es así porque generalmente provienen de los virus.

Los antibióticos no pueden eliminar el virus del resfriado. Tendrá que esperar a que desaparezca solo. Usualmente estará enfermo durante una o dos semanas.

Pero sí puede dar ciertos pasos para sentirse mejor. Haga lo siguiente:

- Duerma suficientes horas.
- Tome mucho líquido.
- Aléjese del humo del cigarrillo y de otros contaminantes del aire.

Si tiene la nariz congestionada, intente:

- Utilizar vaselina para calmar la



Siga estos pasos para sentirse mejor mientras su cuerpo se recupera.

irritación de debajo de su nariz.

- Utilizar spray nasal salino para la congestión.

Para aliviar la tos:

- Utilice un humidificador.
- Inhale vapor de la ducha caliente.

Para aliviar el dolor de garganta:

- Chupe pastillas para la garganta. (No se las dé a niños pequeños.) Los trocitos

de hielo también pueden ayudar.

- Haga gárgaras con ½ taza de agua caliente mezclada con ¼ de cucharadita de sal.

Para calmar un dolor de oído:

- Cubra la oreja que le duele con un paño húmedo y tibio.
- Utilice gotas para el dolor de oído.

Para los bebés menores de 3 meses, llame al proveedor de su hijo a la primera señal de enfermedad. Para niños mayores con resfriado, consulte al proveedor de su hijo si los síntomas no mejoran.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institute of Allergy and Infectious Diseases

Use antibióticos de forma correcta

Cuando está enfermo, quiere sentirse bien lo antes posible. Conocer los medicamentos adecuados puede ayudarlo.

Los antibióticos no siempre son la mejor solución, pues sólo tratan enfermedades provocadas por bacterias, como: » Infección de la garganta por estreptococo.

» Estafilococo.

Estos medicamentos no ayudarán si usted tiene un virus. Los virus provocan males como:

» Resfriados. » Gripe. » Dolor de

garganta (excepto el causado por estreptococo).

¿Qué sucede si toma antibióticos por un virus? Primero, seguirá enfermo. Luego, cuando realmente necesite estos medicamentos, tal vez ya no le hagan efecto.

Así que si tiene un virus:

- No pida antibióticos.
- No tome los de otra persona.

Su proveedor sabrá si necesita tomarlos. Si los necesita, tómelos según le indique el proveedor.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Las manos limpias

¿Busca una manera fácil de mantener a toda su familia sana?

Recuérdelos lavarse las manos. Puede ayudar a detener la propagación de los gérmenes al mantener sus manos limpias.

Así que lávelas varias veces al día: antes de cocinar y comer, y después de ir al baño, toser, estornudar o soplarse la nariz.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Coliflor y papas al horno

Ingredientes

- 1 papa mediana amarilla o blanca, pelada y cortada en trocitos
- 1 pimiento rojo mediano, sin semillas, picado
- 2 tazas de florecillas de coliflor, en trocitos
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de ajo granulado o en polvo
- ¼ cucharadita de cebolla granulada o en polvo
- Sal y pimienta negra fresca, a gusto
- 2 cucharadas de leche descremada o de grasa reducida (2%)
- ¼ taza de queso parmesano
- 2 cucharadas de perejil italiano fresco, bien picadito, para adornar

Instrucciones

- Precaliente el horno a 400 grados. Rocíe una fuente de hornear de 9 pulgadas con aceite de oliva o canola en espray, y póngala a un lado.
- En un bol mediano, mezcle la papa, el pimiento rojo y la coliflor con el aceite y la cebolla y ajo granulados. Agregue sal y pimienta a gusto.
- Coloque las verduras en la fuente de hornear preparada. Rocíe la leche por arriba de manera pareja. Espolvoree el queso.
- Tape bien con papel aluminio y hornee de 30 a 40 minutos o hasta que las verduras se ablanden.
- Para dorar el queso, coloque la fuente debajo de la asadera 30 segundos y vigile atentamente. Adorne con el perejil y sírvalo caliente, de acompañante.

Información nutricional

Rinde 6 porciones. Por porción: 66 calorías, 3g de grasas totales, <1g de grasas saturadas, 8g de carbohidratos, 3g de proteínas, 2g de fibra alimentaria, 64mg de sodio

Fuente: American Institute for Cancer Research