

health sense

Otoño/Invierno 2011

¡No olvide vacunarse!

Es otoño, y ya viene la temporada de gripe. La buena noticia es que las vacunas (inyecciones) pueden evitar que se engripe. Esta temporada, necesitará solo una inyección que le protegerá de tres cepas de gripe (incluyendo H1N1).

¿Quién debe vacunarse? A partir de los 6 meses de edad todos deben vacunarse contra la gripe cada año.

¿Cuándo debo vacunarme? Es mejor hacerlo en **octubre** o **noviembre**. Pero nunca es demasiado tarde.

¿Dónde puedo vacunarme? En una de nuestras Clínicas sin cita previa, que se brindarán desde el lunes 17 de octubre hasta el sábado 29 de octubre.

¿Qué debo llevar? Lleve su tarjeta de miembro Cranberry. Si hay cola, tenga paciencia. Si no puede ir en esos horarios, llame a la Línea de Cita con Enfermeras de Tratamiento al **800-495-8885**.

¿Qué pasa si tengo dificultad para vacunarme? Llame al **877-661-6230**. Oprima **la opción 2** para Servicios para Miembros. O **la opción 1** para una



Enfermera Consejera (disponible 24/7).

Nota: Si usted es empleado del condado, busque los folletos con los horas y fechas en que podrá vacunarse gratis en su trabajo.

Preguntas y respuestas

¿Quién debe vacunarse contra la tos ferina?

La vacuna de refuerzo contra la tos ferina también se llama Tdap. Se recomienda para:

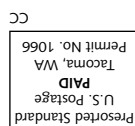
- Mujeres embarazadas.
- Cualquiera que pase tiempo con bebés menores de 6 meses.

También pueden necesitarla los niños mayores de 7 años y los adolescentes.

La legislación de California exige que los niños de 7° a 12° grado presenten constancia de la vacuna Tdap para ingresar a la escuela.

✓ Marque su calendario: Clínicas de gripe

Centro Salud de Antioch	19, 20, 26 y 27 de octubre	6 a 8 p.m.
Centro Salud de Concord	17 al 19 y 24 al 26 de octubre	6 a 8 p.m.
Centro Salud de Martinez	17 al 21 y 24 al 28 de octubre, Sábado 22 de octubre	9 a.m. al mediodía
Centro Salud de Pittsburgh	17 al 19, 24 y 25 de octubre Sábados 22 y 29 de octubre	5:30 a 8:30 p.m. 9 a.m. al mediodía
Centro Salud de Richmond	17 al 21 y 24 al 28 de octubre Sábado 22 de octubre	8 a.m. al mediodía



Haga ejercicio para mejorar la presión arterial

¿Le preocupa la presión arterial alta? Agregue un poco de actividad al día.

Tener más actividad puede:

- Ayudar a bajar la presión arterial.
- Ayudar a fortalecer el corazón.
- Facilitar el control del peso.
- Contribuir a reducir el estrés. Manejar el estrés es bueno para la salud del corazón.



Aún ejercicios como la caminata rápida pueden ayudarle a controlar la

presión arterial. Para empezar:

- Haga algo que disfrute, como la jardinería, nadar o pasear en el centro comercial. Es más probable que cumpla sus propósitos si elige una actividad que le gusta.
- Escuche música o un audiolibro mientras hace ejercicio. El tiempo pasará como si nada.
- Varíe un poco las cosas. Esto puede ayudarle a no aburrirse. Cambie la hora del día en que hace ejercicio. Llame a un amigo para que le acompañe. Esto puede ayudarle a seguir motivado.

Fuentes: American College of Sports Medicine; American Heart Association



Cómo usted puede controlar la presión arterial en casa

Durante el chequeo, su proveedor le mide la presión arterial, pero ese control no siempre es suficiente. No le da el panorama completo.

Es posible que necesite saber cuál es su presión arterial todos los días. Por eso, su proveedor podría pedirle que la controle en su casa.

Puede que deba hacer esto si:

- Tiene riesgo de presión arterial alta.
- Tiene prehipertensión. Esto significa que la presión arterial es casi demasiado alta.
- Tiene presión arterial alta.

Puede comprar un monitor de presión arterial para usar en casa. Hay distintos tipos de monitores.

Tienen una pantalla que muestra los números de la presión arterial. Su proveedor le podrá decir cuál es el mejor para usted.

Asegúrese de que la manga le quede bien. Pregunte si puede traer el monitor a la próxima consulta, para así comparar sus resultados con los del proveedor. Esto puede ayudarle a verificar si su monitor funciona bien.

Cuando lo use en su casa, recuerde:

- Medir la presión siempre a la misma hora.
- Tomar 2 o 3 mediciones, 1 minuto aparte.
- Anotar todas las mediciones. Comunicárselas al proveedor.

Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

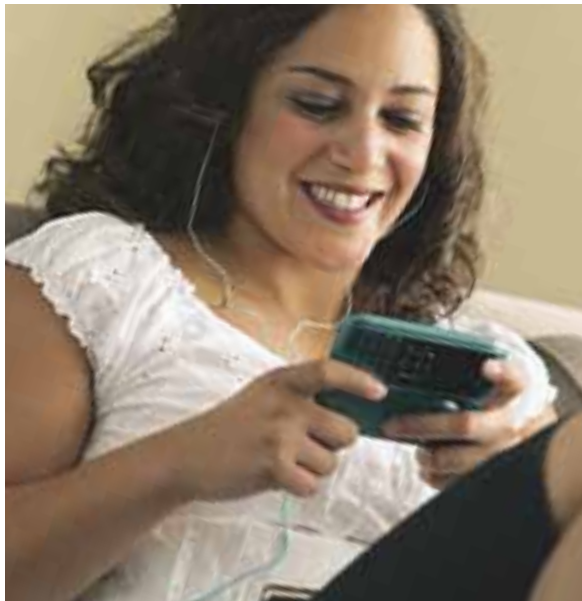
» medidas

tome Pregunte en su farmacia local sobre los chequeos gratis de presión arterial.

Resalte lo positivo

Una actitud positiva en la vida puede mantenerle de buen humor y con buena salud.

El estrés es normal en la vida. Pero demasiado estrés puede afectar su mente y su cuerpo. Puede aumentar el riesgo de problemas de salud.



Para controlar el estrés y mantenerse sano:

- Cuide su cuerpo. Encuentre algún tipo de ejercicio que disfrute y hágalo regularmente. Coma alimentos saludables. Trate de dormir entre 7 y 9 horas cada noche.

- Relaciónese con otros. Hablar con amigos y familiares puede ayudar a aliviar el estrés.
- Tómese tiempo para relajarse. Escuche música, lea un libro o haga una actividad tranquila.
- Conozca sus límites. Está bien decir que no si se siente abrumado.

Y está bien pedir ayuda. Si le resulta difícil manejar el estrés por su cuenta, pida ayuda a su médico.

Fuente: Mental Health America

¡Bienvenido a Contra Costa Health Plan!



Si se unió hace poco, ¡bienvenido! Sabemos que este cambio puede ser difícil. Pero estamos aquí para ayudar. Le enviaremos este boletín dos veces al año.

Aquí encontrará:

- Información sobre la salud.
 - Recetas.
 - Consejos útiles.
- ¡Nosotros valoramos a todos nuestros miembros y deseamos servirle! Estos son los números de teléfono en caso de que tenga alguna pregunta:
- Departamento de Servicios para Miembros: **877-661-6230, opción 2.**
 - Departamento de Enfermera Consejera 24/7: **877-661-6230, opción 1.**

Hogar seguro

A medida que usted envejece, es importante evitar las caídas. Las caídas son la causa principal de muerte por accidente en las personas mayores. Cuando se es mayor, puede tener más probabilidades de fracturarse un hueso si se cae.

Esto puede provocar otros serios problemas de salud.

Muchas caídas ocurren en el hogar. Para ayudarle a que su hogar sea más seguro:

- Instale pasamanos a ambos lados de las escaleras.
- Asegúrese de que estén bien iluminadas.



- Fije sus alfombras firmemente al piso.
- Mantenga los pisos libre de cosas con las que pueda tropezar.
- Coloque barras para sujetarse cerca de los inodoros. También colóquelas dentro y fuera de la bañera o ducha.
- Utilice una alfombra antideslizante en la ducha o bañera.
- Mantenga los cordones y cables cerca

de las paredes y fuera del paso.

- Utilice lamparitas de noche en el dormitorio y el baño.
- Evite pararse en sillas o mesas para alcanzar cosas que están en alto. Utilice un banquito sólido con baranda y escalones amplios.
- Tenga los números de emergencia cerca de cada teléfono.

También puede disminuir su riesgo de caídas si se mantiene en buen estado de salud. Algunos consejos:

- Sea lo más activo que pueda.
- Hágase chequeos de la vista y de oído periódicamente.
- Si toma medicamentos que le dan sueño o lo marean, hable con su proveedor.

Fuente: National Institute on Aging



Diviértase en otoño

Vaya afuera y junte hojas, frutos secos y ramas. Úselos para hacer decoraciones de otoño. Aquí tiene algunas ideas:

- Doble un pedazo de papel a la mitad. Pegue hojas, frutos secos y ramas en la portada. Luego escriba adentro para hacer una tarjeta.
- Corte el centro de un plato de papel. Pegue hojas, frutos secos y ramas en el anillo y cree una corona de otoño.
- Coloque una hoja en una superficie

Actividades para días lluviosos

¿Qué hacer para divertirse cuando llueve o hace frío? Muchos niños pasan tiempo delante de la tele. Pero puede encontrar otras cosas divertidas que hacer. Estas son algunas de las cosas que puede hacer en casa para evitar que los niños se aburran. ¡Téngalas en cuenta para el próximo día de lluvia!

- Preparen una comida juntos. O hagan un picnic adentro.
- Pongan música y bailen.
- Hagan decoraciones para un día festivo o un día especial.
- Construyan un fuerte con sábanas y sillas.
- Jueguen a las sillas musicales o a las escondidas.

plana y cúbrala con un pedazo de papel. Use un crayón para colorear la parte del papel que cubre la hoja.

¡Aparecerá la forma de la hoja! Recorte las formas e incorpórelas a sus manualidades favoritas.

Nuevo mapa de ruta para una vida sana

¿Se enteró? MyPlate ha reemplazado la pirámide nutricional.

Es una imagen de un plato con 4 partes: » Frutas. » Vegetales. » Cereales. » Proteínas.

También incluye un plato de acompañamiento con lácteos (leche). MyPlate muestra cuánta cantidad de cada alimento debe comer en cada comida. La idea es comer menos. Y la mitad de su plato debe ser de frutas y

vegetales. Para más información, visite www.myplate.gov.

La Primera Dama Michelle Obama tiene un programa que se llama Let's Move! (¡Vamos a movernos!) para ayudarlo a ser más activo. Para más información, vaya a www.letsmove.gov.

También puede recibir un premio del Presidente Barack Obama por ser activo.

Visite www.presidentschallenge.org para más información.

Fuente: U.S. Department of Agriculture



La diabetes y el corazón

Como reducir el riesgo de enfermedades del corazón

La diabetes puede aumentar las probabilidades de un ataque cardíaco. Con el tiempo, el alto nivel de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y provocar una afección cardíaca.

Usted puede reducir los riesgos de enfermedades del corazón con estos pasos fundamentales.

1. Mantenga controlados su presión arterial y los niveles de glucosa (azúcar) y colesterol.

Su médico puede ayudarle a determinar objetivos de salud para estos 3 factores de riesgo cardíaco.

■ Azúcar en la sangre. Hágase un análisis de sangre A1c al menos dos veces por año.

■ Presión arterial. Contrólela en cada visita al médico.

■ Colesterol. Contrólelo al menos una vez al año.

2. Procure una vida que cuide su corazón.

Para mantenerse sano, es posible que deba tomar medicamentos. También deberá:

Moverse más. El ejercicio puede ayudar a que su cuerpo use mejor la insulina. Y es bueno también para el corazón.

Tratar de hacer 150 minutos de ejercicio a la semana. Asegúrese de dividirlo en al menos tres días. Pero trate de no pasar más de dos días sin hacer actividad. Comience con una caminata matutina alrededor de la cuadra.

Comer mejor. La fibra puede ayudarle a reducir el colesterol. Se



encuentra en alimentos como: » Avena. » Frijoles secos. » Frutas y verduras.

Además, coma menos grasa saturada. Se encuentra en carnes y

Tener diabetes no significa que no puede tener un corazón sano.

lácteos con grasa. Evite las grasas trans. Este tipo de grasa se encuentra en alimentos elaborados con aceite parcialmente hidrogenado, como las galletas dulces y otros refrigerios.

Bajar de peso. Puede ayudar a que su cuerpo use mejor la insulina. Aunque solo pierda poco peso puede reducir su riesgo de afección cardíaca. Hable con su proveedor acerca de qué es lo mejor para usted.

Dejar de fumar, si fuma. Fumar aumenta el riesgo de afección cardíaca, tenga o no diabetes. Su proveedor le indicará maneras para dejar de fumar.

¿Puede ser un ataque cardíaco? Conozca los signos

Es posible que un ataque cardíaco no se sienta como usted supone. Algunos son intensos y repentinos. Pero la mayoría no. Comienzan lentamente y son moderados.

Si conoce los signos de un ataque cardíaco, puede ayudar a salvar una vida. Los

ataques cardíacos pueden ser fatales. Pero

un tratamiento inmediato puede evitar daños graves o la muerte.



La mayoría de los ataques provocan una molestia en el centro del pecho. Puede sentir presión o dolor. El dolor puede ser intermitente.

Otros signos son:

- Molestia en los brazos, la espalda, el cuello o la mandíbula.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas.
- Sudor frío.

El dolor en el pecho es la señal más común, en hombres y mujeres. Pero las mujeres tienen más tendencia a presentar los otros síntomas.

Si alguien tiene dolor en el pecho, llame al 911. No espere más de 5 minutos para llamar. Incluso si el dolor desaparece, hágase un examen.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health



Después de dar a luz

Casi todas las mujeres embarazadas sienten cambios hormonales después de dar a luz. Los estudios muestran que hasta el 80% de las mamás primerizas dicen sentir la “melancolía de la maternidad”. Esta melancolía consiste en sentirse triste, ansiosa, irritable o de mal humor; o no poder dormir. Es importante saber que algunos de estos sentimientos son normales cuando el cuerpo se está reacomodando. Sin embargo, es importante hablar con su médico sobre cómo se siente. Si usted siente que puede hacerse daño o hacerle daño a su bebé, es importante buscar ayuda enseguida.

Además de hablar con su médico, cuando se sienta melancólica puede:

- Compartir sus sentimientos. Hablar con su pareja, un miembro de

la familia o una amiga íntima sobre cómo se siente.

- Unirse a un grupo de ayuda para mamás primerizas.
- Relajarse. Tener un bebé es un trabajo de 24 horas que le hará sentirse cansada. No tema pedir ayuda con los quehaceres del hogar y la cocina.
- Trate de dormir cuando su bebé está durmiendo.
- Si el clima es bueno, pase tiempo al aire libre. Ponga a su bebé en un cochecito y salga a caminar. El aire fresco y el sol pueden ayudarlo a sentirse bien. O simplemente siéntese en el jardín.
- Cuídese. Pida a su pareja o a un amigo que cuide a su bebé para poder tomar un baño relajante. Tómese tiempo para arreglarse el cabello como le gusta o para vestirse con una prenda que le haga sentirse bien.

Fuente: www.babycenter.com

Atención prenatal para futuras mamás

Elegir una cuna. Comprar pañales. Hay mucho que hacer antes de que nazca su bebé.

¿Lo más importante? Cuidar de su salud.

La atención prenatal puede ayudar a mantener su salud y la de su bebé. Su proveedor de atención primaria puede:

- Ayudar a prevenir problemas.
- Detectarlos temprano.

Cuándo llamar

En cuanto crea que está embarazada, comuníquese con su clínica o proveedor para hacerse una prueba. Si está embarazada, visite a su médico enseguida.

Podría visitarlo:

- Una vez al mes entre la semana 4 y la 28.
- Dos veces al mes entre la semana 28 y la 36.
- Una vez a la semana desde la semana 36 hasta el parto. Algunas mujeres podrían tener que ir más a menudo.

Qué esperar

En cada visita, su proveedor:

- La pesará.
- Le tomará la presión.
- Le medirá la panza.
- Escuchará el corazón del bebé.

Es importante ir a todas las citas, aunque se sienta bien.

Fuentes: March of Dimes; Office on Women's Health

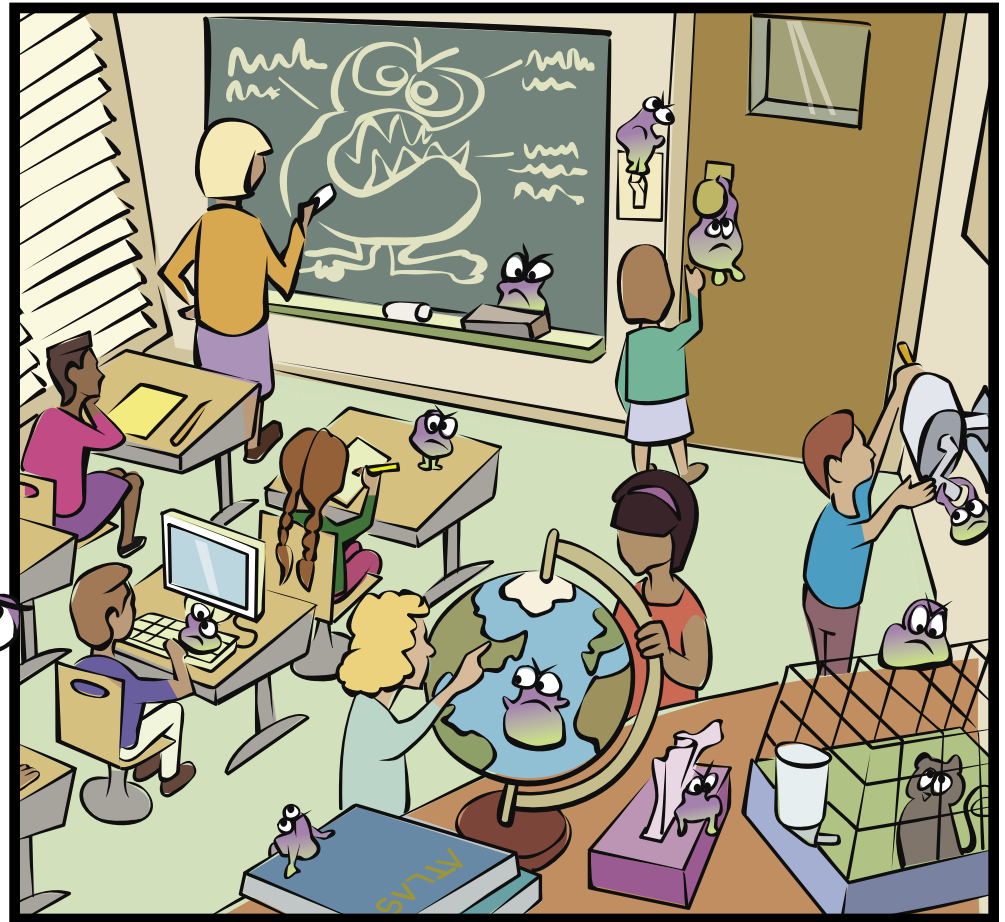
RESFRIADOS Y GRIPES

Busque los microbios

» Los gérmenes causan resfriados y gripes. A veces llegan al aire cuando un enfermo tose o estornuda. (¡Es por ello que debe cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel o su manga!)

Pero los gérmenes pueden estar sobre cualquier objeto de uso diario. Si usted los toca y luego toca su boca, sus ojos o su nariz, ¡se trasladarán a usted!

Puede protegerse si se lava las manos con frecuencia. Sobre todo es muy importante lavarse las manos luego de tocar objetos que puedan tener gérmenes ocultos. Trate de encontrar 10 escondites de gérmenes en este salón de clases.



¿Sabía usted?

» Los estornudos viajan muy rápido, a más de 100 millas por hora. ¡No es de sorprender que puedan esparcir los resfriados y las gripes cuando no se cubren!

Frótese bien

» Para aprender formas divertidas de lavarse las manos, ingrese a www.morehealth.org/germen.es.

Un consejo: Cuando se lava las manos, cante la canción de "Cumpleaños feliz" 2 veces. Necesita todo ese tiempo para lavarse bien las manos.



Sopa picante de lentejas



Ingredientes

- 1½ tazas de lentejas crudas
- 6 tazas de agua
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de orégano
- 2 hojas de laurel
- 1 lata de 4 onza de chiles verdes en dados, sin escurrir
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 1 zanahoria mediana, en trozos
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva

Instrucciones

Coloque los primeros 6 ingredientes en una olla grande. Hierva y luego cocine a fuego lento

hasta que las lentejas estén tiernas, alrededor de 20 minutos. Saque 1 taza de lentejas y colóquela en la licuadora con los chiles verdes para hacer un puré. Agregue el puré a la sopa. Agregue el pimiento y las zanahorias y cocine los vegetales hasta que estén tiernos. Saque las hojas de laurel antes de servir y acompañe con jugo de limón y aceite de oliva.

Información nutricional Tamaño de la porción: ½ de la receta. Por porción: 200 calorías; 35 calorías de grasa; 3g de grasa total (1g de grasa saturada); 0g de grasas trans; 0mg de colesterol; 80mg de sodio; 32g de carbohidratos totales; 12g de fibra alimentaria; 3g de azúcar; 13g de proteínas; 40% de vitamina A; 80% de vitamina C; 6% de calcio; 25% de hierro.

*Los Valores Diarios Porcentuales se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Sopa campesina a la francesa

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 zanahoria, cortada en medialunas
- 1 tallo de apio, en rodajas
- 1 cebolla pequeña, cortada en trocitos
- 1 puerro pequeño, cortado en trocitos

- 3 hojas exteriores de col de Milán, enrolladas y cortadas en tiras de ½ pulgada
- 4 tazas de caldo de pollo sin grasa, reducido en sodio
- 1 cucharadita de tomillo deshidratado
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas de calabaza (ej. calabaza moscada), pelada y en trozos
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos o judías blancas, remojados y escurridos
- 1 taza de pollo cocido cortado en trocitos (opcional)

Instrucciones

- Caliente el aceite en una olla holandesa o en una sartén grande y honda.
- Sofría la zanahoria, el apio, la

cebolla, el puerro y la col hasta que las hojas estén de color verde brillante y los demás vegetales comiencen a ablandarse, alrededor de 3 minutos.

- Agregue el caldo. Tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos.
- Agregue el tomillo, el ajo, la calabaza y las judías. Tape y cocine a fuego lento 15 minutos. Añada el pollo y revuelva si va a usarlo.
- Sirva la sopa en tazones hondos y acompañe con rodajas tostadas de pan francés integral u otro pan rústico. (Esta sopa se puede recalentar. Se conserva hasta 5 días, tapada, en el refrigerador).

Información nutricional Rinde 8 porciones (con pollo). Por porción: 123 calorías; 3g de grasa total (2g de grasa saturada); 18g de carbohidratos; 3g de proteínas; menos de 1g de fibra alimentaria; 586mg de sodio; 425mg de potasio.

Fuente: American Institute for Cancer Research