

## Preguntas y respuestas

### **P.** ¿Cómo debo desechar las viejas medicinas?

**R.** Los medicamentos con receta y de venta libre están para ayudarlo. Pero también pueden ser peligrosos.

Asegúrese de desechar los que no se usen o estén vencidos.

Lea la información de los medicamentos. Si indica cómo deshacerse de ellos, hágalo.

Antes de poner medicamentos en la basura:

- Sáquelos del frasco.
- Mézclelos con arena para gatos o café molido usado.
- Póngalos en una bolsa o lata que no se salga.

Así los niños y las mascotas no querrán probarlos. Y los ladrones no sabrán qué son.

Si desea saber sobre un medicamento específico, visite [www.morehealth.org/fda](http://www.morehealth.org/fda).

Fuente: U.S. Food and Drug Administration



## Menos tiempo inactivo

**L**os niños pasan más tiempo que nunca frente a una pantalla. De hecho, los niños pueden pasar hasta siete horas al día: » Viendo televisión. » En la computadora. » En el teléfono y otros aparatos electrónicos.

Esto no es bueno para sus cerebros y sus cuerpos.

Los niños que ven mucha TV o juegan muchos videojuegos pueden ver mucha violencia. Y luego pasan menos tiempo:

- Siendo activos y creativos.
- Preguntando y resolviendo problemas.
- Compartiendo con amigos.

Piense cómo puede ser un buen modelo a seguir. Trate de limitar su tiempo frente al TV o la computadora.

Y dedíquelo con la familia a:

- Compartir juegos de mesa.



- Caminar o pasear en bicicleta.
- Leer juntos un libro.
- Cenar juntos. Mantenga el TV apagado.

Está bien ver televisión de vez en cuando. Cuando lo haga, planifíquelo. No esté cambiando de canal. Elija uno o dos programas adecuados para las edades. Luego apáguelo.

Fuente: American Academy of Pediatrics

# Ante la pérdida de un ser querido

**C**uando muere un ser querido, es normal sentirse triste.

Es normal sentirse enojado. Es normal sentirse culpable. Hasta es normal sentirse insensible, como si no tuviera sentimientos.

No hay una forma correcta de sentirse cuando muere un ser querido. Ese pesar es una emoción personal. La reacción depende de muchos factores, tales como:

- Quién era la persona.
- Qué tan cercana era.
- Cómo murió.

Los expertos afirman que no hay una forma correcta o incorrecta de sufrirlo. Lo importante es permitirse a sí mismo hacerlo. Puede que sus emociones sean tan intensas hoy que querrá controlarlas. Pero sólo podrá hacerlo por un tiempo. Y cuando se desaten, pueden ser más dolorosas aun.

Es mejor que exprese sus sentimientos. Busque a personas

que conocían y amaban a esa persona. Organice una cena para compartir fotos e historias.

O pregúntele a su proveedor sobre un grupo de apoyo para duelos. Algunos se enfocan en un tipo específico de pérdida. Puede ser útil hablar con otros que hayan perdido a un esposo, padre o hijo.

## ¿Necesita ayuda?

**Llámenos al 888-678-7277.**

La pena puede afectar su salud, así que cuídese. Trate de hacer mucho ejercicio y de descansar bien. Coma sano y evite beber alcohol para sentirse mejor.

Dígale a su proveedor si siente que necesita ayuda. Podría sugerirle algún medicamento o ayuda psicológica.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health



## Cómo ayudar a sus hijos a sobrellevar la pena

Como los adultos, los niños necesitan expresar su pena.

Pero ellos no sufren como los adultos. Los muy pequeños pueden preguntar cuándo va a regresar la persona. Pueden no comprender que la muerte es definitiva.

Los niños mayores pueden asustarse al saber que la persona

no volverá. Pueden comenzar a preocuparse por la muerte de otras personas. Pueden preguntar o decir cosas que a un adulto no se le ocurrirían.

Déjeles saber que está bien preguntar lo que sea. Puede ser difícil para usted. Pero puede ser



## » medidas

tome

Visite [www.aacap.org](http://www.aacap.org).  
Ingrese “niños y la muerte”  
en el recuadro de búsqueda.

bueno para sus hijos ver que usted también sufre.

Compartir la pena puede ayudarlos a sobrellevarla.

Fuentes: American Academy of Child and Adolescent Psychiatry; American Academy of Pediatrics

## Nueva ley: sin vacunas, no hay escuela

**E**ste año escolar (2011–2012), todos los estudiantes que ingresen a los grados del 7.º al 12.º deben tener prueba de la vacuna Tdap de refuerzo. La Tdap brinda protección segura contra estas enfermedades peligrosas:

- El tétanos.
- La difteria.
- La pertussis (tos ferina).

Llame a su médico de familia primero y pregúntele acerca de la Tdap para su hijo. Su médico sabrá si la necesita o no.

Los niños de 11 años o más también pueden recibir la vacuna Tdap a partir del 15 de abril en:

- Cualquier farmacia Walgreens o Rite Aid del Condado de Contra Costa.

Hágalo así:

- El niño que necesita la Tdap debe ir a la farmacia acompañado de un adulto.

■ Para evitar una larga espera, primero llame

a la farmacia para verificar qué hora es mejor para la vacunación.

■ Lleve su tarjeta CCHP. No pague de su bolsillo, porque no podremos reembolsarle el dinero.

■ CCHP no cubrirá ninguna otra vacuna que no sea la Tdap en estas farmacias.

### Recuerde, pida un comprobante de vacunación.

Recuerde pedir un comprobante de vacunación y guárdelo en un lugar seguro. Lo necesitará para la escuela.

Las Clínicas de Vacunación de Salud Pública también ofrecen vacunas Tdap. Verifique los horarios y lugares en [www.cchealth.org](http://www.cchealth.org), o llame a la línea directa de la clínica Tdap al **925-313-6469**.



### Las vacunas son importantes para la salud de su hijo



Los mitos sobre las vacunas preocupan mucho a los padres que desean lo mejor para sus hijos. Estos mitos hacen que algunos padres se preocupen por si una vacuna pudiera ocasionar problemas graves de salud, como el autismo.

Nosotros también queremos lo mejor para su hijo. Queremos que usted sepa que las vacunas no producen autismo.

Muchos estudios han demostrado que no hay ninguna relación. De hecho, se dice que el médico que primero afirmó que las vacunas producían autismo, mintió. Los investigadores dicen que inventó los datos para mentir acerca de esta relación.

Vacunarse es seguro. Enfermarse no es seguro ni para su hijo ni para la comunidad.

Fuente: California Department of Public Health

### » medidas

**tome** Si tiene problemas para obtener una vacuna de Tdap, llame al 877-661-6230 (opción 1) y hable con la Enfermera Consejera las 24 horas, los 7 días de la semana.



## Si un ser querido tiene necesidades especiales

**N**o es fácil atender a un ser querido con necesidades especiales. Una enfermedad, discapacidad y otros problemas de salud pueden implicar grandes desafíos para los dos.

Sin duda, su principal objetivo será mantener a su ser querido salvo y lo más sano posible. Pero también debe cuidarse usted mismo. He aquí algunos consejos:

**Infórmese del problema de salud de su ser querido.** Conocer la condición y los efectos que podría tener es útil. También puede ayudarle a prepararse para lo que pueda venir.

Por ejemplo, podría enterarse de que su familiar necesitará una silla de ruedas. Esto podría significar que

■ **Cuide a su ser querido, pero cuídense usted también.**

tenga que adaptar su casa para facilitar el paso de la silla de ruedas.

O bien, podría enterarse de que su ser querido necesitará cuidados que usted no sabe cómo proporcionar. Como resultado, puede que tenga que contratar a cuidadores profesionales que le atiendan en casa.

**Busque fuentes de ayuda.** Hay muchos grupos diferentes que pueden prestar servicios útiles. Estos podrían hacerle la vida más fácil. A veces hay agencias del gobierno que puede ayudar. Un trabajador social puede informarles mejor sobre qué opciones tiene. Podría también ayudarle a averiguar cómo podrá pagar los servicios que necesita.

**Busque apoyo.** No tiene que pasar por esto solo. A menudo, familiares y amigos estarán dispuestos a ayudar. Piense en qué cosas le pueden ayudar, sean grandes o pequeñas, y pídale ayuda. Los grupos de apoyo también pueden ser útiles.

**Cuídense usted también.** Para cuidar a otra persona, usted necesita estar saludable y descansado. Haga tiempo para distraerse y hacer las cosas que disfruta. Hasta una breve pausa para dar un paseo o darse un baño caliente pueden ayudarle.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Department of Health and Human Services

## Servicios para miembros: llámenos

Si tiene necesidades especiales de salud, aquí estamos.

Queremos ayudarle a recibir la atención que necesita, y tenemos el equipo para hacerlo.

Los administradores de casos

le ayudan a decidir qué servicios necesita más. Luego, se mantienen al tanto de su atención.

Los proveedores, como médicos y enfermeros, le darán la atención necesaria. Con frecuencia, tienen capacitación especial para ayudar a quienes tienen ciertas necesidades de salud. Trabajan con el administrador de casos y se les

elige con cuidado de que sean los mejores para usted.

Hay instructores que ayudan a informarle sobre su problema de salud y a asegurar que tenga el apoyo necesario.

Usted podría calificar para beneficios que no conoce. Para más información, llame a Servicios para Miembros al **877-661-6230 (opción 2)**.



## Por qué necesita un control de posparto

**D**espués del parto, su atención se concentra en cuidar a su nuevo bebé, pero la salud suya también es importante. Su médico querrá verla entre 4 y 6 semanas después de que nazca su bebé.

Quizás necesita ver al médico antes de esta consulta. Por ejemplo, si tuvo una cesárea, el médico deberá controlar la cicatriz antes de ese plazo.

Su médico querrá:

- Verificar si está sangrando, si está sanando o si tiene dolor.
- Verificar si siente algún dolor cuando va al baño.
- Preguntarle si tiene problemas para amamantar.
- Preguntarle si se siente deprimida, estresada, ansiosa o triste.
- Hablarle sobre las opciones de anticoncepción.
- Hablarle sobre cualquier complicación que usted haya tenido durante el embarazo y el parto.

Para una rápida recuperación, cuénteles a su médico cómo se siente



después del parto. Lo más probable es que lo que usted siente sea normal. Su médico le puede aconsejar cómo adaptarse a la vida con un recién nacido.

Fuente: American Academy of Pediatrics

### La lactancia: buena para madres y bebés

La lactancia es buena para su bebé y también para usted. La lactancia:

- Brinda las vitaminas y otros nutrientes necesarios para ayudar al bebé a crecer.
- Ayuda a mantener saludable a su bebé. Los bebés que toman leche materna no se enferman tan a menudo como los que toman fórmula.
- Le ayuda a perder más rápido el peso del embarazo.
- Reduce sus riesgos de cáncer de mama y de otros cánceres.

Además, no tiene que comprar fórmulas ni calentar biberones. Puede alimentar al bebé inmediatamente cuando tiene hambre.

Desde luego, no todo el mundo elige amamantar, y es posible que algunas mujeres no puedan hacerlo debido a problemas de salud.

Fuente: National Women's Health Information Center

## Haga de la escuela un lugar seguro

Los niños pueden estresarse en la escuela. Una razón importante puede ser, más que las clases difíciles, el acoso de bravucones.

Hay distintas maneras de acoso. Actualmente los niños también son acosados por Internet.

Para averiguar si a su hijo lo acosan, puede hacer lo siguiente. Pregúntele a su hijo, por ejemplo:

- ¿Quién se sienta contigo a la hora de almorzar?
- ¿Alguna vez has visto niños que molestan a otros? ¿Qué sucede?
- ¿Alguna vez recibiste un comentario cruel por email, mensaje de texto o en Facebook?
- ¿A quién podrías pedirle ayuda si acosan a alguien en tu escuela?

Déle este consejo a su hijo si lo acosan o si ve que acosan a otros:



- Siempre dícelo a un adulto confiable. Ve con un amigo si temes hacerlo solo.
- Anda siempre en grupo. Únete a clubes o actividades para hacer nuevos amigos.
- Trata de que el bravucón no vea que estás molesto. Con voz calmada, pídele que pare, o simplemente vete del lugar.
- No respondas al acoso por Internet. Bloquéalo de tus sitios, si puedes. Guarda los mensajes y dícelo a un adulto.

Fuente: www.stopbullying.gov

*El ataque cardíaco en la mujer*

### Conozca los signos y actúe enseguida

Usted puede pensar que cuando ocurra un ataque al corazón, usted lo sabrá. Y a veces los signos son tan claros que no cabe duda.

Pero muchas veces, los ataques cardíacos son engañosos. Comienzan lentamente, con solo un leve dolor. Muchas veces la persona no sabe qué causa el problema.

Las mujeres, en particular, son menos propensas a creer que les está dando un ataque al corazón. Por eso, las mujeres tal vez esperan demasiado para obtener ayuda.

Tanto para hombres y mujeres, el signo más común es dolor o presión en el pecho. La sensación puede desaparecer y luego volver.

Otras señales de alerta son:

■ Dolor en los brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.

■ Dificultad para respirar.

■ Sudor frío, náuseas o mareos.

Las mujeres pueden ser un poco más propensas que los hombres a tener dificultad para respirar, náuseas y dolor de espalda o mandíbula.

Si tiene señales de un ataque cardíaco, no espere más de cinco minutos para pedir ayuda de emergencia.

Para evitar un ataque cardíaco, trabaje con su proveedor. Conozca sus riesgos y cómo disminuirlos.

Fuente: American Heart Association

## Olvídense de la sal

Una pizca de sal puede dar más sabor a la comida. Pero demasiada sal puede arruinarla.

La sal contiene sodio. Demasiada sal puede enfermarlo. Mientras más sodio consume, más alta será su presión arterial. La presión alta está ligada a la enfermedad cardíaca y cerebrovascular.

Entonces, ¿cuánto es demasiado? Todos deben limitar la cantidad de sodio a menos de 1,500 miligramos por día. Eso es un poquito más de media cucharadita de sal.

Hay muchas formas de reducir su uso. ¿Una forma fácil de empezar? Quite el salero de la mesa.

Eso ayudará, pero la mayoría de la sal que ingerimos no se añade al comer. Está escondida en los alimentos procesados que comemos.

Entre los alimentos con alto nivel de sodio están:

■ Las sopas.

■ Las salsas.

■ Los condimentos como catsup y aderezos de ensalada.

■ Las comidas enlatadas.

Al leer las etiquetas, sin embargo, puede hallar opciones con poco o sin sodio.

Otras formas de dejar el hábito y



### En vez de agregar sal, busque cómo realzar el sabor con hierbas y especias.

proteger su corazón son:

**Meriende sin sal.** Las frutas y verduras crudas son una buena opción. También las nueces o pepitas sin sal.

**Échele sazón.** Registre en su especiero. Busque nuevas formas de realzar el sabor con hierbas y especias.

**Use un sustituto de sal.** Los sustitutos de sal de mesa añaden una buena dosis de sabor con poco sodio.

Fuente: American Heart Association

# Limite la carne para tener mejor salud

**R**educir el consumo de carne puede ser bueno para su salud. Trate de comer más frutas, verduras y granos integrales, y menos carne. Esto le puede dar todos los nutrientes que necesita.

Además, comer menos carne puede reducir el riesgo de muchos problemas de salud, incluyendo: » Muchos tipos de cáncer. » Enfermedad cardíaca. » Diabetes. » Derrame cerebral. » Presión arterial alta.

Comer más alimentos a base de plantas también puede ayudarle a mantener un peso saludable.

## Cocinar con menos carne

Usted puede reducir la carne y aún



disfrutar de una comida sabrosa.

Unos cuantos consejos:

- Coma pescado, como salmón, en lugar de carne roja.
- Sirva menos carne en su plato. Sírvase más verduras, frutas, granos integrales y frijoles.
- En guisos o cocidos, use frijoles colorados, pintos u otros en vez de carne.
- Sustituya la mitad de la carne molida en las recetas de albóndigas y rollo de

carne con pan integral. O pruebe con arroz integral o zanahorias, cebollas y calabacines rallados.

- Ase en el horno y en la parrilla melocotones, manzanas, cebollas y pimientos en lugar de carne.
- Cocine champiñones en caldo de carne.

No tiene que dejar de comer carne siempre. Pero pruebe a hacer algunas comidas sin carne cada semana.

## Reduzca el precio de sus alimentos

Su salud no es la única cosa que se puede beneficiar cuando usted come menos carne. También puede ahorrar dinero.

La carne puede hacer que la comida sea más costosa. En lugar de comprar bistec o pollo costoso, compre frijoles o tofu para reemplazar la proteína. Además, coma más alimentos como zanahorias, batatas, repollo, cebollas y bananas.

Fuentes: American Dietetic Association; American Institute for Cancer Research

## “Banana split” con sandía y arándanos

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Cantidad de porciones:** 4

**Tazas de frutas y verduras por persona:** 3

### Ingredientes

- 2 bananas grandes
- 8 bolitas de sandía —bolita de sandía hecha con una cuchara de helado
- 2 tazas de arándanos frescos
- ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- ¼ taza de granola baja en grasa

### Instrucciones

» Pele las bananas y córtelas a la mitad a lo ancho, luego corte cada

pedazo a la mitad a lo largo. » Para cada porción, coloque 2 trozos de banana contra los lados de un plato poco hondo. » Coloque una bolita de sandía en cada extremo del plato. » Llene el espacio del centro con arándanos. » Bata el yogur hasta que esté suave; viértalo sobre las bolitas de sandía. » Espolvoreélo con la granola.

### Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ de la receta; calorías: 160; calorías de grasa: 10; grasas totales: 1g; grasas saturadas: 0g; grasas trans: 0g; colesterol: 0mg; sodio: 40mg; carbohidratos totales:



38g; fibra alimentaria: 4g; azúcares: 23g; proteínas: 4g; vitamina A: 6%; vitamina C: 25%; calcio: 6%; hierro: 4%.

\* Valores Porcentuales Diarios basados en una dieta de 2,000 calorías.

### Intercambio diabético\*\*

Fruta: 2; verduras: 0; carne: 0; leche: 0; grasas: 0; carbohidratos: 1; otros: 0.

\*\* Los intercambios diabéticos se calculan sobre la base del American Diabetes Association Exchange System. Este sitio redondea el intercambio hacia arriba o hacia abajo para alcanzar números enteros. Por consiguiente, no se incluyen los intercambios parciales.

Fuente: Produce for Better Health



**N**o, no lo está imaginando. Realmente puede ser un poco más difícil quedarse dormido ahora que está mayor. También puede ser más difícil permanecer dormido.

Es posible que tenga un sueño más ligero que en el pasado. Sin embargo, hay algo que no cambia: usted necesita dormir bien.

Sin importar la edad, dormir lo suficiente le ayuda a mantenerse

saludable. Con el tiempo, dormir muy poco puede aumentar sus riesgos de hipertensión arterial, enfermedad cardíaca y otros problemas médicos.

Así que, ¿cuánto necesita dormir? Si es como la mayoría de los adultos, necesita entre 7 y 8 horas de sueño todas las noches.

### Para dormir mejor

Pruebe estos consejos para dormir mejor:

- Cíñase a un horario. Vaya a la cama y levántese a la misma hora todos los días. Trate de mantener el mismo horario durante los fines de semana también.
- Comience poco a poco una rutina para irse a la cama. Hacer lo mismo

todas las noches (como tomar un baño tibio) cerca de 30 minutos antes de irse a la cama le hará saber a su cuerpo que es hora de dormir.

- Evite la cafeína y no haga siestas al final de la tarde.
- Pregúntele al médico si cualquier medicamento que esté tomando podría dificultarle el sueño.

### Busque ayuda

Si estos pasos no le ayudan, hágale saber a su médico.

Además, dígame al médico si parece que está durmiendo lo suficiente pero aún se siente muy cansado durante el día.

Es posible que tenga lo que se conoce como trastorno del sueño, un problema médico que puede —y debe— tratarse.

Fuentes: National Institutes of Health; National Sleep Foundation

## La piel que habita: mírela bien

**N**unca es bueno buscarse un problema. Salvo que sea para ver si tiene cáncer en la piel.

Revisarse la piel regularmente por si hay lunares sospechosos puede salvarle la vida. El cáncer de la piel tiene una alta tasa de curación si se detecta temprano.

¿Quiere saber cómo se examina la piel?

Primero, revise por todo el cuerpo. El cáncer de la piel puede aparecer en cualquier parte de su cuerpo, no

solo en las que se exponen al sol. Esto significa que hay que revisar el cuero cabelludo, las axilas, entre los dedos de los pies y todo el resto del cuerpo. Lo que debe buscar es si hay algún cambio en cualquier marca en la piel. Esto incluye los lunares que:

- Cambian de tamaño, forma o color.
- Son distintos de los demás.
- Pican o sangran.

También debe fijarse si tiene:

- Líneas negras o marrones debajo de las uñas.
- Una llaga que no cicatriza.



- Una cicatriz que se siente cerosa. Si encuentra alguna de estas cosas, dígaselo enseguida a su proveedor.

Fuente: American Academy of Dermatology