

health sense

Lo que debe saber

Vitamina D

Muchos niños necesitan un refuerzo para los huesos

Sin duda alguna: Los niños necesitan mucha vitamina D.

La vitamina D ayuda a desarrollar huesos fuertes. Sin ella, los huesos pueden ponerse blandos y no crecer bien.

La vitamina D proviene de algunos alimentos. También se obtiene mediante la exposición al

sol. Los expertos de salud dicen que los niños deberían recibir al menos 400 UI por día.

Pero muchos niños no obtienen lo suficiente. Necesitan un refuerzo a través de gotas o de píldoras. Esto incluye:

- A todos los bebés.
- A todos los niños que cada día beben menos de un cuarto de galón de leche con vitamina D añadida.
- A los adolescentes que no obtienen de sus alimentos 400 UI de vitamina D por día.

Es posible que algunos niños necesiten incluso más vitamina D. Pregunte a su proveedor si tiene dudas.

Todos juntos ahora

Ideas para una familia en forma

Coma una manzana. Lance un balón. Monte en bicicleta. Con el tiempo, pequeños pasos pueden conducir a una mejor salud y todo es mejor si une fuerzas con su familia. Las decisiones saludables pueden ser más fáciles y divertidas cuando las lleva a cabo en equipo.

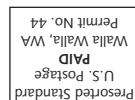
Algunos expertos ofrecen estas ideas:

- Empiecen el día con un desayuno bajo en grasa y con suficiente fibra, como cereal de grano entero con leche descremada o baja en grasa. Coman algo de fruta también.
- Coman fruta en lugar de papas fritas

u otros bocadillos altos en calorías.

- Limiten el tiempo delante de las pantallas. Pónganse de acuerdo en dos horas o menos de televisión, computadora y videojuegos al día.
- Cuando vean televisión, observen qué tan activos se pueden mantener. Estírense o levanten pesas.
- Muévanse en familia. Salgan a caminar o jueguen un partido de voleibol después de la comida.

Mantenga presente: Cuando usted practica hábitos saludables, es más probable que sus hijos hagan lo mismo.



Cuatro pruebas que debe conocer

Hágase pruebas de detección. Es un consejo sabio si le importa su salud.

Las pruebas pueden detectar problemas de salud antes de que sienta que algo podría estar mal. Y eso es fundamental. Los problemas de salud pueden ser más fáciles de tratar si se descubren temprano.

Esta guía le ayudará a conocer cuatro pruebas que todos los adultos necesitan. Estas pautas son para adultos con riesgo bajo o medio de estas enfermedades. Las personas con mayor riesgo deben hablar con sus médicos sobre cuándo hacerse las pruebas de detección.



1 prueba de PRESIÓN ARTERIAL	
CUÁNDO se necesita	A partir de los 18 años, una prueba al año.
CÓMO se realiza	Su médico puede medirle la presión arterial en un chequeo.
POR QUÉ se necesita	La presión arterial alta a menudo no se nota. El único modo de saber si la tiene es hacerse una prueba. Si no se trata, puede causar un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
2 prueba de DIABETES	
CUÁNDO se necesita	Los adultos que deberían hacerse la prueba del diabetes tipo 2 incluyen a los que tienen: <ul style="list-style-type: none"> ■ Presión arterial alta. ■ Presión arterial que está cerca de ser alta (135/80 o más).
CÓMO se realiza	Un simple análisis de sangre puede detectar la diabetes.
POR QUÉ se necesita	Hay muy pocos síntomas en las primeras etapas de la diabetes. Eso significa que una persona podría tener diabetes durante 10 años y no saberlo. Podría dañar su corazón, ojos, riñones y nervios.
3 prueba de COLESTEROL	
CUÁNDO se necesita	Aquellos que deben hacerse la prueba incluyen: <ul style="list-style-type: none"> ■ Hombres de 35 años o más. ■ Mujeres de 45 años o más.
CÓMO se realiza	Un simple análisis de sangre puede determinar su nivel de colesterol.
POR QUÉ se necesita	Demasiado colesterol en su sangre puede causar un ataque cardíaco. Aunque tenga el colesterol alto, es posible que no se sienta enfermo. Además tiene mayor riesgo si: <ul style="list-style-type: none"> ■ Fuma cigarrillos. ■ Tiene presión arterial alta. ■ Hay antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia.
4 prueba de CÁNCER DE COLON	
CUÁNDO se necesita	Todos los adultos entre 50 y 75 años deben hacerse la prueba.
CÓMO se realiza	Hay varias formas de realizar la prueba de cáncer de colon. Algunas pruebas necesitan repetirse todos los años. Otras deberían repetirse cada 5 o 10 años. Su médico puede decirle cuál es la prueba mejor para usted.
POR QUÉ se necesita	Las pruebas pueden detectar pólipos antes que se conviertan en cáncer. Quizás usted deba hacerse la prueba antes o con mayor frecuencia. Esto dependerá de su historial personal o familiar de salud.

Fuentes: American Diabetes Association; U.S. Department of Health and Human Services; U.S. Preventive Services Task Force

Resultados: tres datos en que pensar

¿Está por someterse a un examen o procedimiento médico? Hay tres cosas que debe recordar:

1. Pregunte cómo obtendrá los resultados. Averigüe si los recibirá en persona, por teléfono o por correo.

2. Pregunte cuándo recibirá los resultados.

3. No asuma que todo está bien si no recibe los resultados cuando los esperaba.

El tercer punto es clave. Los

resultados anormales pueden pasarse por alto. No recibirlos **no** significa que todo está bien.

Llame y pida sus resultados. Averigüe qué hacer después si sus resultados son anormales.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality



Los Enfermeros Consejeros y la atención de urgencia

Si usted está enfermo o lesionado, podría necesitar atención de urgencia. Atención de urgencia significa que necesita atención médica rápida, pero que esto no es una emergencia. Si no está seguro qué tipo de atención necesita, llame al Enfermero Consejero.

El departamento de Enfermeros Consejeros de Contra Costa Health Plan está abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ellos pueden ayudarle con cualquier pregunta que pueda tener. Le pueden decir cómo atender los problemas de salud en casa.

Los Enfermeros Consejeros también pueden ayudarle a hacer una cita para ver a un médico. Para hablar con un

Enfermero Consejero, llame al **1-877-661-6230 (opción 1)**.

Historias reales de pacientes

■ “Llamé al Enfermero Consejero y le dije que tenía un dolor de espalda que no se me iba. Me dieron consejos sobre lo que podía hacer en casa para aliviar el dolor. Pero como el dolor no se me fue, volví a llamar. El Enfermero Consejero me ayudó a conseguir una cita de atención de urgencia para el mismo día para ver a un médico”.

■ “Me operaron y salí del hospital el fin de semana. El consultorio del médico estaba cerrado y no podía conseguir

Recordatorio para la Tdap

¿Su hijo va a cursar 7° grado este año? Si es así, debe presentar prueba de su vacuna de refuerzo de Tdap. La Tdap es una vacuna que ayuda a proteger a los niños contra estas enfermedades:

- Tétanos.
- Difteria.
- Tos ferina (tos convulsiva).

Hable con su médico. Le puede dar más información sobre la vacuna Tdap para su hijo. Es aconsejable que programe un chequeo de salud para adolescentes. Estas visitas son necesarias todos los años.

los artículos médicos para limpiar mi herida. El Enfermero Consejero me ayudó a obtenerlos aunque el consultorio del médico estuviera cerrado”.

■ “Mi marido tenía dolor en el pecho, pero no sabíamos si debíamos ir a la sala de emergencia. El Enfermero Consejero dijo que mi marido tenía signos y síntomas de un ataque cardíaco y que debíamos llamar al 911. El Enfermero Consejero siguió en la línea mientras llamábamos al 911. Eso me ayudó mucho”.

■ ■ ■ **Para hablar con un Enfermero Consejero, llame al 1-877-661-6230 (opción 1), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

■ “Mi hijo estaba teniendo dificultad para respirar. El Enfermero Consejero me dijo que debía ir al hospital infantil. En el hospital nos dijeron que mi hijo estaba muy enfermo y que lo debían atender. Su consejo fue muy importante y salvó la vida de mi hijo”.

El cuidado diario de sus dientes

El año tiene 365 días. Todos los días hay una oportunidad de cuidar la salud de los dientes y las encías. He aquí algunas maneras de hacerlo:

Cepílese dos veces al día. Use un cepillo de cerdas suaves y una pasta dental con flúor. Cepille todas las superficies de los dientes, y suavemente en el área donde los dientes tocan las encías.

Use hilo dental una vez al día. Pase el hilo entre los dientes. Esto ayuda a limpiarlos y a quitar alimentos que el cepillo no alcanza a sacar. Cuando termine, enjuáguese la boca con agua.

Coma saludablemente. Consuma alimentos variados y trate de no comer fuera de horas. Beba agua del grifo. Es segura y contiene flúor para proteger a los dientes de las caries. Si come algo entre comidas, procure que no tenga mucha azúcar y que no sea pegajoso.

¿Por qué es importante el cuidado diario?

Cuidar los dientes todos los días ayuda a evitar problemas futuros. Por ejemplo, usar el hilo dental es una buena manera de evitar enfermedades

en las encías, que pueden causar la caída de los dientes y hasta pueden contribuir a problemas como enfermedades.

Pregúntele al dentista cómo la comida puede afectar sus dientes.

El dentista también puede ayudarle. Debe ir regularmente al dentista para los chequeos y la limpieza. Esto es importante aunque usted se cuide los dientes todos los días del año.

Fuentes: Academy of General Dentistry; American Dental Association

Por qué los niños deben ir al dentista

No hay nada mejor que ver sonreír a su hijo. Así que asegúrese de que esa sonrisa también la revise un dentista.

Ir al dentista con regularidad es importante, aún si su hijo tiene dientes de leche.

En esas visitas, el dentista le puede mostrar cómo debe cepillar los dientes de su hijo. También podrá ver si hay problemas y aplicar un barniz de flúor para proteger los dientes de su hijo contra las caries. Si hay algún problema, es mejor detectarlo temprano.

En cuanto salga el primer diente, lleve a su hijo al dentista dos veces al año. Algunos niños quizás deban ir con más frecuencia. Pregúntele al dentista qué es lo mejor para su hijo.

Fuentes: American Academy of Pediatric Dentistry; American Dental Association



No pierda tiempo, actúe rápido si los dientes se lesionan

Los dientes también tienen accidentes. Si esto ocurre:

Llame al dentista. Cuénteles todo lo que pueda acerca de la lesión. Luego vaya al consultorio lo antes posible. Actuar rápidamente puede ayudar a salvar el diente.

Ocúpese de la lesión. Si el diente:

■ Se rompió, enjuáguese la boca con agua tibia. Una bolsa de hielo puede evitar la hinchazón.

■ Se desprendió, toque sólo la punta del diente (no la raíz). Puede enjuagar el diente con agua, pero no lo frote. Si es posible, colóquelo en su lugar y sosténgalo allí, o guárdelo en una taza de leche hasta que llegue al dentista.

Fuentes: Academy of General Dentistry; American Dental Association



Diabetes: buen peso, buena salud

Quizás no parezca mucho, pero bajar algunas libras de más es bueno para su salud. Se sentirá mejor. Además, puede ayudarle a manejar la diabetes.

Tener sobrepeso y diabetes puede elevar su riesgo de problemas de salud. Por eso, bajar de peso es conveniente. Bajar las libras de más puede ayudar a:

- Bajar su azúcar en la sangre.
- Bajar su presión arterial.
- Evitar otros problemas de salud que la diabetes puede causar, como problemas renales y oculares.

Quizás espere bajar mucho peso en poco tiempo, pero es mejor fijar una meta realista de bajar entre 5 y 10 libras. Propóngase mantener el peso alcanzado.

Lo primero es controlar lo que come. Eso no significa que no puede comer sus comidas favoritas. Solo significa que deberá comer menos.

Para empezar:

- Fije una fecha de inicio.

- Aprenda cuánto debe comer para llegar a un peso saludable.
- Saque del refrigerador y de la alacena las comidas no saludables.
- Tenga en su cocina alimentos saludables, como frutas y verduras.
- Sírvase fruta, o nueces en lugar de barras de caramelo o chips.

Bajar de peso es una forma de manejar bien la diabetes.

- Controle el tamaño de las porciones. Por ejemplo, sírvase una porción pequeña de nueces en lugar de toda la lata.
- Intente hacer actividad física al menos 30 minutos todos los días o casi todos los días.

Evite a toda costa las dietas mágicas que prometen reducción de peso. Su proveedor puede ayudarle a saber más sobre las formas saludables de bajar de peso.

Fuentes: American Diabetes Association; U.S. Department of Health and Human Services

Calcule su IMC

El índice de masa corporal (IMC) es una medida de su grasa corporal. Se calcula en base a su estatura y peso.

Un IMC demasiado alto significa que usted corre mayor riesgo de problemas como diabetes o enfermedades cardíacas.

Puede hacer cambios en su dieta y realizar más actividad física para bajar su IMC.

Este cuadro muestra las cuatro categorías del IMC.

CATEGORÍA	IMC
Bajo de peso	Menos de 18.5
Normal	18.5 a 24.9
Sobrepeso	25 a 29.9
Obesidad	30 o más

Su proveedor puede calcular su IMC. También puede visitar www.nhlbisupport.com/bmi

MyPlate planea comidas sanas

Sería muy conveniente si con tan solo un vistazo pudiera saber cuán nutritiva es su comida.

Ahora puede hacerlo, con una herramienta llamada MyPlate.

Puede que quiera preguntar:

■ ¿Las frutas y verduras cubren la mitad de mi plato?

■ ¿Los granos ocupan más espacio que proteínas como la carne?

■ ¿Hay una dosis de lácteos?

Aquí está su mapa para una comida sana.

Incluya las frutas

- Rebane una naranja o salpique el plato con uvas. La fruta no tiene que ser fresca.
- Enlatadas, secas o congeladas también sirven. La fruta también puede ser un excelente postre.
- Manzana asada, ¿alguien quiere?

Cuente con el calcio

- Elija leche al 1 por ciento o descremada. Tiene la misma cantidad de calcio que la leche con más grasa. Busque también versiones de yogur y queso bajas en grasa.
- ¿No tolera los lácteos? Pruebe la leche de soya. También tiene calcio.



Una vasta gama de verduras

Aumente los vegetales. Para obtener la mayoría de los nutrientes, elija los colores más fuertes. El tomate rojo. La zanahoria color naranja. La col berza verde oscuro.

Elija proteínas magras

Coma más pescado y aves sin piel que carne roja. Asar a la parrilla o al horno es más sano que freír o empanar. Los frijoles, los guisantes y las nueces también cuentan como proteína. Además, son de bajos en grasa y altos en fibra.

Coma más granos integrales

Los granos integrales tienen más fibra que los procesados. Así que si comió arroz blanco el lunes, elija arroz integral el martes. Lo mismo se aplica a las pastas, el pan y los cereales. Busque las etiquetas en que el primer ingrediente sean los granos integrales.

» medidas

tome Aproveche la hora de comer. Visite www.choosemyplate.gov/en-espanol.html para consejos e ideas de platos sabrosos y rápidos.



Haga su propio alimento para bebés

Existen muchas buenas razones para hacer usted mismo la comida de su bebé. La comida hecha en casa cuesta menos que la comprada afuera. Se hace rápidamente. También tienen más vitaminas y minerales.

Estos son algunos de los mejores alimentos que el bebé debe probar primero: » Camotes. » Aguacate. » Cereal de arroz. » Guisantes. » Calabacín. » Calabaza. » Manzanas. » Peras. » Bananas.

Para empezar, las primeras veces solo dé a su bebé alrededor de una cucharada del alimento. Si su bebé aún tiene hambre, dele el pecho o el biberón. Comience con un alimento por vez. Ofrezca el mismo alimento durante 3 a 5 días seguidos. Esté atento a cualquier signo de una reacción alérgica, por ejemplo:

- Diarrea o vómitos.
- Dolor de estómago.

Servicios de lactancia

Consejería de lactancia (hay intérpretes disponibles)

Línea de Consejería de Lactancia de Contra Costa	1-866-878-7767 Deje un mensaje. Le devolveremos la llamada dentro de las siguientes 24 horas.
WIC (gratis para todos los participantes de WIC)	Concord: 925-646-5534 Pittsburg: 925-431-2465 Richmond: 510-231-8624 Línea principal de WIC: 925-646-5067
Enfermería de Salud Pública	925-313-6250
La Clínica de la Raza	925-246-2000

Grupos de apoyo de lactancia

Grupos de apoyo de WIC en español	925-431-2465
Clases de lactancia y nutrición de WIC	Richmond: 510-231-8600 Concord: 925-646-5370 Pittsburg: 925-431-2460 Brentwood: 925-513-6880 (inglés/español)
Comienzo sano	Martinez: 925-370-5495 Richmond: 510-231-1340 (inglés/español)
John Muir Women's Health Center www.johnmuirhealth.com	925-941-7900 (solo inglés)
La Leche League	Pittsburg-Antioch: 925-754-1284 (inglés/español)

Visite www.cchealth.org/services/breastfeeding/resources.php para obtener la lista completa de recursos y grupos de apoyo. También puede llamar a la Línea Warmline de asistencia para la lactancia de Contra Costa al 1-866-878-7767 y dejar un mensaje.

- Dificultad para respirar.
- Inflamación de labios o rostro.
- Salpullido o picazón.

Estas son algunas recetas para bebés de 4 a 6 meses de edad:

Puré de banana

- Mezcle 1 banana entera cruda con ¼ taza de agua en la licuadora o procesadora. Mezcle hasta que

no tenga grumos y que casi tenga la consistencia del agua o de la leche.

Puré de peras

- Hierva o cocine al vapor 1 pera hasta que esté blanda.
- Mezcle la pera con ¼ taza de agua en la licuadora o procesadora de alimentos. Mezcle hasta que no tenga grumos y que casi tenga la consistencia del agua o de la leche.

Espárragos asados con ajo

Ingredientes

- 1 libra de espárragos frescos (no muy gruesos)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta negra fresca, a gusto
- Gajos de limón como adorno

Instrucciones

- Precaliente el horno a 500 grados.
- Enjuague los espárragos y quítele las puntas duras.

- Coloque los espárragos en un molde poco hondo para asar y úntele aceite. Espolvoree con ajo, sal y pimienta a gusto.
- Ase, sin tapar durante 6 a 8 minutos (dependiendo del grosor de los tallos), sacudiendo el molde de vez en cuando.
- Sirva con gajos de limón.

Información nutricional Rinde 4 porciones. Cantidad por porción: 330 calorías; 3g grasa total, 1g grasa saturada; 5g carbohidratos; 4g proteína, 1g fibra dietética; 3mg sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research



Quesadilla de espinaca y maíz

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de canola
- ¼ taza de cebolla cortada en rodajas finas
- 1 jalapeño, sin semillas y cortado en aros finos
- 1 manojo de espinaca, sin tallos, con las hojas cortadas en cintas de 1 pulgada, o un paquete (10 onzas) de espinaca picada congelada, descongelada y escurrida

- ½ taza de granos de maíz blanco, frescos o congelados
- 2 tortillas de trigo integral de 10 pulgadas
- Aceite en spray (o ½ cucharadita de aceite de canola o aceite de oliva liviano)
- 1 taza (3 onzas) dividida de queso Jack rallado

Instrucciones

- En un sartén grande donde no se peguen los alimentos, caliente el aceite a fuego de mediano a alto. Agregue la cebolla y el jalapeño, y saltee hasta que la cebolla esté transparente. Agregue la espinaca, revolviendo hasta que esté blanda. Agregue el maíz y cocine, revolviendo hasta que el maíz esté caliente, alrededor de 3 minutos. Pase la mezcla a un recipiente. Limpie el sartén.
- Cubra una tortilla con aceite en spray. Coloque la tortilla con el lado aceitado boca abajo en un plato. Espolvoree la mitad del queso sobre la tortilla. Extienda la mezcla de espinaca

sobre el queso, dejando un borde de media pulgada. Espolvoree la cebolla. Cubra con el resto del queso. Rocíe la segunda tortilla y colóquela sobre el relleno con el lado aceitado boca arriba.

- Vuelva a colocar el sartén en el fuego. Cuando esté caliente, deslice la quesadilla en el sartén. Cocine hasta que la tortilla de abajo esté crocante y levemente dorada, alrededor de 2 minutos. Deslice la quesadilla sobre un plato y cubra con un segundo plato para darle vuelta. Presionando firmemente los platos, voltéelos. Deslice la quesadilla nuevamente en el sartén con el lado sin cocinar hacia abajo y cocine el segundo lado hasta que esté crocante. En un plato, corte la quesadilla en 8 cuñas. Sirva inmediatamente acompañado de su salsa favorita.

Información nutricional Rinde 8 cuñas. Tamaño de la porción: 1 cuña. Cantidad por porción: 90 calorías, 5g de grasas totales (2g de grasas saturadas), 9g de carbohidratos, 5g de proteínas, 2g de fibra alimentaria, 126mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research (Adaptado del *12 Best Foods Cookbook*.)