

# health sense



Otoño/Invierno 2013

## Su vacuna contra la influenza podría salvar una vida

**L**a vacuna contra la influenza es la mejor protección para usted y las personas que le rodean.

### ¿Por qué es tan importante que se vacune contra la influenza?

■ **Es segura.** Algunas personas creen que la vacuna causa la influenza. Pero esto no puede suceder.

■ **Puede salvar vidas.** Cada año mueren aproximadamente 36,000 personas de influenza y las enfermedades que puede causar. Así que vacunarse le da la oportunidad de salvar vidas.

■ **Menos tiempo enfermo.** Algunas personas pueden contraer influenza aunque se vacunen. Pero lo más probable es que se enferme menos, y se alivie más pronto, que si no se vacuna.

■ **Evite que su enfermedad se agrave.** La vacuna le puede ayudar a evitar enfermedades que a menudo se presentan después de contraer la influenza. Una de ellas es la neumonía. Puede ser mortal.

■ **Mantiene sanas a otras personas.** Algunas personas dicen: "Nunca me enfermo de influenza, así que no necesito la vacuna." De hecho, muchas personas con influenza no se sienten



muy enfermas, así que no saben que la tienen. Pero de cualquier modo la contagian. Es por ello que vacunarse ayuda a proteger a otros.

Asegúrese de hacer una cita con su doctor para recibir su inyección contra la influenza.

¿**Quiénes la necesitan?** Todas las personas mayores de 6 meses de

### Cómo lavarse las manos

La mejor forma de reducir la cantidad de gérmenes en sus manos es lavárselas con agua y jabón.

- 1 Mójese las manos con agua limpia de la llave, tibia o fría.
- 2 Aplíquese jabón.
- 3 Forme una espuma y frótese por ambos lados, entre los dedos y debajo de las uñas.
- 4 Lávese durante 20 segundos o más (el tiempo que tarda en cantar "Cumpleaños feliz" dos veces).
- 5 Enjuáguese con agua limpia de la llave.
- 6 Séquese con una toalla limpia o con el aire.

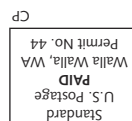
Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



edad deben vacunarse cada año. Debe aplicarse la vacuna cuando llegue a su área. Eso a menudo sucede en otoño. Si lo olvida, también es bueno aplicarla en invierno, porque la temporada de influenza dura meses. Vacúnese contra la influenza antes de que las personas que le rodean comiencen a enfermar de influenza.

Fuentes: American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention

» ¿DÓNDE PUEDE VACUNARSE CONTRA LA INFLUENZA? Averíguelo en [flushot.healthmap.org](http://flushot.healthmap.org)



# Los chicos mayores aún deben vacunarse

**M**uchas cosas cambian cuando los niños crecen.

Pero hay algo que no cambia. Los chicos mayores aún necesitan sus vacunas. Estas pueden evitar que se enfermen.

Los chicos transmiten muchos gérmenes, y algunos contagios pueden hacerlos sentirse muy mal.

Hable con el doctor de su hijo. Así podrá saber qué vacunas necesita su hijo. Estas pueden ser:

**Meningocócica.** Esta vacuna ayuda a evitar una grave enfermedad llamada meningitis. Las niñas y los varones necesitan su primera vacuna a la edad de 11 o 12 años. Después necesitan una de refuerzo a los 16 años.

### Virus del papiloma humano (VPH).

Estas vacunas protegen a los niños contra los tipos de VPH que con más frecuencia causan:

- Cáncer de cuello uterino.
- Verrugas genitales.

Las niñas y los varones necesitan tres vacunas a los 11 o 12 años.

**Gripe.** Esta vacuna ayuda a evitar la gripe. La mayoría de las personas debe recibirla. Los niños deben vacunarse todos los años, a partir de los 6 meses de edad.

**Tdap.** Esta vacuna ayuda a proteger a los niños contra:

- Tétanos.
- Difteria.
- Tos ferina.

Esta vacuna debería administrarse en el chequeo de los 11 o 12 años de edad. Las escuelas requieren que los estudiantes tengan la vacuna Tdap.

### Mantenga las vacunas al día.

También verifique si su hijo ha recibido todas las demás vacunas necesarias. Las vacunas que deben haber recibido incluyen:

- Hepatitis B.
- Poliomielitis.
- Varicela.
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR).

Si a su hijo le falta alguna de las vacunas, podrá ponerse al día. El proveedor de su hijo puede ayudarle en esto.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

*Su proveedor puede ayudar a decidir qué vacunas necesita su hijo.*

## Agua: el mejor combustible para los niños

Los niños sudan cuando juegan—y necesitan agua. Esta repone los líquidos y ayuda a mantener a los niños frescos.

Los niños activos deberían:

- Beber alrededor de dos vasos de agua antes de cualquier actividad física.
- Tener a mano una botella de agua para beber en los descansos.
- Beber más cuando terminen. Cuanto más suden, más agua deberán beber.

Las bebidas deportivas están bien en pequeñas dosis. Pero tienen alto contenido de azúcar. Esto puede provocarles problemas como sobrepeso, calambres, náuseas y diarrea.

El agua es la mejor opción.

Fuente: American Academy of Pediatrics

## Cómo hidratarse

**¿Tiene sed?** Esa es la forma en que su cuerpo le dice que quiere agua. Después de todo, necesita agua para funcionar correctamente, puesto que el agua ayuda a las células a transportar nutrientes y sangre, a llevar oxígeno, a eliminar desechos y a controlar la temperatura del cuerpo.

### Más de la mitad del peso del cuerpo está formado por agua

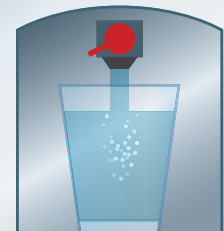
El **cerebro** está compuesto del **70%** de agua.

Los **pulmones** son casi **90%** agua.

La **grasa** contiene **10%** de agua.

Los **huesos** contienen **22%** de agua.

Aproximadamente el **83%** de nuestra **sangre** es agua.



Fuentes: ACE Fitness; Centers for Disease Control and Prevention; Institute of Medicine; U.S. Department of the Interior

MANEJADORES DE CASOS

# Guías para su buena salud

¿Ocupa ayuda con sus necesidades de salud? Eso es lo que hacen nuestros manejadores de casos. Son un equipo de enfermeras y trabajadores sociales. Estos expertos en cuidado de la salud le pueden ayudar a recibir la atención que necesita. Ellos trabajarán con usted, con su familia y con su doctor. Además, pueden referirlo a recursos locales. El servicio es para miembros de Contra Costa Health Plan.

Pida un manejador de casos si:

- Se le hace difícil ir a las citas con su doctor, tomar sus medicinas como se le recetan o alimentarse bien.
- Va a la sala de emergencia muy a menudo.
- Va al hospital, o lo ingresan muy a menudo.
- Tiene problemas de vivienda, para ir a lugares a donde necesita ir, para comprar alimentos u otras cosas que pueden afectar su salud.
- Tiene cambios en la memoria, el humor, la personalidad o la conducta.
- Tiene problemas de salud que deben vigilarse de cerca.
- Tiene cualquier preocupación respecto a su cuidado personal o el de sus seres queridos.



## Llame ahora

Póngase en contacto con un manejador de casos. Llame al **925-957-7453**.

- Deje un mensaje.
- Asegúrese de decirnos a qué hora podemos comunicarnos con usted.
- Le devolveremos la llamada.
- Usted tiene derecho a rechazar o interrumpir el servicio en cualquier momento.

GERENCIA DE CALIDAD

# Medición y mejora

## Cómo estamos en comparación con otros planes

Inmunizaciones para niños y adolescentes	Mejor
Pruebas de sangre para detectar diabetes	Mejor
Exámenes oculares para diabéticos	Igual de bien
IMC (índice de masa corporal) Medición de altura y peso	Mejor
Cuidado de mujeres embarazadas	Igual de bien
Recibir atención rápido	Necesita mejoramiento*

Contra Costa Health Plan trabaja para satisfacer las necesidades de cuidado de salud de nuestros miembros. Nuestro Programa de Administración de la Calidad (Quality Management, o QM) ayuda a lograrlo. Trabajamos para asegurarnos de que reciba los cuidados adecuados en el momento preciso.

Esta gráfica muestra algunas de las cosas que medimos y las comparaciones con otros planes como el nuestro.

Puede enterarse más sobre el Programa de QM. Visite [cchealth.org/healthplan/about-us.php](http://cchealth.org/healthplan/about-us.php) o llame al **925-313-6917** para recibir una copia de la descripción de la QM.

\*Entendemos que obtener atención rápidamente a veces puede ser difícil. CCHP está abriendo nuevas clínicas y contratando a nuevos doctores para sus redes.

# 5 consejos para dormir mejor



**D**ormir bien es esencial para la buena salud. Pero no siempre es fácil dormir profundamente.

Para ayudarse a descansar mejor, desarrolle buenos hábitos de sueño. Estas son 5 maneras para comenzar:

- 1. Levántese y acuéstese todos los días a la misma hora.** Nuestros cuerpos están regulados por un reloj interno que nos deja saber cuándo es hora de dormir y cuándo de estar despierto. Levantarse todos los días a la misma hora ayuda a entrenar el cuerpo a estar listo para dormir en la noche. Eso significa que debe tratar de fijar un horario de sueño, incluso los fines de semana.
- 2. Tenga una rutina relajante a la hora de dormir.** Esto ayuda a desconectarse antes de irse a la cama. Así que trate

---

## Ponga a prueba sus conocimientos sobre el sueño

- 1. Una copa de vino antes de acostarse le ayuda a dormir bien.**  
**FALSO.** El alcohol puede hacer que se duerma más rápido. Pero también hará que se despierte más a menudo en la noche.
- 2. Puedo reponer el sueño los fines de semana.**  
**FALSO.** Dormir más los domingos no repondrá el sueño perdido. Y puede costarle mucho esa pérdida. Los adultos que no duermen de 7 a 9 horas cada noche entre semana corren más riesgo de algunas enfermedades. Estas incluyen depresión, diabetes, insuficiencia cardíaca, presión arterial alta, obesidad y accidentes cerebrovasculares. Su riesgo de problemas como el

de hacer algo que le calme y le ayude a relajarse. Pruebe leer o darse un baño tibio.

### 3. Prepare el ambiente para dormir.

Las personas suelen dormir mejor en una habitación oscura, fresca y tranquila. Quizás sea bueno deshacerse de ese ruidoso reloj o colgar cortinas oscuras que bloqueen la luz del día.

### 4. Evite los hábitos que lo mantengan despierto.

El tabaco, la cafeína o el alcohol muy cerca de la hora de acostarse le pueden mantener despierto y quitar el sueño.

### 5. Haga ejercicios a buena hora.

Hacer ejercicio con regularidad mejora el sueño. Pero trate de hacerlo al menos tres horas antes de irse a dormir. La actividad física muy cerca de la hora de acostarse puede dificultar el sueño.

Fuente: National Sleep Foundation

abuso de sustancias y los accidentes automovilísticos también aumenta.

### 3. No dormir lo suficiente puede hacer que coma más.

**CIERTO.** La falta de sueño puede perturbar las hormonas que controlan el apetito. Esto puede llevar a sentir más hambre y aumentar de peso.

### 4. Trabajar en su computadora hasta la hora de dormir no afectará su sueño.

**FALSO.** Ver la luz de la pantalla después del anochecer no le permite producir la cantidad necesaria de melatonina. Esa es la hormona que le ayuda a dormir.

Fuente: National Sleep Foundation

» **TOME MEDIDAS.** Para obtener más información sobre el buen sueño, visite el sitio web de la Fundación Nacional del Sueño en [www.morehealth.org/dormir](http://www.morehealth.org/dormir)



## Dormilones: ¿cuánto necesitan dormir los niños?

**U**sted necesita dormir para sentirse bien.

Y sus hijos también. De hecho, dormir les aporta más de lo que usted se pueda imaginar.

### Por qué dormir es tan importante.

Durante el sueño, el cuerpo libera hormonas que ayudan a los niños a crecer y desarrollarse. Los niños tienen mucho que desarrollar. Esto quiere decir que ellos necesitan más horas de sueño que los adultos. Y es por eso que los bebés pasan la mayor parte del tiempo durmiendo.

Si sus niños no están durmiendo lo suficiente, usted podría notar que:

- Están de mal humor.
- No le obedecen.
- Se sienten ansiosos o deprimidos.
- Les cuesta trabajo prestar atención.

La falta de sueño también puede llevar a problemas a largo plazo. Por ejemplo, puede hacer que los niños aumenten de peso. Esto puede provocar problemas de salud, tales como la diabetes.

Si necesita sugerencias para ayudar a que sus niños duerman más, consulte con su proveedor.

### ¿Cuánto es suficiente?

La cantidad de horas de sueño que un niño necesita depende de su edad. Los expertos recomiendan lo siguiente:

Edad	Horas de sueño necesarias por día
Recién nacidos a 2 meses	Hasta 18 horas
3 a 11 meses	9 a 12 horas, más siestas
1 a 3 años	12 a 14 horas, incluyendo siestas
3 a 5 años	11 a 13 horas
5 a 12 años	10 a 11 horas
13 a 18 años	8½ a 9¼ horas

Fuente: National Sleep Foundation

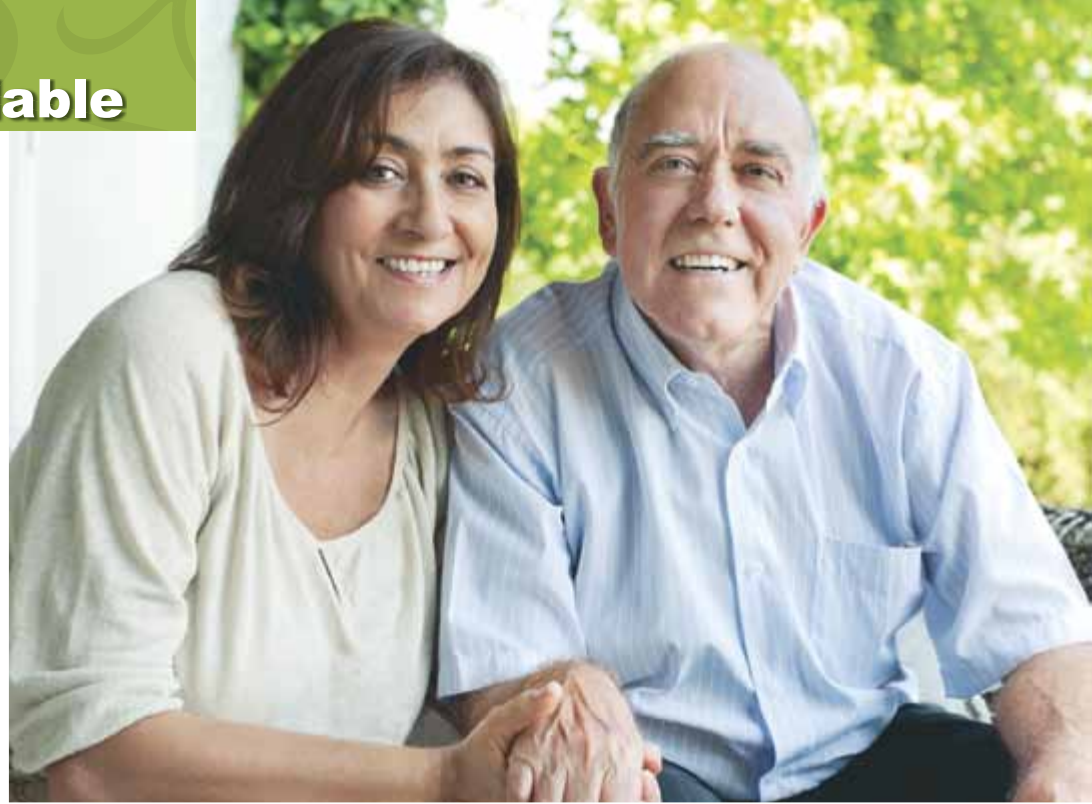
# Para su buena salud: Consejos simples para envejecer con salud

¿**H**a notado que los números del directorio telefónico parecen más pequeños? ¿Últimamente es más difícil arrodillarse para buscar debajo de la cama... y volverse a levantar?

Es cierto que la edad provoca cambios en nuestras vidas. Y sí, preferiríamos evitar algunos de ellos.

Por ejemplo, las articulaciones endurecidas pueden hacer más difícil moverse. Y la memoria a corto plazo puede no ser tan buena como antes. A menudo, los momentos difíciles, como la muerte de un cónyuge, pueden sumarse a los cambios negativos.

Pero la edad también puede traer



cambios positivos. Una encuesta descubrió que muchas personas de edad avanzada dicen que tienen menos estrés y más tiempo para su familia, intereses y pasatiempos que antes. De hecho, la vasta mayoría de las personas de edad avanzada se siente satisfecha con su vida.

En gran medida, la calidad de vida en su edad avanzada depende de cómo viva ahora. También depende de cómo afronta los cambios que se le presentan. No puede dar marcha atrás al tiempo. Pero puede tomar medidas para ayudar

a que su vejez sea más fácil y más placentera. Estos son algunos consejos:

**Decida tener una mente y cuerpo activos.** Recuerde el dicho “úselo o piérdalo”.

**Decídase a participar.** Estar solo todo el tiempo puede aumentar la depresión y otros problemas de salud. Manténgase en contacto con familiares y amigos. Esas personas le apoyarán a medida que envejece.

**Elija un estilo de vida sano.**

Trate de:

- Alimentarse bien.
- Conservar un peso saludable.
- Descansar lo suficiente.
- Si fuma, dejar de hacerlo.
- Hacer lo que pueda para mantenerse seguro.
- Ver a su doctor a menudo.

**Aprovechar al máximo su tiempo libre.** Hacer cosas que disfrute y le ayuden a relajarse. El exceso de estrés puede traer varios problemas de salud.

**Practique formas sanas de afrontarlo.** Crea en usted mismo. Y recuerde: Usted puede manejar cualquier cosa que se le presente.

Fuentes: AGS Foundation for Health in Aging; Centers for Disease Control and Prevention; Mental Health America; Pew Research Center

## Manténgase en contacto con su doctor

Los riesgos de diversos problemas de salud aumentan al envejecer las personas. Estos incluyen:

- Artritis.
- Cataratas.
- Ciertos tipos de cáncer.

Y sus genes, estilo de vida y entorno también pueden ponerlo en riesgo.

Al trabajar con su doctor puede conocer sus riesgos. Además, puede enterarse de qué medidas tomar para reducir su riesgo. Por ejemplo, su doctor podría aconsejarle:

- Dejar de fumar.
- Alimentarse mejor.
- Ser más activo.
- Hacerse ciertas pruebas.
- Tomar medicina si la necesita.

Si tiene un problema de salud, asegúrese de trabajar estrechamente con su doctor. Hacerlo puede ayudarle a manejar su estado. Y eso le puede ayudar a tener una vida más sana.

Fuentes: AGS Foundation for Health in Aging; National Institutes of Health

# Enfrente sus miedos

OBTENGA AYUDA PARA EL TRASTORNO DE ANSIEDAD

**S**u corazón late más rápido en un nuevo empleo. Las palmas de las manos le sudan durante una cita.

Esto es ansiedad. Es la forma en que usted enfrenta el estrés. Puede ayudarle a mantenerse alerta y preparado.

¿Pero a menudo se siente al borde? ¿Pasa todos los días preocupado? Si es así, podría tener un trastorno de ansiedad.

Hay 5 tipos principales:

■ **Trastorno de ansiedad generalizado (Generalized anxiety disorder, o GAD).** Con el GAD, usted se siente preocupado todo el tiempo. Podría ser por cosas como el trabajo, la salud o el dinero.

■ **Trastorno de pánico.** Esto sucede cuando tiene ataques de miedo. Puede sentir que no puede respirar. Su corazón puede latir muy rápido. Puede parecer un ataque al corazón.

■ **Trastorno obsesivo compulsivo (Obsessive-compulsive disorder, u OCD).** Con el OCD no puede dejar de pensar en algo que le preocupa, como los gérmenes. Para afrontarlo puede repetir una acción, como lavarse las



» **ACTÚE.** Si tiene un ataque de ansiedad o necesita atención de inmediato, llame a la Enfermera Consejera. Llame al 877-661-6230 y oprima 1.

También puede hablarle a su doctor de sus sentimientos.

manos, todo el tiempo.

■ **Fobia.** Este es el miedo a una cosa o situación. El miedo se sale de control. Podría hacer cosas muy fuera de lo común para evitar lo que le causa miedo.

■ **Trastorno de estrés postraumático (Post-traumatic stress disorder, o PTSD).** El PTSD puede suceder después de un trauma, como la guerra o el abuso. Puede causar pesadillas o retrocesos al pasado.

¿Cree que usted podría tener alguno de estos? Hable con el doctor. El tratamiento ayuda a menudo.

Fuentes: American Psychiatric Association; National Institutes of Health

LIMPIADORES PARA EL HOGAR SEGUROS

## Busque la etiqueta DfE

**L**os bebés y los niños pequeños pasan mucho tiempo dentro de casa. Se arrastran, gatean y dan pasitos por todos lados. Y, por supuesto, tocan las cosas. Desde superficies de la cocina hasta vasos para sorber y alfombras, sus dedos pequeños encuentran de todo.

Usted quiere asegurarse de que las cosas que toquen los niños estén limpias.

¿Pero qué hay de los productos de limpieza que usa?

¿Cómo puede saber que son seguros para los niños?

**Busque la etiqueta DfE.** La Agencia de Protección del Medio Ambiente (Environmental Protection Agency, o EPA) trabaja con muchos fabricantes de productos de limpieza para el hogar para asegurarse de que sus productos sean lo más seguros posible para las personas, los animales y el planeta. La EPA llama a este trabajo Diseño para el Medio Ambiente (Design for the Environment, o DfE).

Cuando un producto cumple las normas de la EPA, se puede marcar con la etiqueta DfE. Las etiquetas le dicen que el producto:

- Es el más seguro de su tipo.
- Funciona bien.
- Es una buena compra.
- No contiene demasiados gases dañinos.

Cuando usted escoge la etiqueta DfE elige sustancias químicas más seguras. Eso ayuda a proteger a su familia y al medio ambiente. Y puede ahorrarle dinero.



Reconocidos por su Química Más Segura  
[www.epa.gov/dfe](http://www.epa.gov/dfe)

Fuente: Environmental Protection Agency

## Ansiedad: ¿Necesito ayuda?

Algunos síntomas del trastorno de ansiedad son:

- Preocupación que hace que cada día sea difícil.
- Pensamientos o recuerdos dolorosos que no se van.
- Preocupación o miedo sin un peligro real.

- Pesadillas que se repiten.
- Una sensación de malestar en el estómago.
- Palpitaciones fuertes.
- Músculos tensos.
- Sensación de nerviosismo o se sobresalta fácilmente.

Fuente: American Psychiatric Association

## Sopa de pollo con verduras de la abuela

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

**Número de porciones: 4**

### Ingredientes

- 1 lata (14½ onzas) de caldo de pollo reducido en sodio
- ½ tazas de agua
- 1 libra de papas (3 medianas) cortadas en cubos de ½ pulgada
- 1 zanahoria mediana, cortada en rodajas de ¼ de pulgada
- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin la piel, cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1 calabacín mediano, cortado en rodajas de ¼ de pulgada
- 3 cebollitas verdes, rebanadas
- 2 cucharaditas de albahaca deshidratada
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra

### Preparación

- En una sartén de 3 cuartos de galón a fuego medio combine el caldo y el agua.
- Tape hasta que hierva.
- Agregue las papas y la zanahoria; cubra y cocine durante 5 minutos.
- Agregue el pollo, el calabacín, las cebollitas y la albahaca; espere a que hierba y reduzca el fuego, tape y cocine hasta que el pollo se vea todo opaco, aproximadamente 7 minutos.
- Condimente con sal y pimienta.

### Información nutricional

Por ración: 240 calorías (12% de calorías de la grasa); 25g carbohidratos; 3.1g de grasa total; 65mg de colesterol; 1g de grasa saturada; 4g de fibra dietética; 216mg de sodio; 28g de proteína

Fuente: Produce for Better Health Foundation (por cortesía del United States Potato Board)



## Avena al horno

### Ingredientes

- 1¾ tazas de leche baja en grasa (1%)
- 2 cucharaditas de mantequilla sin sal
- ⅛ cucharadita de sal
- 1 taza de avena arrollada tradicional
- ¼ taza de chabacanos secos
- ¼ taza de pasas
- 3 cucharadas de azúcar morena levemente prensada, dividida
- ½ manzana Golden Delicious, pelada y descarozada
- 3 cucharadas de nueces picadas

### Instrucciones

- Precaliente el horno a 350 grados.
- En una cacerola de 2 cuartos para microondas y resistente al horno, caliente la leche y la mantequilla de

1 a 2 minutos, hasta que la leche humee. Mezcle la sal y la avena y coloque aparte.

- Pique los chabacanos. Mezcle los chabacanos, las pasas y 1 cucharada de azúcar con la avena. Desmenuce la manzana en la avena, revuelva para mezclar.
- Hornee la avena, sin cubrir, durante 15 minutos. Revuelva y coloque por encima el resto del azúcar y las nueces. Hornee 15 minutos más o hasta que la avena esté masticable. Divida la avena en cuatro tazones. Sirva inmediatamente.

### Información nutricional

Da 4 porciones. Por porción: 280 calorías, 8g de grasa total (2g de grasa saturada), 45g de carbohidratos, 9g de proteína, 4g de fibra dietética, 280mg de sodio

Fuente: American Institute for Cancer Research