

salud es riqueza, infórmate



Invierno 2016–Primavera 2017

Guíe a sus hijos por un camino de la salud del corazón

Usted siempre ayuda a sus hijos con sus tareas. Y les recuerda que se cepillen los dientes.

Pero, ¿cuándo fue la última vez que los ayudó a hacer algo beneficioso para sus corazones?

Puede parecerle que la salud del corazón es una preocupación de la vida adulta. Pero nunca es demasiado temprano para comenzar a adoptar hábitos saludables para el corazón.

Es verdad que los niños rara vez sufren enfermedades cardíacas. Pero el proceso que lleva a padecer enfermedades del corazón como adultos puede comenzar en la infancia. Entre otras causas, puede incluirse la lenta acumulación de grasa y demás sustancias en las arterias. Los niños pueden quedar en riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un infarto cerebral cuando crezcan.

Hay otros factores de riesgo que pueden iniciarse en la niñez:

- Obesidad.
- Diabetes tipo 2.
- Colesterol alto.
- Hipertensión arterial.

Comparta el amor. Febrero es el Mes del Corazón en los Estados Unidos. Es una gran oportunidad para implementar algunos cambios saludables para el corazón. Por ejemplo:

Sirva comidas sanas. Las grasas saturadas y las grasas trans pueden elevar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Elija comidas con menos

grasas saturadas. Algunas opciones son carnes magras y lácteos descremados. Y limite los alimentos que contengan grasas trans. Entre ellos se incluyen galletas, pasteles, galletas saladas y pizza. En su lugar, consuma más frutas y vegetales.

Invite a sus niños a la cocina.

Permítales que le ayuden a preparar comidas saludables. Es una excelente forma de enseñarles a tomar buenas decisiones a la hora de comer.

Animelos a hacer ejercicio. Los niños necesitan entre 30 y 60 minutos de actividad física todos los días. La actividad física debe ser un asunto de familia:

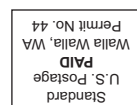
- Comparta caminatas o paseos en bicicleta.
- Practique deportes juntos.
- Participe de juegos divertidos y activos (¿qué tal lanzar unas canastas?) con sus hijos.

Lleve a sus hijos a las revisiones médicas. El doctor revisará el peso, la



presión arterial y el colesterol de los niños. Recuerde que los adultos de la familia también deben asistir a sus revisiones médicas.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Heart Association; UpToDate



Compruebe cuánto sabe sobre el colesterol

¿Sabe cómo mantener el colesterol en un nivel saludable? Compartimos estos 5 datos que pueden ser útiles.

1. El colesterol es necesario para su organismo. Esta sustancia con textura de cera se encuentra en todas las células del cuerpo. Ayuda en funciones vitales como la digestión.

Sin embargo, un exceso de colesterol puede causar problemas. Puede acumularse en las arterias y provocar enfermedades cardíacas e infartos cerebrales.

2. Hay colesterol bueno y colesterol malo. Las lipoproteínas de baja densidad, llamadas LDL, son del tipo malo de colesterol. Cuanto más elevado sea el nivel de LDL en su sangre, mayor será el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Las lipoproteínas de alta densidad, llamadas HDL, son conocidas como colesterol bueno. El HDL transporta

el colesterol desde el resto del cuerpo hacia el hígado, donde puede eliminarse. Los niveles elevados de HDL significan que tiene menos posibilidades de padecer enfermedades cardíacas.

3. La única forma de saber si sus niveles de colesterol están dentro de un rango saludable es haciéndose un análisis. No hay ninguna señal ni ningún síntoma que indiquen que sus niveles de colesterol están fuera del rango normal. Con un simple análisis de sangre podrá saber cómo se encuentra.

4. Incluso las personas jóvenes deben controlar sus niveles de colesterol.

La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda que todos los mayores de 20 años de edad se realicen análisis de colesterol. Consulte a su médico para saber con qué frecuencia debe realizarse estos análisis. La frecuencia dependerá de sus antecedentes médicos y sus factores de riesgo.

Y la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda que se analicen los niveles de colesterol de niños y adolescentes:

■ Una vez entre los 9 y los 11 años de edad.

■ Una vez entre los 18 y los 21 años de edad.

5. Para ayudar a controlar su colesterol, reduzca los alimentos con gran cantidad de grasas saturadas y trans. Entre ellos se incluyen:

■ Carnes grasosas.

■ Panes horneados (como galletas y pasteles).

■ Lácteos enteros y grasas sólidas, como la mantequilla.

También debe hacer mucho ejercicio, alcanzar y mantener un peso saludable y no fumar.

Es posible que su médico le prescriba algún medicamento para ayudarle a alcanzar los niveles óptimos de colesterol.

Fuentes adicionales: Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health





Dar el paso hacia el cambio

ELIJA GRASAS Y CARBOHIDRATOS SALUDABLES

Todos deseamos que la comida sea sabrosa. Pero también debe ser nutritiva. Ahora puede tener ambas.

Comience con cambios simples. Reemplace algunos de los carbohidratos y grasas perjudiciales de su dieta con otros que sean saludables.

Grasas: elija las que sean líquidas, no sólidas. Las grasas sólidas conservan su firmeza a temperatura ambiente. Se las denomina grasas saturadas o grasas trans. Algunos ejemplos son la mantequilla, grasa animal, manteca vegetal y aceite de coco.

Estas grasas se encuentran en comidas como:

- Quesos regulares.
- La piel o la grasa de la carne o del pollo.
- Productos panificados.
- La mayoría de los postres.

Lo mejor es evitar las grasas sólidas o reservarlas para ocasiones especiales.

En su lugar, intente cocinar con grasas que se mantienen líquidas sobre la mesada de su cocina. Y compre alimentos que solo contengan estas grasas. Algunos ejemplos:

- Aceite de canola.
- Aceite de oliva.
- Aceite de maní.
- Aceite de sésamo.
- Aceite de vegetal.

Carbohidratos: elija los de tipo complejo en lugar de los simples.

Todos los carbohidratos se transforman en azúcar en el cuerpo. Pero los carbohidratos complejos contienen más fibras que los carbohidratos simples. Los granos integrales son complejos. Entre ellos se incluyen la avena, la cebada y el arroz integral. Estos carbohidratos son saludables y dan sensación de saciedad.

Los carbohidratos simples están compuestos mayormente de azúcares. Incluyen:

Mejore su salud con la nueva herramienta de CCHP

¿Ya se enteró? Contamos con una nueva herramienta de salud para los miembros adultos. Se llama *My Health Discovery™*. Puede ayudarle esta a encaminarse hacia mejor salud.

Así es como funciona:

- Visite www.cchealth.org/healthplan/health-ed.php.
- Cree una cuenta. Le tomará apenas un par de minutos.
- Responda algunas preguntas sencillas sobre su vida.
- Obtenga consejos para mejorar su salud.

Esta herramienta está personalizada para usted y eso la hace única. Nuestra meta es ayudarle a prestar atención a su salud y a sus hábitos para que los cuide mejor. También se ocupa de la salud mental.

- Granos procesados (como la harina blanca).
- Algunos azúcares naturales (como el jugo de frutas).
- El azúcar que se añade a las comidas y bebidas.

Los carbohidratos simples tienen muchas calorías y poco o ningún valor nutritivo. Es por ello que lo mejor es limitarlos o evitarlos.

Lea las letras pequeñas. Lea las etiquetas de los alimentos cuando haga las compras. En la lista de ingredientes dice los tipos de grasa que contiene cada alimento y si está elaborado con granos integrales o si tiene alto contenido de fibras. También revise la información nutricional. Se indica la cantidad de azúcar. Y así podrá elegir los alimentos que tengan menos cantidad de ella.

Fuente: Academy of Nutrition and Dietetics

Enfermeras consejeras y el cuidado urgente

Si usted se enferma o se lastima, es posible que necesite atención urgente. Eso significa que requiere una atención rápida, pero que no es de emergencia. Si no está seguro del tipo de atención que necesita, llame a la línea de Enfermeras Consejeras.

La Unidad de Enfermeras Consejeras está para ayudar a los miembros del Plan de Salud de Contra Costa. Lo atendemos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluyendo los días feriados. Llame al **877-661-6230, opción 1**, para comunicarse con una Enfermera Consejera.

Si llama por alguno de sus hijos, téngalo a su lado. Es posible que el enfermero necesite hacerle algunas preguntas al niño. Si su hijo no se

encuentra a su lado cuando llama, la Enfermera Consejera no podrá ayudarlo. Eso podría demorar la atención que necesita el niño.

Según los síntomas que presente, usted podría recibir alguno de los siguientes servicios:

- Una visita de atención urgente.
 - Una llamada telefónica con un doctor del CCHP.
 - Que una Enfermera Consejera solicite una prescripción para sus síntomas (solo para ciertos síntomas).
- Además, los enfermeros pueden darle consejos sobre ciertos temas como:
- Preguntas sobre cuidados de la salud y medicamentos.
 - Exposición a enfermedades infecciosas.

- Cuidados personales o cuidados de un miembro de la familia.
- Información de vacunas vigentes para usted o para su hijo.
- Recursos de salud en su comunidad.

Historias de pacientes reales.

“Llamé a la Enfermera Consejera y le dije que tenía un dolor de espalda persistente. Me dio consejos sobre lo que podía hacer en casa para aliviar el dolor. El dolor no se iba, así que los volví a llamar. La Enfermera Consejera me ayudó a conseguir una cita con un médico ese mismo día para atención urgente”.

“Mi hijo tenía dificultades para respirar. La Enfermera Consejera me dijo que debía llevarlo a un hospital pediátrico. En el hospital nos dijeron que mi hijo estaba muy enfermo y que debía ser atendido. El consejo que recibí fue muy importante y le salvó la vida a mi hijo”.

MANEJADORES DE CASO

Guías para una buena salud

¿Desea recibir ayuda con sus necesidades de atención médica? A eso se dedican nuestros manejadores de caso. Son un equipo de enfermeros y trabajadores sociales. Estos expertos en cuidados de la salud le pueden ayudar a obtener la atención que necesita. Trabajarán junto a usted, con su familia y con su doctor para mejorar su salud. Además, pueden ponerlo en contacto con los recursos locales que necesite. El servicio es gratuito para los miembros del Contra Costa Health Plan. Este servicio se ofrece por vía telefónica.

Solicite un manejador de caso si:

- Le cuesta llegar a las citas con su médico, tomar sus medicamentos



según la prescripción o comer bien.

- Ha ido mucho a la sala de emergencias (más de 3 veces en este año).
- Ha ido mucho al hospital o lo han tenido que internar (más de 2 veces en este año).
- Tiene dificultades para mantener una vivienda estable, falta de transporte para ir a las citas médicas, falta de comida o cualquier otra situación

Llame ahora

Comuníquese con un manejador de caso. Llame al **925-313-6887**.

- Deje un mensaje.
- Recuerde decirnos a qué hora lo podemos contactar.
- Le devolveremos la llamada.
- Tiene el derecho de rechazar o detener este servicio en cualquier momento.

que pudiera afectar su salud de forma negativa.

- Percibe cambios en su memoria, en su humor, personalidad o conducta.
- Tiene problemas de salud que requieren seguimiento estricto.
- Tiene cualquier preocupación acerca del cuidado de su propia persona o el de sus seres queridos.

HÁBITOS SALUDABLES

Cuidados dentales para toda la familia

En verdad es bastante simple mantener una sonrisa saludable. Pero incluso cuando usted cree conocer las mejores formas de cuidar de sus dientes, aún resta ponerlas en práctica. Adopte estos hábitos y enséñelos a sus hijos:

Cepílese bien los dientes. Recuerde cepillarse los dientes dos veces al día. Esto ayuda a eliminar la placa que puede dañar los dientes. Y cuando usa pasta dental o pasta de dientes con fluoruro, contribuye a proteger aún más sus dientes. Cepílese los dientes durante unos 2 minutos. Los cepillos suaves no le lastimarán la boca.

Use hilo dental una vez al día. Con el cepillado no se logra limpiar los espacios estrechos entre los dientes. Es por eso que también necesita limpiarlos con hilo dental.

Consulte a un dentista. Es importante hacerse limpiezas y revisiones periódicas.

Limite las botanas azucaradas. Si los compara con dulces o sodas, los vegetales y los quesos bajos en grasa presentan menor probabilidad de causar caries. Y no olvidemos que son más nutritivos.

Si fuma o masca tabaco, haga todo lo posible por dejar de hacerlo. Su doctor puede ayudarle.

Cuide los dientes de los más pequeños. Si tiene hijos, ellos necesitan ayuda para lavarse los dientes. Puede:

- En cuanto les salen los primeros dientes, cepillárselos dos veces al día. Pero al inicio use apenas una pequeña cantidad de pasta dental.

- Comenzar a usar hilo dental en cuanto el niño tenga 2 dientes juntos.

- Programar su primera revisión con el dentista para cuando cumplan un año.
- Enseñarles a los niños más grandes

los buenos hábitos del cepillado y del uso del hilo dental.

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



» SI LE INTERESAN LOS SERVICIOS DE ODONTOLÓGIA Y ES UN:

- Miembro de Medi-Cal, llame a Denti-Cal al 800-322-6384 (TTY/TDD 711).
- Empleado del condado, llame directamente a su plan de seguro odontológico.
- Miembro de SeniorHealth Plus o miembro de IHSS, llame entre las 7 y las 7:30 a.m. al Pittsburg Health Center al 925-431-2505, al West County Health Center al 510-374-1097 o al Martinez Health Center al 925-370-5300.

SOLO PARA LOS NIÑOS

Lo que puedes hacer para conservar tu sonrisa

Aquí te mostramos algunas reglas que te ayudarán a mantener tu sonrisa. Las letras de una de las palabras de cada oración están desordenadas. ¿Puedes volver a ordenar las letras para que se puedan leer las oraciones?

1. Cepíllate los dientes al menos **sod** veces al día.
2. Elige comidas **ssaan**.
3. Al menos una vez al día, usa el **lhio** dental.
4. Visita a tu **aendttsi** regularmente.
5. Usa un protector bucal cuando practiques **edorptse**.



Respuestas: 1. dos, 2. sarns, 3. hilo, 4. dentista, 5. deportes.

Estamos juntos en esto

UN PLAN FAMILIAR PARA UNA MEJOR SALUD

Muchas cosas son mejores en familia. Y eso incluye lograr una buena salud y mantenerla.



Entonces mamás y papás, involucren a toda la familia para hacer actividad física y tener una alimentación sana. Si esto suena difícil, aquí están estos 5 pasos:

- 1. Que el tiempo que compartan como familia sea un momento para hacer actividad física.** Vayan en grupo en bicicleta a la biblioteca. O salgan a explorar un parque cercano. Entrenen para una maratón de 5K. Y pídanles a los niños que sugieran ideas. Luego cumplan con las metas.
- 2. Aléjense de las pantallas.** Limiten el tiempo que pasan los niños frente a las pantallas a 1 o 2 horas por día. Y recuerden: Los niños aprenden de sus padres. Intenten dar un buen ejemplo.

3. Lleven un registro de las actividades familiares. Hagan un seguimiento del progreso de todos y peguen los resultados en el refrigerador. Para ver un registro de muestra, visiten www.morehealth.org/parenttips.

4. Compren muchos alimentos saludables. Pongan sobre la mesa un tazón con frutas lavadas. Así será fácil verlas y tomarlas. Y compren de manera inteligente en la tienda. Si en la casa no hay ni frituras ni dulces, no podrán llenarse con ellos.

5. Reúnanse en la cocina. Dejen que los niños los ayuden a planificar y preparar comidas saludables. También coman juntos como familia en la mayor medida posible. El tiempo compartido en la mesa contribuye a que los niños y sus padres se acerquen: todos ganan.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health

Celebre el Día de San Valentín con un corazón saludable

El 14 de febrero, los corazones son los protagonistas del espectáculo. ¿Por qué no planear un Día de San Valentín saludable para el corazón? Empiece con estas 4 ideas como punto de partida:

1. Las rosas son rojas... al igual que las fresas. Sumérlas en chocolate y tendrá un postre delicioso y saludable para el corazón.

Para preparar una cena colorida, tenga en cuenta frutas y vegetales de color rojo intenso:

- Manzanas.
- Remolachas.
- Cerezas.
- Uvas.
- Pimientos.

2. El ejercicio es clave para la salud del corazón. ¿Qué le parece planear una cita activa con su enamorado/a? Patinar de la mano en la pista de hielo local. Cortar y apilar los leños para la fogata romántica al caer el sol. Bailar toda la noche. Y hacer un pacto para hacer ejercicios juntos.

3. Ayude a aliviar el estrés. El estrés puede provocar problemas de salud vinculados con el corazón, como la hipertensión. Algunas ideas de regalos que reducen el estrés:

- Cupones para un gimnasio local.
- Un certificado de regalo para un masaje.
- Jabones perfumados para usar en la tina.



4. Los niños también pueden participar. Así que dé un buen ejemplo para los más pequeños. Para las fiestas escolares, ayude a que los niños elijan botanas saludables.

El Día de San Valentín solo llega una vez al año. Pero es un gran recordatorio de que debemos procurar tener corazones saludables toda la vida.

Fuentes: American Heart Association; American Institute for Cancer Research; Produce for Better Health Foundation



Mercados agrícolas sobre ruedas

¿Vive en Antioch, Pittsburg, Richmond o San Pablo? Freshest Cargo es un camión que lleva frutas y hortalizas frescas y funciona como mercado agrícola móvil que va directo a su vecindario.

Para averiguar cuándo pasa el camión de Freshest Cargo cerca de usted, visite www.freshapproach.org/freshestcargo.

¡Duplique su dinero en el mercado agrícola!

¿Sabía que...? Puede usar su tarjeta CalFresh EBT (cupones de comida) en el mercado agrícola.

Los mercados agrícolas funcionan al aire libre y allí los productores y demás proveedores locales venden alimentos frescos y saludables. Las frutas y verduras se recogen en su punto justo de maduración, cuando son más deliciosos y están repletos de nutrientes.

Y lo mejor es que en algunos de estos mercados puede conseguir frutas y vegetales GRATIS con el programa Market Match*. Market Match duplica su dinero CalFresh, lo que significa

que por cada \$10 que use de su tarjeta EBT, obtiene \$10 GRATIS para gastar en productos frescos. Y está a su disposición todo el año.

¡Usar su tarjeta CalFresh EBT en los mercados agrícolas es tan fácil como 1-2-3!

1. Busque la caseta de información en el mercado agrícola.
2. Deslice su tarjeta EBT y reciba Dinero de Mercado en forma de cupones o fichas.
3. Utilice su dinero para comprar frutas, vegetales, queso, yogur, huevos, carne, pescado y más.

Encuentre el mercado agrícola más cercano en www.fmfinder.org.

O descargue una lista de todos los mercados del Condado Contra Costa en www.freshapproach.org/marketmatchhome.

¿Tiene preguntas sobre cómo usar CalFresh y duplicar su dinero? Llame a Fresh Approach al 925-771-2990. También puede visitar www.marketmatch.org. ¡O simplemente visite su mercado agrícola local para conocerlo!

*El Dinero de Mercado no expira. Cada asociación de mercado usa diferentes cupones o fichas, que no son transferibles a otras asociaciones de mercados. Tiene un límite de \$10 por mercado, por día. Los montos gratis que se suman pueden variar según cada asociación de mercado.

Contra Costa Health Plan complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 877-661-6230 (California Relay for hearing-impaired: 800-735-2929).

El Plan de Salud de Contra Costa cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 877-661-6230, opción 2, o al California Relay, el número para personas con discapacidad auditiva: 800-735-2929.

Tomates asados con quinoa, maíz y chiles verdes

Ingredientes

- 2 chiles poblanos
- 2 tazas de maíz tierno fresco (unas 4 mazorcas)
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de orégano fresco picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de lima fresco
- 1 cucharadita de sal, dividida
- ¾ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 6 tomates grandes maduros (unas 4 libras)
- 1 taza de quinoa cruda
- ¼ taza de agua
- 4 onzas de queso colby-jack, desmenuzado (alrededor de 1 taza)

Instrucciones

- Precaliente el rostizador a temperatura alta.
- Corte los chiles a la mitad, a lo largo. Descarte las semillas y las membranas.
- Coloque las mitades de los chiles, con la piel hacia arriba, en una placa para horno forrada en papel aluminio. Aplane con la mano. Ase por 8 minutos o hasta que queden ennegrecidos. Colóquelos dentro de una bolsa de papel. Cíérrela bien. Deje reposar 10 minutos.
- Pele los chiles. Píquelos en trozos y colóquelos en un tazón.
- Añada el maíz y la cebolla al sartén para horno; hornee 10 minutos y revuelva dos veces mientras se cocina.



Añada la mezcla de maíz a los chiles picados.

■ Condimente con orégano, aceite, jugo de lima, ¼ cucharadita de sal, comino y pimienta negra.

■ Corte y retire la parte superior de los tomates; resérvelos. Con cuidado, quite la pulpa de los tomates para ahuecarlos. Deje las paredes intactas. Coloque la pulpa en un colador ubicado sobre un tazón; presione con la parte posterior de una cuchara para extraer el líquido. Reserve 1¼ de taza del líquido y deseche el resto.

■ Sale los tomates con ½ cucharadita de sal. Invierta los tomates sobre una rejilla de alambres. Deje reposar 30 minutos. Seque el interior de los tomates con una toalla de papel.

■ Coloque la quinoa en un tamiz fino. Coloque el tamiz en un tazón grande. Cubra la quinoa con agua. Frote los granos entre sí con las manos durante 30 segundos. Enjuague y cuele. Repita dos veces. Cuele bien.

■ Combine el líquido reservado del tomate, la quinoa, ¼ de taza de agua y el resto de la sal en una olla mediana. Lleve a hervor. Tape, baje la temperatura y cocine a fuego bajo durante 15 minutos o hasta que se absorba el líquido.

■ Retire del fuego y esponje con un tenedor. Añada la mezcla de la quinoa a la mezcla de maíz. Mezcle bien.

■ Precaliente el horno a 350 grados.

■ Con una cuchara, eche alrededor de ¾ de taza de la mezcla de maíz en cada tomate. Divida el queso en forma equitativa entre los tomates.

■ Coloque los tomates y las partes superiores, si se desea, sobre una placa con paredes bajas. Hornee a 350 grados durante 15 minutos.

■ Retire del horno. Precaliente el rostizador. Rostice los tomates 1½ minutos o hasta que el queso se funda. Coloque las partes superiores sobre los tomates, si lo desea.

Fuente: www.cookinglight.com