

la vida saludable

Un boletín informativo para los miembros de
la Alianza Para la Salud de la Costa Central



lo que debe saber

Cómo controlar el azúcar baja y la diabetes

El azúcar baja (hipoglicemia) es algo que tal vez tenga que controlar si tiene diabetes.

Si usa insulina o píldoras para diabetes, el azúcar puede bajar demasiado si:

- No come lo suficiente.
- Hace más ejercicio de lo normal.
- Está enfermo.

Si tiene baja el azúcar, puede tener sudores, mareo, temblor o debilidad.

Si tiene alguno de estos síntomas, revise su nivel de azúcar. Si es de 70 ó menos, coma o tome de inmediato algún tipo de azúcar. Cinco o seis dulces macizos funcionarán, o media taza de jugo de frutas.

Espere 15 minutos y revise una vez más su azúcar. Si está demasiado baja, coma o tome algo más. Haga esto hasta que el azúcar en sangre sea por lo menos 70.

Si no puede llegar a ese nivel, llame a su doctor.

Fuente: American Diabetes Association

¿Estornudos? Es la época

Estornudos. Ardor en los ojos. Escurrimiento de nariz. Algunas personas comienzan así la primavera.

Si este es su caso, tal vez tenga alergias de temporada o fiebre del heno.

La fiebre del heno la causan pastos, árboles, flores y hierbas, que florecen en primavera y verano. También hay plantas que provocan fiebre del heno en el otoño.

Si usted o su niño tienen esta fiebre, pueden evitar las plantas que les causan silbidos al respirar, estornudos y picazón:

- Si sus síntomas son severos, quédese adentro lo más posible durante la primavera y el verano. Si tiene aire acondicionado, úselo.
- Mantenga cerradas puertas y ventanas.
- Dúchese y cámbiese ropa después de haber estado fuera.

Si usted o su niño tienen esta fiebre, hable con un doctor. Hay medicinas que les pueden ayudar.





Cómo aliviar los malestares del embarazo

El embarazo le trae momentos maravillosos.

Se emocionará con la primera patadita del bebé. Escuchará los latidos del corazón del bebé.

Pero también están esos otros momentos no tan maravillosos.

Puede sentir ganas de vomitar. Tal vez le duela la espalda. A medida que crece su bebé, tal vez le cueste respirar.

Sí, se sentirá mejor después del parto.

Pero hasta entonces, trate de estar lo más cómoda posible con estos consejos:

Para las náuseas. Es más probable que le den mareos y náuseas si tiene el estómago vacío. Coma cinco o seis pequeñas comidas al día, en vez de las típicas tres.

Además, antes de salir de la cama a la mañana, coma galletas o tostadas secas.

Para los dolores de espalda, trate de aplicar calor o frío. El doctor también puede darle ejercicios que le ayudarán.

Si tiene muchas náuseas o vómitos, hable con su doctor.

Los cuidados prenatales ayudan a tener un bebé sano. Vea al doctor en cuanto piense que está embarazada.

¿Embarazada? Vea al dentista

¿Está usted embarazada? Tal vez ponga toda la atención en el vientre, pero hay una parte de su cuerpo que también debe recordar: los dientes.

Ahora que está embarazada:

- Es más probable que le sangren las encías. También le pueden doler o hincharse.
- Una infección grave de las encías puede provocar que el bebé nazca muy pronto o muy pequeño.

Por lo que debe cuidar bien sus dientes.

Use el hilo dental y cepílese regularmente.

Incluso si no tiene problemas, vea al dentista durante el embarazo.

Fuente: American Academy of Periodontology



Para los problemas al respirar. Cuando le falte el aire, siéntese con la espalda bien derecha.

Para la constipación. Coma comidas con mucha fibra, como frutas y verduras crudas y cereales con salvado. Tome muchos líquidos. Además, trate de caminar todos los días.

Para las agruras, esa acidez estomacal que le sube a la garganta. Nuevamente, comer pequeñas comidas más frecuentemente es lo mejor.

Siéntese para comer y espere que pase una hora antes de acostarse.

Asegúrese de consultar con el doctor antes de tomar medicinas para la acidez, como los antiácidos.

Fuente: American College of Obstetricians and Gynecologists

Los exámenes para niños son importantes

Para que su hijo crezca sano y feliz, haga una prioridad de las visitas regulares al doctor.

Con los exámenes de rutina el doctor se asegurará que su hijo está bien de salud.

En la oficina del doctor

En el examen, el doctor de su hijo puede:

- Verificar que su hijo esté comiendo bien.
- Examinar el crecimiento y desarrollo de su hijo.
- Encontrar problemas de salud antes de que sean serios.

- Ponerle al día las vacunas.
- Aconsejarle sobre la seguridad del niño.

Durante el examen usted también puede hacer preguntas.

Cuándo debe ir al doctor

Las visitas regulares se hacen desde el nacimiento. Después debe ver al doctor de su hijo:

- Antes de que el bebé salga del hospital.
- Durante el primer año, de 2 a 4 semanas de edad y a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses.
- Durante el segundo año a los 15, 18 y 24 meses.
- La Alianza recomienda un examen anual para los niños de 2 a 21 años.

Pregúntele al doctor si su hijo necesita ir más seguido.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Ayude a su hijo a dormir

Algunos niños no quieren ir a la cama. Pero es importante que los niños pequeños o en preescolar duerman lo suficiente.

Los menores de 5 años necesitan dormir de 10 a 12 horas todas las noches.

Para ayudar a su hijo a dormir bien:

- Mantenga un horario de silencio antes de ir a dormir.
- Limite la televisión y los juegos antes de ir a dormir.
- Mantenga un horario regular para ir a dormir.
- Deje que el niño lleve su juguete o manta favorita a la cama.
- Mantenga la recámara ni muy fría ni muy caliente.
- No duerma con su hijo.



Seguridad familiar contra el plomo

El plomo, que puede haber en el polvo, pedacitos de pintura, suelo y agua, puede dañar la salud de su hijo.

Los niños pueden envenenarse con los pedacitos de pintura y el polvo. El plomo puede disminuir el crecimiento y causar problemas de aprendizaje y daños al cerebro y el oído.

Para proteger a su hijo contra el plomo:

- Limpie bien la



Aprenda más sobre la salud de sus hijos, llamando al/la educador(a) sobre temas de salud al 1-800-700-3874, ext. 4441.

casa. Limpie los pisos y quite el polvo de las ventanas con un trapo o esponja húmedos, que deberá lavar bien luego de limpiar.

- Lave las manos, biberones y juguetes del niño con frecuencia.
- Haga que su hijo coma alimentos sanos. Un niño bien alimentado absorbe menos plomo.
- Limpie los zapatos o quíteselos antes de entrar. Así evita traer el plomo del polvo.

Si le preocupa el envenenamiento con plomo, pídale que su doctor le haga un examen a su hijo. Hay medicinas para tratar el envenenamiento.

Fuente: U.S. Department of Housing and Urban Development

el abuso de sustancias

La verdad sobre la marihuana

Tal vez oiga por ahí que la marihuana no es algo serio.

Pero la verdad es: La marihuana puede ser más dañina de lo que usted cree.

Los estudios muestran que esta droga:

- Daña las células cerebrales de la memoria. Y hace que sea difícil recordar las cosas.
- Daña los pulmones. Un solo cigarro de marihuana tiene cuatro veces más cantidad de alquitrán, que causa cáncer, que un cigarro de filtro.
- Afecta la coordinación. Puede afectar su capacidad para hacer ciertas cosas, como manejar.
- Causa quemaduras y ardor en la boca y la garganta. Puede causar una tos severa y frecuentes resfriados de pecho.
- Debilita su capacidad de combatir las infecciones.
- Puede ser adictiva.

La marihuana es un riesgo para todos. Pero los peligros son muchos más para los jóvenes.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services



Cuándo necesita ayuda

Es bueno hacer las cosas por cuenta propia. Pero a veces usted necesita ayuda. Una de esas veces es cuando trata de dejar de consumir alcohol o usar drogas.

Puede ser difícil admitir que tiene un problema. Pero es el primer paso para mejorar.

Éstas son algunas de las indicaciones que usted necesita ayuda:

- No puede divertirse si no

consume alcohol o drogas.

- Dice mentiras o inventa excusas sobre el consumo de alcohol o drogas.
- Evita los amigos que no beben ni usan drogas.
- Ha llegado tarde o no ha ido a trabajar o a la escuela por culpa del alcohol o las drogas.

¿Cómo puede obtener ayuda?

Para comenzar, hable con su doctor. No tenga miedo. El doctor está para ayudarle, no para juzgarle.

El doctor puede recomendarle que vea a un experto que ayuda a las personas a dejar de beber o usar drogas.

También puede pedir apoyo a sus familiares o a amigos. Los grupos de apoyo también puede ayudar.

Recuerde que dejar los hábitos es una decisión importante, lo mismo que pedir ayuda.



Para más información sobre recursos locales útiles, llame a Servicios para Miembros al 1-800-700-3874, ext. 4396.

Drogas, alcohol y sexo

Si usted es joven o adolescente, preste atención. La mezcla del sexo con el alcohol y las drogas puede ser peligrosa.

Una extensa encuesta descubrió que muchos jóvenes han tenido relaciones sexuales sin protección porque estaban bebiendo o usando drogas. El sexo sin protección puede:

- Llevar a un embarazo no planeado.
- Contagiar enfermedades de transmisión sexual.

Pero eso no es todo. Las drogas y el alcohol también se han relacionado con otros problemas. Estos problemas incluyen relaciones sexuales forzadas o no deseadas.

Evite el peligro. Conozca los riesgos.

Nuevas leyes de asientos infantiles en 2005

Seguridad del niño en el automóvil

Ahora en California es ilegal que los niños viajen en el asiento delantero. Los niños de menos



Puede haber un programa gratuito de asientos infantiles para automóvil en su área. Llame a la línea de educación de la salud al 1-800-700-3874, ext. 4441.

de 6 años o que pesen menos de 60 libras **deben** viajar en el **asiento de atrás**. Esta nueva ley impone multas que comienzan en \$100.

Asientos de seguridad

Cada niño debe viajar en un asiento adecuado a su edad y tamaño. Los bebés y niños pequeños deben ir en asientos para automóvil. Hay asientos especiales para niños de 4 a 8 años que pesen entre 40 y 80 libras, que sirven para levantar al niño y poder

ajustar el cinturón de seguridad de los adultos. El niño debe sentarse bien contra el respaldo del asiento. Ajuste los cinturones de la falda y los hombros.

Cinturones

Los cinturones de seguridad para adultos generalmente se ajustan a niños de 8 años, o mayores, y que pesen más de 80 libras.

Cuando sus hijos estén listos para usar el cinturón, asegúrese de que puedan sentarse bien contra el respaldo del asiento, con las rodillas dobladas cómodamente al borde del asiento.

Lo más seguro es que los niños viajen en el asiento trasero hasta los 12 años de edad.

Nunca pase el cinturón por abajo del brazo o por detrás de la espalda de sus hijos, porque podría lastimarles.

Para más consejos, llame a SafetyBeltSafe U.S.A. al **1-800-745-SAFE (7233)** (inglés) ó **1-800-747-7266** (español).

Cambios a su cobertura para medicinas

El formulario de la Alianza es la lista de las medicinas aprobadas por el plan.

Si su doctor quiere recetarle una medicina que no esté en la lista, deberá llenar una Solicitud Para Autorización de Tratamiento (TAR).

De vez en cuando, la Alianza le hace cambios al formulario. En la tabla hay algunas medicinas que se han agregado recientemente al formulario.

Con pocas excepciones, la Alianza requiere que las

farmacias usen medicinas genéricas si están disponibles. El formulario completo aparece en la

página de Internet de la Alianza, en www.ccah-alliance.org/formulary.htm.

Medicinas agregadas al formulario

Nombre genérico (marca)	Condición para cuyo tratamiento se usa
Citalopram (Celexa)	Depresión y ansiedad
Atomoxetine (Strattera) y methylphenidate (Ritalin LA)	Hiperactividad/ADD (déficit de atención)
Cefdinir (Omnicef)	Antibiótico para infecciones
Moxifloxacin (Vigamox)	Antibiótico en gotas para los ojos
Epinastine (Elestat)	Gotas para los ojos, en casos de alergia

adolescentes sanos



Recursos para padres y adolescentes

Centro de Información y Recomendación para Padres

¿Tiene preguntas sobre la salud, conducta, seguridad o desarrollo de sus hijos? El Centro de Información y Recomendación para Padres (PIRC) le puede ayudar.

Cuando llame al centro, hablará con enfermeras pediátricas (que se especializan en la salud de los niños). Le contestarán cualquier pregunta básica sobre el cuidado de la salud de sus hijos.

También le darán información



El número gratuito del centro es 1-800-690-2282, y puede llamar del mediodía a las 8 de la noche entre semana, y de 8 a.m. a 8 p.m. en fin de semana.

sobre los servicios para niños en su comunidad.

El centro pertenece al Hospital Infantil Lucile Packard de Stanford. Las enfermeras pueden darle información sobre cómo amamantar, enseñar a usar el inodoro, prevenir el contagio de piojos, tratar la varicela, recibir inmunizaciones (vacunas), uso de asientos de seguridad para el auto, temas de disciplina, desarrollo normal y mucho más.

Hay personal bilingüe (inglés y español) disponible. La línea telefónica de idiomas ofrece intérpretes para personas que hablen otros idiomas.

Quienes tienen problemas auditivos pueden comunicarse con el centro a través del Servicio de Retransmisión de California. También puede enviar preguntas por correo electrónico: pirc@lpch.medcenter.edu.

Línea de Recursos de Salud para Adolescentes

Ahora los adolescentes pueden usar su propia línea telefónica gratuita para obtener respuestas rápidas a sus preguntas sobre salud.

Las enfermeras registradas del Hospital Infantil Lucile Packard atienden esta Línea de Recursos de Salud para Adolescentes. Se ofrece la información más actualizada sobre salud y bienestar para adolescentes, enfermedades de transmisión sexual, desórdenes alimenticios, cambios en el cuerpo y otros temas.



Llame al 1-888-711-8336 del mediodía a las 8 de la noche entre semana, y de 8 a.m. a 8 p.m. en fin de semana. Todas las llamadas son anónimas y confidenciales.

la vida
saludable

LA VIDA SALUDABLE se publica para los miembros y socios comunitarios de LA ALIANZA PARA LA SALUD DE LA COSTA CENTRAL, 375 Encinal St., Santa Cruz, CA 95060, teléfono (831) 457-3850, sitio Web www.ccah-alliance.org.

La información de LA VIDA SALUDABLE proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene cualquier inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, sírvase comunicarse con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Directora de Servicios Para Miembros Jan Wolf

Educadora Sobre Temas de Salud Para Personas Mayores Isleen Glatt, M.P.H.

Supervisora de Servicios Para Miembros Maribel Peñaloza

www.ccah-alliance.org

Derechos de autor © 2005 Coffey Communications, Inc. WHN16960p