

A MAGAZINE FOR YOUR MIND, BODY, AND SPIRIT

WomensCare

ESPAÑOL 06/07

6 PASOS PARA TENER UNA BUENA SALUD

ENCUENTRE UN MÉDICO QUE HABLE ESPAÑOL

¿ES HORA DE BUSCAR ATENCIÓN DE SALUD?

The BARBARA
GREENSPUN

WomensCare 

Center of Excellence

St. Rose Dominican Hospitals



CHW



¡Gracias!

Muchas Gracias Harrah's.

Estamos muy agradecidos a

La Fundación de Harrah's por su
ayuda y apoyo en mejorar la salud de
nuestra comunidad Hispanohablante.



St. Rose Dominican Hospitals

CHW

LA IMAGEN DE LA BUENA SALUD

Roxana (la modelo de la portada) es la visión de buena salud. St. Rose Dominican

Hospitals y The Harrah's Foundation trabajan en conjunto en el desarrollo de una "visión compartida".

La meta común es ayudar a mejorar el estado de salud de los miembros de nuestra comunidad hispana brindándoles información y educación que les permita obtener de mejor forma la atención de salud que necesitan.



Ya sea que sus necesidades de atención de salud sean tan sencillas como un examen médico anual o tan fundamentales como atención prenatal o control de la diabetes, St. Rose y The Harrah's Foundation esperan poder ayudar.

Karlos LaFane (abajo) sostiene un cheque enorme de \$110,600 que representa el compromiso de The Harrah's Foundation para ayudar las iniciativas de financiamiento de St. Rose Dominican Hospitals que benefician a los miembros de la comunidad que hablan español.



carta DEL PRESIDENTE



Estimados lectores:

Año tras año, Nevada del sur ha sido clasificada como una de las áreas de mayor crecimiento en los Estados Unidos y nuestra comunidad hispana crece a la par. Es por eso que St. Rose Dominican Hospitals y The Barbara Greenspun WomensCare Center of Excellence se alegran en entregarle una edición especial, en español, de la revista WomensCare.

Tenemos la posibilidad de entregarle esta revista debido a la generosa donación de Harrah's Foundation. Trabajando juntos, St. Rose y Harrah's Foundation, esperan entregarle información de salud de calidad con el propósito de ayudarle a mejorar la salud y bienestar de su familia.

La revista está llena de información valiosa para toda su familia. Sin embargo, está dirigida a las mujeres, porque las mujeres son las cuidadoras de la familia. De esta manera, usted influye en lo que piensa, cree y hace su familia en relación a la salud y el cuidado.

Ya sea que usted sea madre, abuela, tía o hermana, esperamos que esta revista le ayude a usted y a sus seres queridos a lograr el bienestar físico, emocional y espiritual.

Esperamos que encuentre la revista WomensCare informativa, motivadora y que disfrute con ella.

Le deseamos buena salud,

Rod A. Davis
Presidente y Director General
St. Rose Dominican Hospitals

WOMENS CARE CENTER

Director: Holly Lyman, CLC
Staff: Amy Godsoe; Trianna Hunter, RN, CLC; Marie Bevins, RN, IBCLC; Cheryl Cox, RN, IBCLC; Linda Roth, CLC; Kim Riddle, CLC

WOMENS CARE MAGAZINE

Editor: Shauna Walch
Staff: Mandy Abrams, Tammy Kline, Andy North
Designer: Brad Samuels

Vice President of Communications for St. Rose Dominican Hospitals
Michael Tymczyn

WomensCare

St. Rose Dominican Hospitals son dedicados a cumplir las necesidades de asistencia médica de mujeres. El Barbara Greenspun WomensCare Center y la revista WomensCare son nuestro compromiso a las mujeres del sur Nevada.



St. Rose Dominican Hospitals

¿Tiene diabetes
tipo 2?

Diabetes

Hispanos en riesgo de
sufrir diabetes tipo 2



Algunas poblaciones tienen una probabilidad más alta de diabetes, una enfermedad en que el cuerpo no produce o no usa adecuadamente la insulina, una hormona que se necesita para convertir el azúcar, almidones y otros alimentos en energía. Los hispanoamericanos, por ejemplo, desarrollan diabetes tipo 2 más a menudo que los americanos caucásicos. Pero la obesidad y la inactividad física pueden ser factores de mayor riesgo que los genes de una persona o el lugar de nacimiento, dice la endocrinóloga Claudia Vogel, M.D.



Dra. Claudia Vogel
Especialista de
endocrinología

De acuerdo con la Dra. Vogel, las investigaciones han revelado que, cualquiera que sean sus antecedentes étnicos, si tiene riesgo de desarrollar diabetes, aún

puede disminuir la probabilidad de sufrirla tomando tres medidas importantes, que incluyen:

1) bajar de peso en forma moderada, 2) reducir las grasas y las calorías de su dieta, y 3) hacer ejercicio moderado por 30 minutos diarios, casi todos los días de la semana.

¡ÉXITO EJEMPLAR!

*Estimado St. Rose:
Cuando mi padre me visitó la primavera pasada, no se sentía bien. Lo
lleve al médico y los exámenes de sangre revelaron que tenía diabetes.*

*Quería ayudar a mi padre, así es que asistí a clases de educación sobre
la diabetes con él. Me sorprendí al saber que yo tenía prediabetes.*

*Gracias por ayudarnos a mi padre y a mí a controlar nuestras
afecciones y a desarrollar un estilo de vida más saludable para toda
nuestra familia. El consumo de mejores alimentos, control del tamaño de
las porciones y el ejercicio han cambiado drásticamente nuestras vidas,
y la vida de mi esposo y de mi hijo. Darle mejores alimentos a nuestros
cuerpos ha mejorado significativamente nuestra salud física y nuestro
estado de ánimo. Nos sentimos más energéticos y más felices. Estamos
muy agradecidos de la ayuda de St. Rose.*

Atentamente,

Nour



El cuento de éxito de una familia.

CONTROLE SUS NIVELES DE GLUCOSA

Un nivel alto de glucosa en la sangre aumenta el riesgo de una cantidad de enfermedades y afecciones, que incluyen:

Neuropatía diabética. “Con el tiempo un nivel alto de glucosa en la sangre puede dañar los nervios de todo el cuerpo, causando adormecimiento, hormigueo o pérdida de sensación en algunas partes del cuerpo. Puede producir pérdida de fuerza e incluso de la capacidad de los intestinos para digerir los alimentos”, señala la Dra. Claudia Vogel. “Tomar los medicamentos de manera adecuada y tener un estilo de vida saludable pueden reducir su riesgo”.

Problemas del pie. “Los problemas del pie a menudo se producen debido a una neuropatía diabética o por un flujo sanguíneo deficiente”, indica Dr. Randa Baschiron, cirujano ortopédico. “Con demasiada frecuencia tenemos que amputar una pierna o el pie de una persona con diabetes. Pero, los diabéticos pueden reducir su riesgo en gran medida

cuidándose más los pies. Es importante lavar y lubricar los pies en forma adecuada, usar buenos zapatos y calcetines, tratar las heridas rápidamente y consultar a su médico sobre cualquier herida que no cicatrice adecuadamente”.

Problemas de la vista “Las personas con diabetes tienen un riesgo más alto de ceguera que las personas que no padecen de esta enfermedad. Aunque, en su etapa inicial una persona con retinopatía diabética podrá no tener síntomas o dolor relacionado con la enfermedad de la vista en las etapas iniciales, si tiene diabetes es fundamental que se realice un examen completo de la vista una vez al año”, señala el oftalmólogo Douglas Lorenz, D.O.

Problemas cardíacos “Más del 65 por ciento de las personas con diabetes mueren de enfermedades cardíacas o accidentes cerebrovasculares”, indica la Dra. Claudia Vogel. “Los diabéticos que sufren ataques cardíacos normalmente

los tienen en forma anticipada y con mayor frecuencia provocan la muerte. Los diabéticos pueden reducir el riesgo controlando la diabetes, la presión arterial y el colesterol”.

Daño renal. “La diabetes puede causar insuficiencia renal o reducir su capacidad para filtrar los desechos, lo que hace que estos se acumulen en la sangre. La buena noticia es que los diabéticos que mantienen el nivel de glucosa y la presión arterial bajo control reducen la probabilidad de que sus riñones se dañen”, indica la Dra. Claudia Vogel.

Estado de la piel. “A menudo las personas sufren trastornos de la piel o las uñas causados por la diabetes. De hecho, algunas veces tales problemas son la primera señal de que la persona tiene diabetes”, dice la dermatóloga Dra. Miriam Bettencourt. “Es importante que esos problemas se controlen ya que se pueden extender a otras partes del cuerpo”.



Rebaje su Riesgo



PIERDA PESO

+



CONSUMA ALIMENTOS SALUDABLES

+



EJERCITE

Los diabéticos tienen tendencia a tener heridas que no cicatrizan. El Centro de Curación de Heridas de St. Rose se especializa en alternativas de tratamiento innovadoras para tratar las heridas crónicas como el pie diabético o las úlceras de las piernas, escaras, infecciones de los huesos, y heridas e infecciones postoperatorias. Nuestro equipo de atención evalúa las necesidades de cada paciente y desarrolla el plan de tratamiento personalizado más adecuado para controlar las heridas. Entre las alternativas de tratamiento especializado que brindamos están los vendajes de heridas avanzados, sustitutos de tejido desarrollados por bioingeniería, terapia con presión negativa y oxigenoterapia hiperbárica.

El Centro de Curación de Heridas de St. Rose está localizado en 106 E. Lake Mead Parkway, Suite 107 y acepta pacientes derivados por un médico o autoderivados. Para obtener mayor información sobre el centro, llame al 616-4870.

PARA SOLICITAR AYUDA

Para encontrar a un médico o consultorio que hable español, llame al 616-4999.

El examen de glucosa en ayunas (FBS, por sus siglas en inglés) mide el nivel de glucosa luego de haber ayunado por lo menos durante ocho horas. A menudo es el primer examen que se hace para determinar si tiene diabetes. El nivel normal de glucosa en ayunas debe ser inferior a 100 mg/dl. Una persona con prediabetes tiene el nivel de glucosa en ayunas entre los 100 y 125 mg/dl. Si el nivel de glucosa en ayunas se eleva a 126 mg/dl o más, la persona tiene diabetes

FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES

Si tiene 45 años o más, especialmente si tiene sobrepeso, hable con su proveedor de servicios de salud acerca de realizarse un examen de detección de diabetes y prediabetes. Si tiene menos de 45 años, pregunte sobre su riesgo de desarrollar prediabetes o diabetes, y si debiera realizarse un examen, si:

- Uno de sus padres, hermano o hermana tiene diabetes.
- Tiene sobrepeso.
- Es de origen hispano/latino, afroamericano, indioamericano, asiáticoamericano o isleño del Pacífico.
- Tuvo diabetes mientras estaba embarazada o dio luz a un bebé que pesó nueve libras o más.
- Le han informado que sus niveles de glucosa (azúcar) o colesterol (lípidos) en la sangre son anormales.
- Su presión arterial es de 140/90 ó más, o le han informado que tiene presión arterial alta.
- Es bastante sedentario, hace ejercicio menos de tres veces a la semana.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE LA DIABETES

- Orinar frecuente
- Demasiada sed
- Hambre extrema
- Pérdida de peso inusual
- Fatiga extrema
- Irritabilidad
- Infecciones frecuentes
- Visión borrosa
- Cortes o moretones que sanan con lentitud
- Hormigueo o adormecimiento de las manos o pies
- Infecciones recurrentes de la vejiga, encías o piel
- * A menudo las personas con diabetes tipo 2 no tienen síntomas

Eventos en Español y Ofertas Permanentes

La actitud amigable de Alma Lopez está ayudando a la comunidad hispana a obtener acceso más fácilmente a la atención de salud y a comunicarse con los proveedores de servicios de salud. Como coordinadora de educación en español en St. Rose, organiza conferencias con los médicos y exámenes de detección. Además, ella ayuda a las personas que hablan español a comprender los beneficios de atención de salud disponibles a través de los programas de los seguros, también los programas de asistencia comunitarios y gubernamentales disponibles para las personas sin seguro o con un seguro insuficiente.

Alma Lopez



MAC - Siena Campus, MacDonald Room
 MAT - Siena Campus, Maternal Room
 WEST - San Martín Campus
 SGR - Siena Campus, Garden Room
 RDL - Rose de Lima Campus
 RRR - Rose de Lima Campus, Rose Room
 RAN - Rose de Lima Campus, Annex
 WCC - WomensCare Center
 FTF - Family to Family Center

Para inscribirse y solicitar información llame al 616-4907

Family to Family

Controles de seguridad en los asientos para automóvil

- Grupo de juegos para bebés y niños
- Clases para la crianza de los hijos
- RCP para bebés en español
- Alimentación saludable para los niños
- Charla sobre mamás y bebés
- Apoyo para la lactancia materna
- Cómo inscribirse en las citas de control del
- Programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), Medicaid y Nevada

Embarazo

- Visitas guiadas al hospital el 3er sábado Comenzando Bien. Embarazo saludable Planificación familiar natural con Mickey Bachman, RN
- Ajuste adecuado de sostenes para la lactancia, arriendo de sacaleches y apoyo para la lactancia materna

Exámenes de detección

Exámenes de laboratorio: Colesterol completo por \$2, perfil de lípidos (LDL, HDL,

triglicéridos) por \$30, glucosa por \$5. (Se requiere un ayuno de 12 horas).

18 de enero, 29 de marzo, 31 de mayo, 19 de julio De 7:00 a.m. a 10:00 a.m.

Administración de la salud

- Dejar de fumar: Llame a la línea de ayuda para usuarios de productos del tabaco de Nevada al 877-0684
- Reuniones de Alcohólicos Anónimos (AA) en español: Llamar al 387-8744
- Centro de Calidad de Vida para Personas con Cáncer: Las mujeres con cáncer obtienen gratis una peluca, sombrero o turbante. Conductor seguro de la AARP en español

¡Aprenda inglés!

Clases diarias de inglés como segundo idioma por \$30

- Aprenda a conversar en inglés
- Grupos pequeños de menos de 10 personas
- Maestros americanos con mucha paciencia
- Horarios por la noche
- Grupos de estudio cerca de donde vive

Para encontrar un médico que hable español, llame al 616-4999.



- 1. WomensCare Center**
100 N. Green Valley Parkway, Suite 330
- 2. Siena Campus**
3001 St. Rose Parkway
- 3. Rose de Lima Campus**
102 E. Lake Mead Parkway
- 4. Family to Family Center**
31 Church Street
- 5. San Martín Campus**
8280 W. Warm Springs Road

6 Pasos Para Tener un Estilo de Vida Saludable

1 Pierda peso.

En nuestros días de “comidas extremadamente grandes” a millones de personas en EE.UU. les haría bien perder algo de peso. Por ejemplo, si las personas con diabetes tipo 2 pierden peso en forma moderada, pueden reducir la resistencia a la insulina permitiendo que la insulina natural (en este tipo de diabetes) sea más efectiva bajando los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Esto puede ayudar a los diabéticos a reducir la cantidad de medicamentos que toman o a dejar de tomarlos totalmente. También mejora los niveles de grasa en la sangre y la presión arterial, lo que reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Su proveedor de servicios de salud le puede ayudar a determinar si necesita perder peso y cuánto.

Existen millones de dietas que puede probar, pero muchas personas que las siguen e inicialmente pierden peso luego lo recobran nuevamente. La realidad es que usted necesita quemar 3,500 calorías más de las que consume para perder 1 libra. De acuerdo con la Asociación Dietética Americana (ADA, por sus siglas en inglés), reducir las calorías ayuda, pero la ADA dice que reducir la dieta solamente no es tan efectivo como hacer dieta y ejercicio.

2 Consuma alimentos saludables.

Consumir una dieta bien balanceada y saludable es fundamental para tener buena salud, pero no siempre es fácil. La Pirámide de los Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) nos ayuda a comprender qué alimentos y cuántas porciones debemos comer. Pero, ¿de qué tamaño debe ser una porción? Imaginárselo puede ser difícil teniendo en cuenta “las

comidas extremadamente grandes” de la actualidad. WomensCare le brinda algunas claves.

Cómo medir las comidas

Leche y productos lácteos

Debe consumir 2 a 3 porciones al día. Una porción equivale a: 1 taza de leche con bajo contenido de grasa, yogurt o requesón o ½ onza de otro tipo de queso. Una porción de queso equivale a tres fichas de dominó.

Frutas

Debe consumir 2 a 3 porciones al día. Una porción equivale a: 1 fruta de tamaño mediano, como del tamaño de una pelota de béisbol.

Las uvas rojas, plátanos y cítricos como naranjas y pomelo están llenos de nutrientes esenciales como vitaminas C y A, potasio y folato. Trate de consumir la fruta entera porque contiene fibra sin los edulcorantes que se agregan a muchos jugos (lo que las hace una gran alternativa para los diabéticos también).

Verduras

Debe consumir 3 a 5 porciones de verduras al día. Una porción equivale a ½ taza de verduras picadas o cocidas, como del tamaño de un foco.

El brócoli, las zanahorias o pimientos rojos y amarillos cortados son una alternativa sin sal, sin grasa y sin culpa que puede satisfacer las ansias por comer alimentos duros y crujientes. Éstos son excelentes para untarlos en salsas y constituyen un aporte de nutrientes esenciales.



Carne magra y proteínas

Debe consumir 2 a 3 porciones al día. Una porción equivale a: 2 a 3 onzas de carne magra, ave o pescado, como del tamaño de un mazo de barajas.

Otras alternativas de proteínas pueden incluir ½ taza de frijoles secos cocidos, 1 huevo, 1/3 taza de frutos secos o 2 cucharadas de mantequilla de cacahuates. Prepare el pollo o pavo sin piel y las carnes quitándole toda la grasa visible. Se recomienda hornear o asar a la parrilla las carnes, en vez de freírlas ya que esto le agrega grasa a los alimentos.

Pan y cereales

Debe consumir 6 a 11 porciones al día. Una porción equivale a una barra de jabón y podría ser 1 rebanada de pan, ½ pan de hamburguesa, ½ taza de arroz, 1 tortilla grande o 2 pequeñas.

Nota: Cuando prepare los alimentos, limite el uso de grasas sólidas como mantequilla, margarinas duras, manteca de cerdo y mantecas parcialmente hidrogenadas. Use aceites vegetales como substitutos.

3 Ejercicio.

La actividad física le hace bien. Puede ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y la artrosis. También le ayudará a controlar su peso, a mejorar su estado de ánimo y su calidad de vida. Los adultos deben tener como meta realizar 30 minutos de actividad moderada casi todos los días de la semana. Los niños deben realizar 60 minutos de actividad física moderada diariamente.

El ejercicio no tiene que exigir demasiado esfuerzo, sino que debe aumentar la frecuencia cardíaca y hacerlo transpirar un poco. La Dra. Ronda Bascharon, cirujana ortopédica que se especializa en medicina deportiva, insta a las mujeres a comenzar lentamente a fin de minimizar el riesgo de dolor y lesiones, lo cual es una manera segura de terminar el programa de ejercicios antes de comenzar. Cuando comience a sentirse más fuerte,



aumente gradualmente la cantidad e intensidad del ejercicio.

Así es que, ¿cómo encontrar 30 minutos más en su ya ocupado día? Pruebe estos tres pasos:

1. Elija una actividad que disfrute. Pruebe hacer ejercicio con una pelota, sacar a su perro a caminar o bailar salsa por la casa durante 30 minutos.
2. Incorpore actividades a su rutina regular. Por ejemplo, use las escaleras en vez del elevador o marche en el lugar mientras conversa por teléfono con un familiar.
3. Haga que el tiempo familiar se convierta en tiempo de ejercicios. Por ejemplo, dé vueltas alrededor del campo durante la práctica de fútbol de sus hijos.

Considere hacerse un examen médico primero y asegúrese de ver a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios enérgico, en especial si tiene alguna afección de salud crónica.

4 No fume (ni consuma drogas)

Los productos derivados del tabaco, ya sea que se fumen o mastiquen son tan adictivos como la heroína o la cocaína. Desafortunadamente, los fumadores tienen doble la posibilidad de sufrir un ataque cardíaco, y tienen un mayor riesgo de tener cáncer de pulmón, garganta, cuello uterino y estómago por nombrar sólo unos pocos.

En las mujeres, fumar tiene riesgos adicionales. Las mujeres mayores de 35 años que fuman y que también usan pastillas anticonceptivas pertenecen a un grupo de alto riesgo de sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y coágulos de sangre en las piernas. Las mujeres fumadoras tienen mayores probabilidades de tener un aborto espontáneo, un bebé de bajo peso o un bebé que muera del síndrome de muerte súbita.

Dejar de fumar puede reducir rápidamente el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Sin embargo, dejar de fumar no es fácil ya que el tabaco contiene nicotina que produce una sensación de placer. Dejar de consumir nicotina puede producir efectos como irritabilidad, nerviosismo, problemas dormiendo y aumento de apetito. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda a los fumadores que hagan todos los esfuerzos por dejarlo y pidan ayuda para encontrar la mejor manera de hacerlo. Algunas personas encuentran que los reemplazos de la nicotina como los parches que se usan en el cuerpo ayudan a reducir la ansiedad por los cigarrillos.

Otras personas lo han dejado a través de la hipnosis o la imaginación guiada.

5 Beba con moderación (o no beba)

Beber alcohol con moderación puede ser saludable para los adultos de mediana edad o mayores, pero también puede causar daño dependiendo de cuánto beba, los riesgos de salud y la herencia. Los problemas relacionados con el alcohol pueden ser desde presión arterial alta, accidentes cerebrovasculares y enfermedades hepáticas hasta lesiones asociadas a conducir un auto o maquinaria bajo la influencia del alcohol.

Moderación se define como no más de un trago diario para las mujeres y no más de dos tragos diarios para los hombres. Este límite se basa en la diferencia entre los sexos tanto en peso como metabolismo. Un trago equivale a: 12 onzas de cerveza normal, 5 onzas de vino y 1.5 onzas de licores destilados de 80° por volumen como el tequila.

Algunas personas tienen un alto riesgo de tener problemas de salud si beben. Entre estas personas se incluyen: las mujeres embarazadas y que dan pecho, los niños y los adolescentes, las personas con antecedentes familiares de abuso de alcohol y de problemas del páncreas.

6 Reduzca su nivel de estrés

El estrés, por el trabajo, su vida familiar o sucesos negativos, puede afectarle físicamente y emocionalmente. Tómese unos minutos un par de veces al día para relajarse y reducir el estrés. A continuación, algunos ejemplos para tranquilizarse:

1. Hacer ejercicio: El tranquilizante del estrés número uno es el ejercicio, envía oxígeno al cerebro, elimina toxinas del cuerpo y proporciona una válvula de escape para el estrés acumulado.
2. Visualizar: Tome vacaciones mentales. Imagínese en su lugar favorito relajándose y disfrutando el tiempo.
3. Respirar profundamente: Tómese unos pocos minutos al día para sentarse, y respirar lentamente y profundamente.
4. Reír: Recuerde el dicho inglés "La risa es la mejor medicina".
5. Dormir: Duerma una siesta de 15 minutos (siestas más largas le pueden hacer sentirse cansado).
6. Mascotas: Las mascotas proporcionan amor incondicional y son un impacto positivo en su salud física y emocional.

EXÁMENES IMPORTANTES

Como mujer, hay algunos exámenes médicos que debería practicarse para proteger su salud y mantener su bienestar. La tabla que se muestra a continuación le indica los exámenes que debe esperar en cada etapa de su vida. De este modo, usted puede recordarle a su médico en caso de que esté atrasada para un examen de sangre o una mamografía, sólo por si lo pasan de alto.



TIPO DE EXAMEN	FRECUENCIA
Examen de senos (autoexamen)	Una vez al mes después de los 20 años.
Examen médico completo (examen del médico)	Una vez cada cinco años hasta los 45 años, cada dos o tres años hasta los 65 años y todos los años después de los 65. Este examen debe incluir: peso, estatura, presión arterial, frecuencia cardíaca, exámenes de rutina de sangre y orina, examen de senos, examen dermatológico, de la vista y la audición, examen de ganglios linfáticos, sigmoidoscopia (después de los 50), examen de sangre oculta de las heces (después de los 50 años), radiografía de tórax (si el médico sospecha que hay problemas), examen pélvico y examen de Papanicolaou.
Control dental	Cada seis meses a un año para exámenes y limpieza regular.
Examen de la vista	Cada dos años si usa anteojos o lentes de contacto, si tiene buena visión, comience a realizarlo cada dos años después de los 40.
Audición	Una vez durante la adolescencia. A los 18 y cada diez años después de eso.
Presión arterial	Al menos cada uno o dos años a partir de los 20.
Colesterol	Al menos cada cinco años a partir de los 20.
Electrocardiograma (ECG)	Examen de referencia una vez antes de los 40, después tan seguido como se lo recomiende el médico.
Examen de la tiroides	A los 35 y después cada cinco años.
Control dermatológico	Una vez cada tres años de los 20 a los 39, una vez al año después de los 40.
Colon	Examen de tacto rectal y sigmoidoscopia una vez cada cinco años después de los 50.
Examen de sangre oculta en las heces	Una vez al año después de los 50.
Examen de senos	Cada tres años para las mujeres de 20 y 30 años, una vez al año después de los 40.
Mamografía	Una vez al año para mujeres de 40 y mayores.
Examen de Papanicolaou y examen pélvico	Una vez al año para mujeres de 18 y mayores, también una vez al año para mujeres más jóvenes que sean sexualmente activas o que fuman.
Densidad ósea	Poco después de la menopausia si se considera terapia de reemplazo de hormonas o medicamentos para fortalecer los huesos.
Exámenes para detectar enfermedades de transmisión sexual (ETS)	Converse con su proveedor de servicios de salud si
	Usted o su pareja han tenido contacto sexual con más de una persona o si alguno de los dos ha tenido alguna enfermedad de transmisión sexual.

Una buena comunicación con su médico

Establecer una buena comunicación con su proveedor de servicios de salud es importante. Tony Alamo, M.D., director médico general del Campus San Martín aconseja hacer estas tres preguntas si visita a un médico por causa de una enfermedad o una lesión:

- ¿Cuál es mi problema principal?
- ¿Qué debo hacer?
- ¿Por qué es importante que haga esto?

El Dr. Alamo también sugiere que escriba los síntomas de su enfermedad, o los detalles de su lesión y los traiga a las citas con su médico.

Si usted no habla inglés, recomienda encontrar una consulta médica que tenga un médico que hable español, miembros del personal o servicios que puedan traducir la información sobre su afección y tratamiento.

“Mis pacientes que hablan español, por lo general, traen a sus hijos bilingües a sus citas. Estos niños desempeñan un papel positivo en la salud de sus padres y aprenden cómo pueden cuidar de sí mismos también”, indica el Dr. Alamo. Sin embargo, advierte que un profesional de la salud, y no un niño, debe traducir información confidencial de salud a pacientes que hablan español.

Para encontrar un médico que hable español, llame al 616-4999.

Tomar los medicamentos de manera correcta

Por qué es importante



¿Ha dejado de tomar un antibiótico antes de lo que indicaba la receta médica porque se sentía mejor? ¿Alguna vez se ha saltado los medicamentos para la presión arterial porque lo hacían orinar demasiado seguido? ¿Alguna vez dejó de seguir una receta porque no podía pagarlos o porque no pudo ir a la farmacia?

Usted no es el único y es posible que no se encuentre tan saludable como podría estar. Los estudios indican que cerca de la mitad de los medicamentos recetados a pacientes con enfermedades crónicas como hipertensión, enfermedades cardíacas y asma no se toman de la manera en que se recetaron.

No tomar los medicamentos de la manera que se indica puede causar graves problemas de salud, como hospitalizaciones prolongadas o repetidas, un mayor riesgo de sufrir efectos secundarios o interacciones perjudiciales entre medicamentos, y un aumento de las posibilidades de infecciones recurrentes.

Si su proveedor de servicios de salud (por ejemplo, médico, enfermera, asistente médico, dentista o farmacéutico) le receta un medicamento, asegúrese de hacerle las siguientes preguntas:

- 1 ¿Cuál es el nombre del medicamento y para qué sirve? ¿Es de marca registrada o genérico?
- 2 ¿Cómo y en qué momento lo tomo? ¿Durante cuánto tiempo?
- 3 ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios y qué debo hacer al respecto?
- 4 ¿Debo tomar el medicamento con el estómago vacío o con las comidas? ¿Se puede beber alcohol mientras se toma este medicamento?
- 5 Si la dosis se toma una vez al día ¿es mejor tomarla en la mañana o en la tarde?
- 6 ¿Qué comidas, bebidas, otros medicamentos, vitaminas, hierbas o actividades debo evitar mientras tomo este medicamento?
- 7 ¿Este medicamento reemplaza algún otro medicamento que tomo?
- 8 ¿Cuándo debo esperar que el medicamento muestre resultados y cómo sabré si funciona? ¿Se necesita algún examen con este medicamento (por ejemplo, controlar la función hepática o renal)?
- 9 ¿Cómo debo guardar este medicamento?
- 10 ¿Existe información escrita disponible sobre este medicamento? ¿Está disponible en español?

Esta información llega a usted por cortesía de National Women's Health Resource Center.

Cuidado de los senos

La Dra. Loida Hernández ve a muchas mujeres hispanas y le preocupa el creciente número que la visita con un cáncer de seno avanzado.

Aunque los médicos no saben la causa exacta del cáncer de seno o como prevenirlo, cada año aprenden más acerca de la enfermedad. Una cosa que saben con certeza es que cuando el cáncer de seno se descubre y se trata prematuramente, la probabilidad de que una mujer sobreviva es muy alta.

“Algunas mujeres hispanas de ascendencia mexicana son muy modestas acerca de mostrar sus cuerpos y hablar sobre sus problemas de salud”, dice la Dra. Hernández, especialista en medicina interna. “Respetar la modestia de una mujer es importante. Pero, también es importante que las mujeres se realicen exámenes de rutina. Los exámenes clínicos de senos y las mamografías pueden ayudar a los médicos a detectar y tratar el cáncer de seno en su etapa inicial. Estos exámenes nos ayudan a combatir el cáncer de seno y a salvar la vida de mujeres cuyas familias las quieren y dependen de ellas”.

Dra. Loida Hernández



La Dra. Hernández da los siguientes consejos a las mujeres:

1. Conozca sus senos. Revise mensualmente sus senos para ver si hay cambios (consulte los pasos a continuación). Si encuentra un cambio, llame a su médico o enfermera para hacer una cita.

2. Hágase un examen clínico de senos. El examen clínico de los senos lo realiza su médico o enfermera como parte de su control de rutina. El médico o la enfermera le revisarán el área bajo el brazo para detectar bultos, secreción del pezón u otros cambios.

3. Hágase una mamografía.

Una mamografía es una radiografía de los senos. Puede detectar un cáncer de seno tan pequeño que usted y su médico no lo podrían sentir. Las recomendaciones sobre cuándo hacerse una mamografía se incluyen en la sección “Controles de salud” en la página 10.

Debido a que los antecedentes familiares contribuyen a la posibilidad de desarrollar cáncer de seno, la Dra. Hernández insta a las madres y abuelas a ser modelos positivos de la salud de los senos haciéndose exámenes de detección de rutina y siguiendo un enfoque proactivo del tratamiento si desarrollaran cáncer de seno.

Combata el cáncer de seno. Combata el temor.

No deje que el temor evite que se realice los exámenes de rutina. Cuando el cáncer de seno se detecta y se trata en su etapa inicial, la tasa de supervivencia a los 5 años es de un 96 por ciento y la mayoría de las pacientes con cáncer de seno viven por lo menos 10 años más después del diagnóstico.

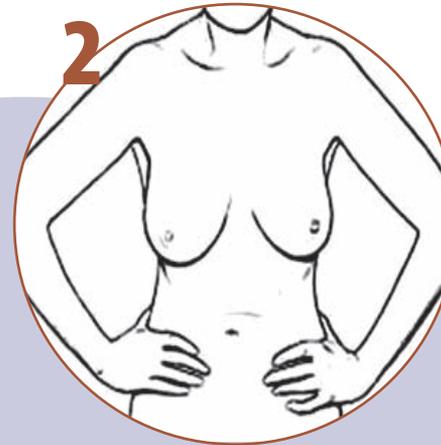
Examine sus senos

El autoexamen de senos tiene por objetivo ayudar a las mujeres a encontrar prematuramente tumores, en particular aquellos que se desarrollan entre los exámenes de seno anuales y las mamografías. Cuando se hace un autoexamen mensual, usted se familiariza con la apariencia y sensación de sus senos. Así, puede reconocer los cambios como bultos, secreción y cambios en la piel.

1) En la ducha: Con los dedos extendidos, muévalos suavemente sobre toda la superficie de cada seno. Use la mano derecha para examinar el seno izquierdo, y la mano izquierda para el seno derecho. Busque bultos, nódulos duros o engrosamiento. Observe atentamente cualquier cambio en sus senos.

2) Frente al espejo: Revise sus senos con los brazos a los lados. Luego, levante los brazos sobre la cabeza. Busque cambios en el contorno (hinchazón, hoyitos en la piel o cambios en el pezón). Coloque las palmas en las caderas y presione firmemente para flexionar los músculos del pecho. El seno derecho e izquierdo no son iguales, muy pocas mujeres los tienen así.

3) Recostada: Coloque una almohada bajo su hombro derecho, brazo derecho detrás de la cabeza. Con los dedos de la mano izquierda extendidos, presione el seno derecho suavemente con pequeños movimientos circulares, moviéndose en un patrón vertical o circular cubriendo todo el seno. Use una presión leve, moderada y fuerte. Apriete el pezón, revise si hay secreción y bultos. Repita estos pasos con su seno izquierdo



St. Rose le da gracias a Coldwater Creek en The District en Green Valley Ranch por proporcionar la ropa para nuestro modelo de la cubierta de la revista de WomensCare. Coldwater Creek es un patrocinador nacional para La Carrera para la Cura de la Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno.



R.E.D. Rose

Durante un examen clínico de seno de rutina, el médico de Angélica Jiménez sintió algo sospechoso. Le recomendó otra evaluación y la derivó al programa R.E.D. Rose de St. Rose Dominican Hospitals. El programa ofrece exámenes de detección de cáncer de seno, mamografías y servicios de tratamiento a mujeres que no tienen seguro o seguro suficiente. El programa, financiado en parte por Susan G. Komen Breast Cancer Foundation, también ayuda a las mujeres con cáncer de seno con algunos gastos domésticos, mandados, entre otros.

Una mamografía y una ecografía confirmaron que Angélica tenía cáncer de seno. Por medio del programa R.E.D. Rose de St. Rose, el cirujano Dr. Gregg Ripplenger, realizó una mastectomía para eliminar el tejido afectado y reducir el riesgo de que el cáncer vuelva.

Angélica (al centro), fotografiada con los coordinadores de los servicios comunitarios de St. Rose, Roxana Rodríguez (izquierda) y Sandra Morel (derecha), cree que ella recibió un hermoso regalo al encontrar un programa, personas y médicos que deseaban ayudarla a superar el cáncer de seno.

El programa R.E.D. Rose es uno de más de doce programas de St. Rose para brindar ayuda a nuestra comunidad. Para obtener más información sobre R.E.D. Rose, llame al 616-7525 o 616-4824.

El Corazón de una Madre y la salud de los niños

Nuestras madres y abuelas nos dan su afecto, su tiempo y su atención. Ellas comparten sus opiniones, nos inculcan sus creencias y nos traspasan las tradiciones familiares. Sin embargo, hay una costumbre familiar que una mujer debe hacer todo lo posible por no traspasar a sus hijos. Son los antecedentes familiares de enfermedades cardíacas. Una investigación reciente indica que si una mujer tiene antecedentes de enfermedades cardíacas, casi siempre transmite ese riesgo a sus hijas e hijos. De hecho, una mujer con antecedentes importantes de problemas cardíacos es mucho más probable que transmita ese legado a sus hijos que un padre con los mismos antecedentes.

Cada año, las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares cobran la vida de más de medio millón de mujeres, alrededor de una muerte por minuto. Las mujeres hispanas y las mujeres menopáusicas parecen tener mayor riesgo, por lo que es importante conocer las señales de advertencia de un ataque

cardíaco y de un accidente cerebrovascular.

Señales de advertencia

Síntomas de un ataque cardíaco en mujeres

- Malestar en el centro del pecho que dura más de algunos minutos, o que es intermitente, una presión, sensación de estar lleno o dolor incómodo.
- Molestia en uno o ambos brazos, espalda, cuello, mandíbula o estómago.
- Dificultad para respirar junto con el malestar en el pecho.
- Otros síntomas pueden incluir sudor frío, náuseas o mareo.

Síntomas de accidente cerebrovascular

- Adormecimiento o debilidad repentina en el rostro, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión repentina, dificultad para hablar o entender.

- Dificultad repentina para ver con uno o ambos ojos.
- Dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o de la coordinación.
- Dolor de cabeza repentino y fuerte por causa desconocida.

Si usted o alguien que está con usted tiene uno o más de estos síntomas llame al 9-1-1 ó al número de los servicios de emergencia médica (EMS, por sus siglas en inglés) de modo que puedan enviar una ambulancia (idealmente con apoyo vital avanzado). Además, tome la hora para saber cuándo se presentaron los primeros síntomas. Si se administra un medicamento que deshace los coágulos dentro de un período de tres horas desde el comienzo de los síntomas, éste puede reducir la discapacidad a largo plazo en el tipo de accidente cerebrovascular más común.

La detección prematura es importante

La detección prematura de enfermedades cardiovasculares (enfermedad cardíaca y del sistema circulatorio) brinda a las personas la oportunidad de realizar cambios importantes en su estilo de vida que pueden reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Si se realiza un examen de rutina anualmente, su proveedor de servicios de salud puede controlar su nivel de colesterol y la presión arterial. Si tiene riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, su médico le puede recomendar los siguientes exámenes sin dolor y no invasivos:

- radiografía de tórax para ver si el corazón aumentó de tamaño o si hay congestión en los pulmones;
- electrocardiograma (ECG) que registra el patrón eléctrico de los latidos del corazón;
- prueba de esfuerzo en que se toma un electrocardiograma y lecturas de la presión arterial mientras camina en la máquina de andar;

- ecocardiograma usando ondas de sonido para crear una foto del corazón para revisar las válvulas y cavidades;
- ecografía Doppler para dimensionar el riesgo de enfermedad de las arterias coronarias;
- prueba de esfuerzo nuclear para ver el flujo sanguíneo a través de las arterias.

Si no tiene un proveedor de servicios de salud primario o un cardiólogo, pero está preocupado porque cree tener riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, servicio de referencias a médicos de St. Rose le puede ayudar a encontrar un médico adecuado para usted. Llame al (702) 616-4999.

Los hábitos no saludables representan el 82 por ciento de las enfermedades cardíacas en las mujeres.



Estimados lectores:

Provengo de una familia saludable, así es que nunca pensé mucho en mi salud. Aunque estaba un poco excedido en peso, me sentía bien. Entonces el año pasado sufrí un ataque cardíaco. Comenzó con algo de malestar en mi brazo izquierdo y pecho, pero no era el dolor intenso que hubiera esperado debido a un ataque cardíaco.

Afortunadamente, mi ataque fue leve. Los médicos de St. Rose me realizaron un cateterismo cardíaco para colocar un stent para abrir los vasos sanguíneos del corazón de modo que la sangre pudiera circular libremente. Además, mi médico me recomendó que participara en el Programa de Rehabilitación Cardíaca de St. Rose en el que se controlan los signos vitales (por ejemplo, frecuencia cardíaca y presión arterial) mientras se hace ejercicio.

Las palabras no pueden describir la forma en que me ayudaron en St. Rose. Me han tratado como mi familia y he perdido 40 libras y ganado mucha fuerza. No quiero decir que un ataque cardíaco es una buena noticia. Pero, haberlo tenido me ha ayudado definitivamente a cambiar mi salud para mejor.

Atentamente,

Octavio Mendoza



Hipertensión y la sal

Se considera hipertensión o presión arterial alta cuando su lectura es de 140/90 o más. Este nivel contribuye a los accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y ataques cardíacos. Muchos expertos en salud creen que la sal es un factor que contribuye a elevar la presión arterial, de modo que aunque nuestros cuerpos necesitan sal, es importante limitar la cantidad que se consume. Dependiendo de su edad y salud, la ingesta diaria de sodio no debe exceder los 1200 mg a 2400 mg (nuestro cuerpo sólo necesita 500 mg diarios de sodio para funcionar en forma saludable). Si usted tiene más de 50 años o tiene alto riesgo de hipertensión o tiene presión arterial alta, su consumo diario de sodio debe ser de 1500 mg o menos.

Para reducir el consumo de sal en su dieta se recomienda seguir los siguientes consejos:

- Reduzca el consumo de alimentos procesados como las cenas congeladas o sopas enlatadas, o busque versiones con bajo contenido de sodio.
- No agregue sal a los alimentos. Use especias como pimienta de cayena y cilantro.
- Elija platos al vapor o asados a la parrilla en los restaurantes, evite las sopas y platos sofritos.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Incluso los productos como el cereal y las sodas contienen mucha sal.



Nevada 2-1-1 ayuda a las personas a encontrar y dar ayuda.

Cada hora de cada día, alguien en Nevada necesita servicios esenciales—desde encontrar un programa—para después de la escuela a conseguir el cuidado adecuado para un niño o padre en edad avanzada. Al disponer de cada vez más agencias y recursos asistenciales, la gente muchas veces no sabe a quién recurrir. En muchos casos, la gente se queda sin estos servicios necesarios porque no sabe siquiera por dónde empezar.

Marque 2-1-1 para obtener información gratuita y acceso a:

- *Servicios humanos básicos*
- *Recursos médicos y de salud mental*
- *Servicios de apoyo laboral*
- *Programas para niños, jóvenes y familias*
- *Apoyo para la tercera edad y para personas con discapacidades*
- *Oportunidades para voluntarios y donaciones*
- *Apoyo para crisis o recuperación de catástrofes en la comunidad*

Nevada 
2-1-1™
Get Connected. Get Answers.

Marque estos tres simples números para conectarse en Nevada

Nevada 2-1-1 es un esfuerzo en colaboración con:



Pequeños Pasos que **debe** tomar para su salud y la de su **bebé**

Cuando una mujer queda embarazada, ya sea enfermera, vendedora, ama de casa, maestra, empleada bancaria, cuidadora de niños o mesera, su trabajo más importante es cuidarse a sí misma y al bebé en su vientre.

Los médicos, las enfermeras y los educadores de salud de St. Rose Dominican Hospitals dan los siguientes consejos a las mujeres para que disfruten de un embarazo saludable:



Baby Rose.

El Programa Baby Rose de St. Rose promueve un programa prenatal lo cual es prematura y continuo. Ofrecen servicios gratuitos, como derivaciones médicas, educación sobre el parto, vitaminas prenatales y ayuda de Medicare y Medicaid para mujeres sin seguro. Para obtener más información llame al **(702) 616-4508**.

Prepárese y Edúquese.

Barbara Greenspun WomensCare Center y Family to Family Connection de St. Rose ofrecen clases y actividades relativas al embarazo, el parto y la crianza de los hijos. Para obtener más información sobre estos temas, consulte la página 7.



Maria Ramos-Keller, M.D.

Cuide su salud antes de quedar embarazada. “Lo mejor que puede hacer una mujer por sí misma y por su bebé es cuidar su salud antes de quedar embarazada”, dice la Dra. Maria Ramos-Keller. “Insto a todas las mujeres a visitar a su proveedor de servicios de salud antes de embarzarse para tratar cualquier afección y riesgos que puedan enfrentar”. La Dra. Ramos-Keller señala que algunas mujeres quedan embarazadas sin darse cuenta que tienen diabetes o hipertensión, o que corren riesgo debido a estas afecciones. La diabetes no detectada ni tratada puede tener un efecto devastador en un embarazo. Adoptando hábitos alimenticios sanos y de ejercicio, y tomando medicamentos si los necesita, una mujer puede dar luz a un bebé sano.



Haydee Docasar, M.D.

Tome vitaminas esenciales. “La mayoría de las mujeres pueden obtener beneficios tomando vitaminas prenatales que contengan ácido fólico, comenzar a tomarlas alrededor de un mes antes de quedar embarazadas. Tomar una dosis diaria de 400 microgramos (mcg) de ácido fólico comenzando por lo menos un mes antes del embarazo y al menos 600 microgramos al día durante el embarazo pueden reducir hasta un 70 por ciento del riesgo de defectos en el cerebro y la columna vertebral de los bebés”, indica la Dra. Haydee Docasar.

También es importante tomar 1,000 miligramos (mg) de calcio al día para reemplazar el calcio que un bebé en crecimiento obtiene de sus huesos. Tenga presente que muchas vitaminas prenatales pueden no contener calcio o incluir sólo una parte de los requisitos diarios. Lo mismo ocurre con el DHA, un ácido graso omega-3 que es importante para el cerebro, el sistema nervioso y el tejido ocular de su bebé. Se recomienda un consumo diario de DHA de 300 mg al día durante el embarazo.



Rafael Juarez, M.D.

Consuma una dieta balanceada y saludable. “Cuando una mujer está embarazada, a menudo decimos que está comiendo por dos. Pero, eso no significa que debería comer el doble”, señala el Dr. Rafael Juarez. “De hecho, no necesita comer mucho más cuando está embarazada. Pero sí necesita consumir una dieta que los mantenga sanos a ambos. Su objetivo debe ser un buen equilibrio entre frutas y verduras, algunas proteínas, como pescado, pollo y frutos secos, y algunos productos lácteos cada día. En promedio, se considera saludable un aumento de peso entre 25 y 30 libras durante el embarazo. Es posible que su médico le recomiende aumentar más o menos basándose en sus antecedentes de salud, indica el Dr. Juarez.

Las mujeres también deberían ser cuidadosas y comprobar que los alimentos como los quesos estén pasteurizados. Los quesos no pasteurizados pueden causar listeria, una enfermedad que se transmite a través de los alimentos y que puede causar abortos espontáneos o graves enfermedades en los recién nacidos. Evitar las carnes crudas, y lavar y preparar los alimentos de manera apropiada, reducen el riesgo de contraer enfermedades que se transmiten a través de los alimentos.



Trianna Hunter

Descanse y haga ejercicios. “Es importante dormir entre siete y nueve horas por noche durante el primer trimestre de embarazo, cuando su cuerpo trabaja con esfuerzo para cuidar a su bebé en desarrollo”, señala Trianna Hunter, enfermera y supervisora de educación de salud de WomensCare. “Para lograr dormir mejor, no hay que comer en abundancia por lo menos tres horas antes de acostarse. Al avanzar el embarazo, intente dormir sobre su lado izquierdo, esto mejora el flujo de sangre y nutrientes hacia la placenta, y le permite a sus riñones eliminar eficientemente los desechos y los líquidos de su cuerpo.”

Trianna también insta a las mujeres embarazadas a hacer ejercicios moderados tres a cuatro veces a la semana, a menos que haya una razón médica para no hacerlo. “El ejercicio la ayuda a sentirse mejor, a reunir la energía necesaria para dar a luz y a prevenir la diabetes gestacional, una forma de diabetes que se desarrolla algunas veces durante el embarazo.”



Reduzca la cafeína. No tiene ningún valor nutritivo, puede provocar la pérdida de calcio de los huesos y le hace más difícil a su cuerpo absorber el hierro. Más de 300 mg al día puede afectar también la fertilidad, el peso del bebé al nacer y su ritmo cardíaco.

Deje de fumar. Cuando fuma o respira humo como fumadora pasiva, su bebé obtiene menos oxígeno, esto puede causar que su bebé crezca más lentamente en el útero. También se ha relacionado con el parto prematuro y otras complicaciones del embarazo.

Evite el alcohol. Beber alcohol durante el embarazo puede causar que su bebé nazca con defectos físicos y mentales.

No consuma drogas. Las drogas como la marihuana se relacionan con el bajo peso al nacer en los bebés y síntomas parecidos al síndrome de abstinencia, como temblores. También pone a su hijo en un riesgo mayor de sufrir trastornos de aprendizaje. Pregunte a su médico sobre la seguridad de los medicamentos de venta con y sin receta médica, y de medicamentos a base de hierbas durante el embarazo.

Usar el cinturón de seguridad y usarlo correctamente puede reducir el riesgo suyo y de su bebé de sufrir lesiones durante un accidente automovilístico. El cinturón de regazo debe ajustarse sobre sus muslos y bajo su abdomen y tensarse para que esté tirante pero no incómodo. Es importante que use la correa para hombros, con la correa colocada diagonalmente entre los senos y descansando sobre su pecho.



Haga de la Atención Prenatal una Prioridad

Venga a ver dónde nacen bebés hermosos!
Puede encontrar detalles de las visitas guiadas a cada uno de los tres hermosos y pacíficos centros de maternidad de St. Rose en la página 7

El cuidado prenatal es aquel que recibe de parte del proveedor de servicios de salud cuando está embarazada. Los bebés de madres que no obtienen atención prenatal tienen tres veces más probabilidades de tener bajo peso al nacer y cinco veces más probabilidades de morir que los bebés de madres que obtienen atención médica. Durante las visitas prenatales, su médico comprobará su peso y realizará exámenes de orina, sangre y presión arterial. Su médico también puede comprobar los latidos del corazón de su bebé y su crecimiento. Si

usted desarrolla un problema como diabetes gestacional, su médico puede proporcionarle los cuidados especiales que necesitan usted y su bebé. Durante las visitas prenatales, también aprenderá los pasos que debe seguir para aumentar las posibilidades de tener un embarazo y un bebé saludables.

Si está embarazada, pregúntele a su médico sobre vacunas. La inyección contra la gripe puede protegerlos a usted y a su bebé de complicaciones producto de la gripe antes y después del parto. Si tuvo varicela o rubéola

en el pasado, debería ser inmune a ellas. Sin embargo, si no las tuvo y no se ha vacunado contra ellas, contraer estas enfermedades puede ser gravemente perjudicial para su bebé en desarrollo.

Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame a nuestra línea de referencias a médicos al 616-4999 y un especialista que habla español le ayudará a encontrar el médico apropiado para usted.

Los beneficios de dar pecho...

Para usted: El dar pecho permite que su útero se encoja hasta alcanzar su tamaño original, disminuye cualquier hemorragia que pueda sufrir luego de dar a luz y puede ayudarla a perder el exceso de peso por la maternidad. También puede reducir el riesgo de cáncer de seno, cáncer de ovario y diabetes.

Para el bebé: La leche materna proporciona una nutrición completa para los bebés y para ellos es fácil digerirla. Los anticuerpos presentes en la leche materna protegen a los bebés de enfermedades. De este modo, los bebés amamantados tienen un riesgo menor de hospitalizaciones, infecciones al oído, diarrea, sarpullido y alergias que aquellos a los que se alimentan con biberón. La Academia

Estadounidense de Pediatría recomienda que se amamante a los bebés durante seis a 12 meses. Si no puede amamantar, la mejor segunda opción es la fórmula para bebé. Las comidas sólidas pueden integrarse cuando el bebé tiene entre 4 y 6 meses de vida, pero debería tomar leche materna o fórmula, no leche de vaca por un año.

El amamantamiento puede ser fácil para algunas mujeres y a otras tomarles una gran cantidad de tiempo, práctica y paciencia. Si le es difícil amamantar, busque ayuda a través de su familia, sus amigos o su proveedor de servicios de salud.

Sin biberones a la hora de dormir. Si le da un

biberón a un bebé a la hora de dormir, puede causar que le cueste quedarse dormido sin él. El biberón también puede cambiar sus hábitos alimenticios, provocar caries en los dientes o causar infecciones al oído si se acumula líquido en el canal que conecta la boca del bebé con el oído. Quítele la costumbre del biberón a la hora de dormir a sus hijos agregando cada vez más agua a la leche, la fórmula o el jugo en el biberón cada noche. Después de una semana, déle sólo agua al niño. Un niño que obtiene sólo agua del biberón, por lo general, dormirá sin biberón luego de una semana o dos.

Datos Breves Sobre Bebés

Parto natural. Opciones que se ofrecen a las mujeres con embarazos de bajo riesgo, que les permiten tomar decisiones informadas sobre la atención durante el trabajo de parto, el parto y posparto que se relacionan con un parto fisiológico normal. Para encontrar un médico o una matrona que le ayude a prepararse para un parto natural en el pacífico entorno de nuestro campus Rose de Lima para obtener más detalles, llame al 616-4999.

Los padres primerizos cuyos hijos nacen en alguno de los tres campus de St. Rose, pueden publicar fotografías de su recién nacido para que sus familias y amigos las vean en nuestro sitio Web de BabyPages gratuito, seguro y fácil de usar. Vaya a www.strosehospitals.org y oprima el botón de español para aprender más.

Planificación familiar natural. Estos servicios están disponibles en español para las familias que quieran aprender maneras naturales de lograr un embarazo o de prevenirlo. Para obtener más información llame al 616-4691

NOS PREOCUPAMOS DE LOS NIÑOS

Family to Family Connection (Conexión Familia a Familia). St. Rose cree que las familias saludables se forman desarrollando un círculo que incluye a la familia, amigos y recursos comunitarios a los que puede recurrir para solicitar ayuda. En nuestro Family to Family Connection se dictan clases sobre la crianza de los hijos, el desarrollo de los niños y socialización. Para obtener más información, llame al 568-9601

Children's Miracle Network (Red de Milagros para Niños). St. Rose es la sede de Children's Miracle Network (CMN, por sus siglas en inglés) una organización a nivel nacional sin fines de lucro dedicada a reunir fondos para ayudar a niños enfermos o lesionados. Cada dólar recaudado por CMN en Nevada del sur se destina a ayudar a los niños hospitalizados en St. Rose

Positive Impact on Kids (Impacto Positivo en los Niños). St. Rose trata de producir un impacto positivo en las vidas de los niños de Nevada del sur. Nuestro programa de impacto positivo proporciona atención médica y dental gratis a los niños que no tienen seguro o que tienen un seguro deficiente referidos de las enfermerías de las escuelas de más de 70 escuelas del área.



Estimado padre:

Cada día en St. Rose, proporcionamos atención compasiva a los niños. El año pasado, atendimos a Gabby, un encanto de niña que quedó con parálisis cuando el automóvil de su madre fue chocado de frente.

Ayudar a Gabby a comprender por qué estaba en el hospital y qué procedimientos le estaban realizando fue importante. Siempre que podíamos, nos comunicábamos con Gabby en su lengua materna, el español, y en un nivel que un niño de tres años podría entender.

También le pusimos a Dora la muñeca exploradora un halo médico y sondas para ayudar a explicarle los dispositivos médicos a Gabby. Debido a que Gabby adoraba a Dora, ayudamos a Gabby a sentirse un poco mejor haciendo que Dora se pareciera más a ella. A medida que la comunidad hispana crece, nos comprometemos a adaptar y ampliar nuestros servicios para satisfacer las necesidades de atención médica y educación de salud preventiva.

Atentamente,
Departamento Pediátrico de St. Rose

Vacunación a todos los niños 2

Edad	Vacunas	Registro
De 0 a 2 meses	• Hep B: 2a dosis	
2 meses	• DTaP (difteria/tétanos/tos convulsiva): 1a dosis • IPV (vacuna contra la poliomielitis): 1a dosis • Hib (protege contra la Haemophilus influenzae tipo B; produce la meningitis): 1a dosis	
4 meses	• DTaP: 2a dosis • Hib: 2a dosis • IPV: 2a dosis	
6 meses	• Hep B: 3a dosis (se administra desde los 6 a 18 meses) • DTaP: 3a dosis • Hib: 3a dosis • IPV: 3a dosis	
12 a 18 meses	• DTaP: 4a dosis • Hib: 4a dosis • MMR (sarampión, paperas, rubéola): 1a dosis • Var (virus varicela zoster; protege contra la varicela)	
4 a 6 años	• DTaP: 5a dosis • MMR: 2a dosis • IPV: 4a dosis	
11 a 12 años	• Hep B (3a dosis si no se administró durante la infancia) • Td (tétanos/difteria, si han pasado al menos 5 años desde la última dosis) En todos los casos, alguna vez 10 años después de ello. • MMR: 2a dosis (si no se administró entre los 4 y 6 años) • Var (si no se administró antes y el niño no ha tenido varicela)	

Lo que debe saber acerca de las vacunas

1. Los niños menores de 5 años son especialmente susceptibles a las enfermedades porque su sistema inmunológico no ha desarrollado las defensas para combatir las infecciones. Al vacunarlos a tiempo (alrededor de los dos años), usted protege a su hijo de las enfermedades y también protege a los demás niños en la escuela y la guardería. Los rumores de que las vacunas pueden producir autismo o daño cerebral han llevado a muchos padres a no vacunar a sus hijos. Algunas personas no creen que enfermedades como las paperas

y la poliomielitis aún existan. De modo que ellos se centran en los riesgos poco frecuentes de la vacuna en lugar de los riesgos importantes de la enfermedad y los beneficios de la vacunación.

2. Las vacunas para niños están disponibles a través del Distrito de Salud del Sur de Nevada con un costo de administración de \$16 por una vacuna y \$20 si se administran dos o más vacunas de una sola vez. Llame al 759-0850 para solicitar información acerca de los requisitos, horarios y direcciones.

Consejos de seguridad que los médicos de urgencias de St. Rose desean que usted conozca

Cuando un niño se lesiona, sus padres por lo general sufren preguntándose de qué modo pudieron haberle evitado el dolor a su hijo. Los médicos de urgencias y de traumatología de St. Rose ofrecen cinco pasos que usted puede seguir para proteger a su hijo de lesiones y accidentes mortales.

Asientos para automóvil y asientos de seguridad. “Usar un asiento de seguridad para niños en lugar de sólo el cinturón de seguridad puede reducir el riesgo de muerte de un niño por un 21 por ciento”, indica el Dr. Lance Allgower, D.O. “Las leyes de Nevada exigen que los niños menores de seis años que pesen menos de 60 libras viajen en un asiento para automóvil aprobado o en un asiento elevador apropiado para la edad y el peso del niño. Éstos deben instalarse y usarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Aunque no se exige, el lugar más seguro para un niño de cualquier edad es el asiento trasero del vehículo”.

Cascos. “La mayoría de los padres no comprenden lo frágil que es el cerebro. Una caída desde una distancia tan pequeña como dos pies puede ser grave. Usar el casco apropiado de manera correcta es un deber cuando se anda en bicicleta, scooter, motocicleta o vehículo todo terreno”, indica el Dr. Allgower. “Al menos 400,000 niños visitan las salas de urgencias cada año por algún choque relacionado con bicicletas y por lo menos 600 mueren. Aunque los cascos pueden reducir un 85 por ciento de las lesiones de la cabeza o del cerebro, sólo entre un 15 por ciento y un 25 por ciento de los niños lo usan”.

Mordidas de perro. “Vigile a su hijo cuando esté cerca de perros”, indica el Dr. Arturo Cambeiro, cirujano estético. “Se informa de que 4.7 millones de mordidas de perro en los Estados Unidos cada año y los niños constituyen el 60% de las víctimas. El setenta por ciento de estas mordidas ocurren cuando el perro está en la propiedad de su amo”. El Dr. Cambeiro recomienda dar clases de obediencia al perro de la familia y enseñarles a los niños las reglas básicas de seguridad frente a los perros. “Enseñarle al niño a

no acercarse a un perro desconocido o a un perro que está durmiendo, comiendo o atendiendo a su cría es el primer paso que sugerimos para proteger a sus hijos. También es importante enseñarles a no participar en juegos agresivos con perros y a enrollarse en el suelo como una pelota y quedarse quietos si un perro intenta hacerles daño”, señala el Dr. Cambeiro.



Arturo Cambeiro, M.D.

Seguridad en el agua. “La seguridad en la piscina, el lago o el océano es vital. Los padres necesitan comprender que los niños pueden ahogarse en algo tan mínimo como una o dos pulgadas de agua”, indica el Dr. Rick Henderson. “Los niños pequeños tienen cabezas grandes y cuerpos pequeños, lo que hace sus partes superiores más pesadas. Pueden inclinarse fácilmente y caer de cabeza en una cubeta de agua o en el escusado, y no poder salir de ahí. Por lo tanto, vaciar por completo las cubetas y las tinas, mantener las tapaderas del escusado cerrado e instalar cerraduras a prueba de niños en los baños puede ayudar a proteger a su hijo”.



Randall Yee, D.O.

Fracturas. “Las fracturas pueden ser comunes entre los niños, pero algunas pueden afectar su crecimiento. Es por esto que es importante supervisar dónde y cómo juega su hijo. El equipo de seguridad como protectores para rodillas y codos son esenciales para niños en patines o scooters”, dice el Dr. Randall Yee, cirujano ortopédico. También indica que los trampolines pueden ser peligrosos si más de una persona salta a la vez. “Los niños, por lo general, caen unos sobre los otros, esto puede causar lesiones. Por otro lado, los padres suelen saltar junto a sus hijos para hacer que éstos salten más alto. Sin embargo, esto significa que el niño también se golpeará más fuerte al caer, por lo general lo suficientemente fuerte como para quebrarse huesos frágiles”, indica el Dr. Yee.



Fabi Ayala

¿Tiene asma?

Para la mayoría de nosotros respirar es fácil, pero para las personas con asma puede ser difícil. El asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias (conductos por los que respiramos) de las personas. Cuando el asma de alguien empeora, las vías respiratorias pueden hincharse, apretarse o llenarse de mucosidad, dificultando la entrada y salida del aire de los pulmones.

¿Qué provoca el asma?

Las personas con asma poseen vías respiratorias muy delicadas, que reaccionan al entrar en contacto con diferentes elementos llamados “factores desencadenantes”. A continuación se nombran los factores desencadenantes del asma más comunes:

- infecciones (resfríos, virus, gripe, infección de los senos paranasales);
- alérgenos, como polen, esporas de moho, caspa de mascotas y ácaros del polvo;
- irritantes, como olores fuertes de perfumes o soluciones de limpieza;
- contaminación del aire;
- humo de tabaco;
- ejercicio o esfuerzo;
- clima, como cambios en la temperatura o humedad, aire frío;
- emociones fuertes, como ansiedad, risa o llanto, estrés;
- resfríos o infecciones respiratorias.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Es posible que las personas con asma experimenten uno o más de los siguientes síntomas:

- tos, especialmente durante la noche;
- “chiflidos” (un sonido como un chiflido agudo al respirar);
- dificultad para respirar;
- tensión, dolor o presión en el pecho.

Los síntomas del asma en niños a menudo se confunden con un resfrío o una infección respiratoria. Si sospecha que usted o su hijo tienen asma, su médico puede realizar exámenes para determinarlo. De ser así, hay muchos tratamientos disponibles para hacerlo sentir mejor y mejorar los problemas que le causan el asma.

¿Cuáles son las opciones para controlar y tratar el asma?

El asma no se puede curar, pero con un tratamiento apropiado, usted puede gozar de una vida activa y relativamente libre de síntomas. A continuación hay algunas claves para controlar el asma:

- Evite y reduzca los factores desencadenantes. Por ejemplo, si para usted un factor desencadenante del asma es el polen, use una máscara cuando trabaje en el jardín.
- Trabaje junto a su médico para desarrollar un plan de acción contra el asma, el que siga los pasos que debiera para controlar los síntomas del asma y para responder a los ataques de asma.
- Tome todos los medicamentos y use su inhalador de acuerdo con las instrucciones del médico. Muchas personas se saltan dosis de sus medicamentos cuando no se sienten enfermos, los que puede provocar que el asma se vuelva más difícil de controlar a largo plazo.



Cosas que debe hacer si tiene asma

Haga ejercicio. El asma inducida por ejercicio (EIC, por sus siglas en inglés) no es necesariamente una razón para no hacer ejercicio. Nadar es una gran opción para las personas con asma, ya que ayuda a desarrollar la capacidad pulmonar y las técnicas de respiración. Los deportes como el béisbol, el cual permite tener algo de “tiempo de descanso”, también pueden permitir controlar el asma mejor que deportes como el fútbol, el cual exige moverse constantemente. Consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

Reduzca los factores desencadenantes del asma en casa.

Reduzca la cantidad de polvo y caspa de mascotas al limpiar regularmente y reemplace sus muebles por unos que no atraigan fácilmente la caspa de mascotas. Por ejemplo, reemplace las alfombras por linóleo o pisos de madera dura, cambie los muebles tapizados en tela por unos tapizados en vinilo o cuero, y coloque persianas de madera o de plástico en lugar de cortinas. También puede reducir estos factores desencadenantes usando filtros absolutos (HEPA) en sus conductos de aire y bolsas de aspiradora HEPA.

Tome vitamina D. Si está embarazada, asegúrese de tomar vitamina D. Un estudio demostró que las mujeres embarazadas que toman vitamina D pueden reducir el riesgo de que sus hijos padezcan de asma.



SER MALTRATADA NO ESTÁ BIEN

La violencia contra mujeres es un crimen, aunque el agresor sea un familiar, ex cónyuge, alguien con quien sale o un amigo.

“A menudo las víctimas no buscan ayuda porque no creen que pueden sobrevivir sin el apoyo financiero de la persona que las maltrata. También es posible que estén agotadas emocionalmente, sufran de muy baja autoestima y sean poco propensas a tomar decisiones por sí mismas”, indica Julie Proctor, directora ejecutiva de SafeHouse. “Las víctimas deben comprender que no son culpables del comportamiento violento de alguien más, y que hay personas que desean ayudarlas y que pueden hacerlo”.

Si usted es víctima de violencia:

- Váyase o llame a la policía si usted, sus hijos o algún familiar que vive con usted se encuentran en peligro.
- Obtenga atención médica inmediata si está herida, y tome fotografías de los cortes y moretones.
- Busque la ayuda de un familiar, amigo, colega, proveedor de servicios de salud o de la iglesia.
- Formule un plan a seguir si la amenazan o la atacan nuevamente, el plan debe incluir:
 - Un plan de escape (evite la cocina o los lugares donde se almacenan armas);
 - Mantenga un bolso (identificación, papeles importantes, como los papeles de custodia de los hijos y estados de cuenta, teléfonos de contacto importantes, llaves adicionales de su casa y automóvil, dinero y suministro

suficiente para uno o dos días de los medicamentos de venta con receta que usted o sus hijos necesitan a diario) en un lugar seguro al que usted pueda tener acceso, como el hogar de algún familiar.

¿Es maltrato? El maltrato se define como el daño que una persona le causa a propósito a otra. Tal daño puede ser físico, sexual, psicológico o emocional. Un agresor psicológico o emocional puede humillar continuamente a alguien, controlar su vida al limitar su acceso a los amigos o la familia, la comida o cosas similares.

El envejecer y el maltrato. Es posible que las mujeres mayores que ya sufrieron años de maltrato sean menos propensas a conversar con alguien sobre esto y necesiten más ayuda. A menudo los problemas de salud o el miedo de estar solas fomentan su dependencia en su agresor.

Proteja a su mascota. El maltrato de animales es común en los hogares de mujeres maltratadas. Si abandona un hogar donde la maltratan, haga lo posible por llevarse a su mascota. Refugios como Shade Tree Shelter ofrecen programas de refugio seguro para mascotas.

Maltrato contra hombres. La violencia, tanto física como sexual, también afecta

a los hombres, pero a menudo tienen demasiado miedo o demasiada vergüenza para admitirlo. Es posible que no abandonen a su agresor, ya sea el padre, la esposa o la pareja, por las mismas razones por las cuales las mujeres se quedan con sus agresores. Si conoce el caso de un hombre maltratado, ínstelo a buscar ayuda.

¿Crisis? Estas agencias proporcionan orientación, apoyo y ayuda para la vivienda para mujeres maltratadas.

Safe House

921 American Pacific, Suite 300
(702) 564-3227, línea directa/refugio
(702) 451-4203 oficina/orientación

Shade Tree Shelter

1 West Owens en Main Street
North Las Vegas
(702) 385-0072

Safe Nest for Women

(702) 646-4981



Los Estándares Nacionales de la Calidad del Agua no son suficientes para David Rexing.

David Rexing, líder nacional de la American Water Works Association, se ha enfocado durante aproximadamente 30 años en **la seguridad del agua en el sur de Nevada**. Como experto y gerente de uno de los centros municipales más grandes de investigación sobre la calidad del agua en el oeste de los EEUU, David está a cargo de los estudios conducidos por la SNWA relacionados con la detección y tratamiento de contaminantes regulados como también los no regulados, junto con la investigación de asuntos emergentes sobre la calidad del agua. Por eso es que nuestro vital abastecimiento de agua continúa **cumpliendo** o **excediendo** todos los estándares federales del Acta de Seguridad del Agua Potable (Safe Drinking Water Act).

Mientras que nuestra agua ha sido **examinada** y **tratada** por algunos de los más destacados expertos de la industria, usted aún pudiera estar considerando comprar sistemas de tratamiento adicionales para mejorar el sabor o reducir la dureza del agua. Antes de que usted haga su compra, pregúntele a la Autoridad del Agua del Sur de Nevada sobre información objetiva de productos con credibilidad. Nadie sabe más sobre la calidad del agua que su agencia del agua local.

Pregúntele a la Autoridad

llame al **258-3930** ó visite **snwa.com**

Un servicio comunitario de la Autoridad del Agua del Sur de Nevada.



DAVID REXING
Gerente de Estudios y Desarrollos de la SNWA

AGENCIAS MIEMBROS DE LA SNWA

Big Bend Water District
City of Boulder City
City of Henderson
City of Las Vegas
City of North Las Vegas
Clark County Water Reclamation District
Las Vegas Valley Water District