

PARA SU CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU

WomensCare

ESPAÑOL 2009

**INFORMACIÓN
QUE USTED
PUEDE USAR
PARA MEJORAR
SU SALUD**

**4 RAZONES
POR LAS
CUALES ES
CONVENIENTE
VACUNAR**

**ARLENE RIVERA
UNIVISIÓN, EL
CANAL 15**

The **BARBARA
GREENSPUN**

WomensCare 

Center of Excellence



St. Rose Dominican Hospitals

A member of CHW

En donde ella vive no debería determinar si ella vive.



Harrah's Foundation cree que las mujeres de Nevada se merecen la más alta calidad en cuidados de salud en donde quiera que estén, sin importar sus ingresos o cobertura de seguro médico.

Es por eso que hemos ayudado a equipar los centros de salud de Nevada con una camioneta nueva (Mammovan) que brindará avanzados estudios del cáncer de mama a mujeres que viven en las áreas rurales de nuestro estado.

Estamos trabajando para eliminar el cáncer de Nevada. Tú puedes ayudar.

Infórmate más acerca de Nevada Health Centers y la Mammovan en www.nvrhc.org.



The Will to do Wonders®



modelo de la portada

ARLENE RIVERA

Arlene Rivera es una de las productoras de noticias y presentadora de meteorología para Univisión, el canal 15. Su hija, Hallie, tiene pre-diabetes. Enterese como Arlene esta ayudando a Hallie a tomar decisiones que estan mejorando la salud de su hija. Ver página 20.



¡MUCHAS GRACIAS HARRAH'S!

St. Rose Dominican Hospitals da las gracias a Harrah's Foundation por asociarse en nuestra iniciativa de Extensión para la Comunidad Hispana. Por el tercer año consecutivo, Harrah's Foundation ha proporcionado al St. Rose y The Barbara Greenspun WomensCare Centers of Excellence la financiación necesaria para llegar a los residentes de habla hispana del Sur de Nevada con programas y materiales orientados hacia la salud. El subsidio financia educadores de salud de habla hispana, ferias de salud, líneas de referencia de médicos y la revista anual WomensCare Español. ¡Muchas gracias Harrah's!

carta DEL PRESIDENTE



Estimados lectores:

Recientemente leí un artículo titulado "Mantenerse saludable en una economía enferma". Ese título resume lo que nosotros esperamos ayudarle a lograr durante esta difícil situación económica.

La mayoría de las personas en los Estados Unidos están preocupadas por sus trabajos, sus hogares y por la atención de su salud. En medio de tanta incertidumbre financiera, es importante tener un enfoque proactivo y de prevención para mantenerse saludable.

Algunas enfermedades y lesiones son inevitables. Sin embargo, un número importante de dolencias y accidentes pueden ser evitados – o si no pudieran ser evitados, pueden ser atendidos en sus etapas más iniciales, cuando pueden ser tratados con mayor rapidez, efectividad y eficiencia en cuanto a los costos, reduciendo de esta manera sus gastos en atención médica y su tiempo de ausencia en el trabajo.

El consejo más simple y proactivo que podemos darle es que haga su mayor esfuerzo para comer alimentos saludables y nutritivos, dormir lo suficiente y ejercitarse con regularidad, evitando el exceso de alcohol, fumar o cualquier otra sustancia dañina que pueda incrementar su riesgo de lesión y enfermedad. En las siguientes páginas, encontrará información de salud y bienestar más exhaustiva que esperamos pueda ayudar mantenerle saludables a usted y su familia.

St. Rose Dominican Hospitals y The Barbara Greenspun WomensCare Centers of Excellence tienen el placer de brindarle la tercera edición anual de nuestra revista WomensCare Español. Agradecemos a Harrah's Foundation por su continuo apoyo a nuestros esfuerzos de extensión para la comunidad Hispana. Con la ayuda de Harrah's Foundation, podemos tratar importantes problema de salud para usted y sus seres queridos.

Rod A. Davis

Presidente del Área de Mercado del sur de Nevada y St. Rose Dominican Hospitals

WOMENS CARE CENTERS

Director: Holly Lyman

Staff: Mickey Bachman, RN, Marie Bevins, RN, IBCLC; Amy Godsoe; Trianna Hunter, RN, CLC; Arla Leins, IBCLC, Avery Lewisohn, IBCLC, Brittany Massenbun, R.D., CLC; Sandra Morel; Kim Riddle, CLC; Linda Roth, CLC; Patty Vanderwal, CLC

WOMENS CARE MAGAZINE

Editor/Writer: Shauna Walch

Staff: Kim Haley, Liz Hefner, Sasha Jackowich, Tammy Kline, Andy North

Designer: Shannon Carpenter

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
A member of CHW

Luchando contra el miedo: Un factor importante en la lucha contra el cáncer de seno

DE ACUERDO CON UNA ENCUESTA RECIENTE, EL CÁNCER DE SENO SIGUE SIENDO LA ENFERMEDAD MÁS TEMIDA ENTRE LAS MUJERES, AUNQUE NO ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE

Vanessa Montes ha sentido ese temor en carne propia. En realidad, tenía tanto miedo por su cáncer de seno que estuvo dando vueltas durante dos largos años antes de buscar la asistencia médica que curó su enfermedad y, en última instancia, salvo su vida.

Primeramente, Vanessa descubrió un nódulo debajo de su axila izquierda mientras se estaba duchando. Agitada por su descubrimiento, ella palpó con cuidado en búsqueda otros nódulos y bultos. El temor se acrecentó tan pronto encontró un segundo nódulo en su seno izquierdo.

Vanessa compartió su descubrimiento con una amiga, quien la acompañó a ver a un doctor al día siguiente. Durante el examen clínico de seno y la mamografía, el temor de Vanessa se intensificó, y al momento que el consultorio del médico llamo para comentarle los resultados del examen, ella entro en un estado de negación e ignoró los llamados.

“Sabía que tenía cáncer de seno, pero no creía poder sobrellevarlo. Tenía miedo de que me extirpasen el seno. Tenía miedo de no poder pagar el tratamiento necesario. Pero más que nada, tenía miedo de morir y dejar a mi hija sin una madre,” dice Vanessa.

A medida que Vanessa intentaba con todas sus fuerzas negar el hecho de que tenía cáncer de seno, comenzó a vivir como si le quedara poco tiempo de vida. “Intenté ignorar el hecho de que yo sabía que algo en mí andaba mal, sin embargo, al mismo tiempo, dejé de hacer planes a largo plazo para mi vida.”

Pasaron dos años antes que Vanessa reuniera el coraje para pedir apoyo emocional y atención médica. Encontró la ayuda que necesitaba a través del Programa R.E.D Rose del St. Rose Dominican Hospitals, el cual cubrió los gastos de sus exámenes de diagnóstico. El programa Charity Care de St. Rose ayudo a cubrir los gastos relacionados a su cirugía de cáncer de seno.

Cuando Vanessa conoció al cirujano de St. Rose, el Dr. Gregg Ripplinger, se preparo para lo peor. “Yo esperaba escuchar que mi cáncer de seno no tenía cura,” dice Vanessa. “Una ola de paz me invadió cuando el Dr. Ripplenger me dijo que mi cáncer era tratable.”

El Dr. Ripplinger recomendó extirpar el tumor del seno de Vanessa a través de un procedimiento llamado lumpectomía y continuar con una serie corta de tratamientos con quimioterapia y radiación. “Me sentí extremadamente agradecida de que mi cáncer de seno no se había propagado al músculo debajo del seno ni a los ganglios linfáticos. No perdí mi seno completo – solo fueron extirpados el tumor y una parte pequeña de tejido sano alrededor del tumor.”

“Pasé mucho tiempo viviendo como si no tuviera futuro,” dice Vanessa.

“Me arrepiento por el tiempo que perdí debido al temor, pero con el apoyo de los Programas R.E.D.

Rose y Charity Care de St. Rose, me siento plenamente confiada y ya estoy haciendo planes con mi familia para el próximo año.” **WC**



Vanessa Montes

EL CÁNCER DE SENO PUEDE SER TRATADO Y VENCIDO

Las campañas de concientización acerca del cáncer de seno han salvado miles de vidas; sin embargo, las estadísticas y las historias aterradoras y a veces erradas, pueden hacer que las mujeres como Vanessa no busquen la atención médica que necesitan.

WomensCare Magazine habló con Sandra Morel (de R.E.D Rose), con el cirujano médico Gregg Ripplinger y con Jackie Brown (de Komen for the Cure) acerca del modo en que St. Rose ayudó a Vanessa, de cómo su lumpectomía se diferencia de una mastectomía radical y de por qué es importante mencionar algunos conceptos erróneos que comúnmente se relacionan al cáncer de seno.

WC: El alto costo de la atención médica impide a algunas mujeres buscar el cuidado médico que necesitan. ¿Puede usted explicar cómo el programa R.E.D. Rose de St. Rose ayudó a Vanessa?

Sandra Morel: Las siglas R.E.D en inglés significa Detección Responsable y Temprana. Debido a que sabemos que la tasa de supervivencia al cáncer de seno, tanto para mujeres como para hombres, está directamente relacionada a qué tan rápidamente se busque tratamiento, St. Rose brinda exámenes clínicos de seno, mamogramas, ultrasonidos, consultas quirúrgicas y biopsias sin costo alguno para las mujeres y hombres de hasta 49 años de edad que no poseen una cobertura médica adecuada o los medios económicos para costárselos. Somos afortunados en recibir una parte de nuestros fondos de Susan G. Komen Foundation for the Cure – Afiliada del sur de Nevada.

WC: Para Vanessa, perder su seno no era el mayor temor, sin embargo resultaba muy aterrador. ¿Puede explicar cómo su lumpectomía se diferenció de una mastectomía radical?

Dr. Ripplinger: Una mastectomía radical es una cirugía en la cual se extirpa todo el tejido mamario del seno afectado, junto con el músculo que se encuentra debajo del mismo y los ganglios linfáticos de la axila del lado afectado. Alguna vez fue el tratamiento estándar para cáncer de seno, pero la mastectomía radical ya no es considerada necesaria, a menos que el paciente presente un cuadro avanzado de cáncer de seno que se haya extendido a las paredes musculares debajo del tejido mamario.

Una lumpectomía es una cirugía en la cual se extirpa solamente el tumor cancerígeno del seno y parte del tejido normal que lo rodea. A menudo nos referimos a ese procedimiento como cirugía conservadora de seno, ya que no todo el tejido del seno es extirpado. Sin embargo, técnicamente se le conoce como una mastectomía parcial, ya que la cantidad de tejidos cancerígenos y sanos que necesitan extirparse varía según el caso.

Yo recomiendo a todas las mujeres a las cuales le han diagnosticado cáncer de seno a que hagan muchas preguntas durante su consulta quirúrgica, para estar seguras de que comprenden completamente el tamaño de su tumor y cuáles son las opciones de tratamiento que más les convienen de acuerdo a sus circunstancias.

WC: Muchas mujeres y niñas temen que un nódulo o bulto en su seno sea un signo automático de cáncer de seno. ¿Qué les diría a esas mujeres?

Jackie Brown: Que se hagan auto-exámenes de seno mensuales para familiarizarse con la apariencia y forma de sus senos. Sentir cierto grado de dureza y/o sensibilidad durante su ciclo menstrual es normal. De todas maneras, si nota un cambio en sus senos que no coincide con su ciclo no se asuste, pero hágase revisar por su doctor. Si resulta ser algo como un quiste no cancerígeno, usted estará aliviada. Si es cáncer, su respuesta temprana mejora las posibilidades de que sea tratable.

Cuando se trata de niñas jóvenes, hablen con ellas. Un estudio de una población de 2.500 niñas entre las edades de 8 y 18 años demostró que casi un tercio de ellas creían que, en la actualidad, podrían tener cáncer de seno. Muchas niñas pre-adolescentes y adolescentes no se dan cuenta que el dolor, la sensibilidad y los bultos llamados “botones mamarios” a menudo están relacionados con el desarrollo de los senos. El estudio también demostró que el 20% de las niñas creían que el cáncer de seno se produce por infección, tomar sol, el stress y las heridas o moretones en los senos. Mientras que ninguno de éstos son factores de riesgo conocidos, sí sabemos que llevar un estilo de vida saludable como una alimentación sana y equilibrada, así como también la práctica regular de ejercicios puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de seno a medida que nuestra edad avanza.

Para más información,
por favor llame al
702-616-7525.

SIGNOS DE ALARMA

Los signos y síntomas de cáncer de seno no son iguales en todas las mujeres. De hecho, muchas mujeres no presentan signos que puedan ver o sentir. Si usted detecta cualquiera de estos síntomas en sus senos, consulte con su doctor:

- Un nódulo, un nudo fuerte o endurecido
- Hinchazón, calor, enrojecimiento u oscurecimiento
- Cambio en el tamaño o forma
- Nuevo dolor en un lugar
- Hundimiento o arrugamiento de la piel
- Picazón, dolor escamoso o erupción sobre el pezón
- Hundimiento de su pezón u otras partes
- Repentina liberación de líquido del pezón

MÉTODOS DE DETECCIÓN

Debido a que el cáncer de seno es altamente tratable si es descubierto en las primeras etapas, la Susan G. Komen Foundation for the Cure recomienda lo siguiente:

- Realice auto-exámenes mensuales a partir de los 20 años de edad
- Visite a su doctor para realizar un examen de seno por lo menos cada tres años comenzando a la edad de 20. Vea a su doctor en forma anual para realizar el examen después de los 40.
- Realice una mamografía anual a partir de los 40.

Las mamografías no son habitualmente recomendadas para las mujeres entre 20 y 39 años de edad, a menos que tengan un alto riesgo de sufrir cáncer de seno.

¿Es Mejor el Agua Embotellada?

De las opciones que usted tiene, sólo una tiene que cumplir con los requisitos de control de calidad establecidos por el Decreto Sobre la Seguridad del Agua Potable (**Safe Drinking Water Act**).

¿Sabe cuál es? La respuesta pudiera sorprenderle: **¡Es el agua de la llave!**

Gracias a la tecnología tan avanzada que se utiliza para tratar el agua potable, el agua de la llave del Sur de Nevada continúa **cumpliendo** o **sobrepasando** los requisitos del Decreto Sobre el Agua Potable. ¿Verdad que suena refrescante?

Su agua de la llave ha sido tratada por unos de los expertos más renombrados dentro de la industria del agua. Sin embargo, usted pudiera estar considerando comprar un sistema para tratar el agua de su casa para mejorar el sabor, o para reducir la dureza del agua.

Antes de comprar, pregúntele a ¡La Autoridad! La Autoridad del Agua del Sur de Nevada (SNWA) le ofrece completamente gratis información objetiva sobre los productos que hay en el mercado. Nadie sabe más sobre de la calidad del agua, que su agencia local.

Pregúntele a la Autoridad

llame al 258-3930 ó visite SNWAen espanol.com

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



de la llave vs de botella

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

Mantenga su salud bajo control

A fin de mejorar su probabilidad de vivir una vida más larga y saludable, siga los Lineamientos de Chequeos Médicos y Vacunación para la mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Los lineamientos encontrados a continuación son para mujeres en riesgo promedio para la mayoría de las enfermedades. Una revisión de su salud y hábitos de vida personales, así como también la historia clínica de su familia, puede ayudar a su proveedor de servicios médicos a personalizar los tiempos de cada análisis o vacunación para adaptarse mejor a las necesidades de su salud.

¿Está buscando un médico que hable español? Llame al 702-616-4999.


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	
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.

¿TIENE PROBLEMAS CUANDO VA AL BAÑO?

Si ir al baño — evacuar demasiado frecuentemente, o demasiado infrecuentemente — le causa a usted un stress excesivo, usted puede sufrir de Síndrome de Colon Irritable (SCI). El SCI es un trastorno que interfiere con el normal funcionamiento del intestino grueso y puede causar síntomas tales como dolor abdominal similar a los calambres, malestar abdominal, hinchazón, constipación y/o diarrea, o la sensación de que su evacuación no ha sido completa.

Aunque tal vez no pueda curar los síntomas, puede evitar la agudización de los mismos de la siguiente forma:

1. Tome nota de lo que come o bebe y cuándo lo hace, así como información acerca de su movimiento intestinal. Esto puede ayudarle a descubrir una relación entre sus hábitos alimenticios y sus síntomas de malestar.
2. Modifique su dieta, evitando alimentos grasos, alcohol y bebidas con cafeína, así como también productos como la leche, el chocolate, los frijoles y ciertos tipos de vegetales como el brócoli que son conocidos por producir gases. Si sufre de constipación, beber más agua también puede ayudar a mejorar sus síntomas.
3. Reduzca su nivel de stress a través del ejercicio, meditar o escuchar música relajante.
4. Hable con su proveedor de servicios médicos acerca de sus síntomas y el tipo de medicamentos, vitaminas y suplementos que usted toma. Los analgésicos y antidepresivos de venta bajo receta, por ejemplo, pueden causar constipación. También comente a su proveedor de servicios médicos acerca de las modificaciones que haya realizado en su estilo de vida o medicamentos tales como laxantes o antidiarreicos que haya tomado para controlar sus síntomas.



Maria Ramos-Keller, M.D.



Haydee Docassar, M.D.

EL CÁNCER DE COLON PUEDE PREVENIRSE

El cáncer de colon es altamente evitable porque se desarrolla a partir de pólipos, que son crecimientos de la pared del colon y el recto, que se transforman en cancerígenos con el tiempo. Los análisis de reconocimiento preventivo tales como la prueba de sangre oculta en heces (FOBT por sus siglas en inglés) pueden detectar los pólipos para que puedan ser retirados antes de que se tornen cancerígenos.

Síntomas relativos al colon que no debería pasar por alto. ¿Se trata de SCI o de cáncer de colon? Puede tratarse de cualquiera de los dos problemas; sin embargo, en caso de sufrir estos síntomas, hable con su médico.

- pérdida anormal de peso
- fiebre
- sangre en sus deposiciones
- incremento o descenso repentino y sin causa de la frecuencia de sus deposiciones
- antecedentes familiares de cáncer de colon
- aparición de SCI después de los 50 años

Tenga presente que la aparición de sangre en las heces no siempre significa que usted tiene cáncer colorrectal, sino que puede ser un signo de hemorroides u otro problema que requiere atención médica como úlceras hemorrágicas, gastritis o inflamación estomacal o enfermedad inflamatoria intestinal (IBD por sus siglas en inglés).

Preguntas y respuestas sobre sangrado uterino anormal

Se estima que una de cada cinco mujeres sangra tan intensamente durante sus períodos que tiene que detener momentáneamente sus actividades diarias. El término general con el cual se denomina esta condición es “menorragia”, lo cual significa que los períodos producen un sangrado demasiado intenso o son más largos que el típico ciclo menstrual de siete días. *WomensCare* recientemente le pidió a las doctoras Haydee Docassar y Marie Ramos-Keller que contestaran algunas de las preguntas más comunes acerca del sangrado menstrual.

WC: ¿Cuándo se considera que un sangrado intenso es anormal?

Dra. Ramos-Keller: El sangrado uterino anormal, o menorragia, es un período menstrual en el cual el flujo de sangre interfiere con las actividades normales. La mayoría de los médicos harán un diagnóstico de su período como “excesivo” o “anormal” si usted tiene sangrado por más de siete días y/o su sangrado es tan intenso que traspasa un tampón y/o toalla higiénica (o ambos) dentro de la hora o menos, durante un lapso de varias horas consecutivas. Otros síntomas pueden incluir tener grandes coágulos en el flujo menstrual o períodos que se suceden con una frecuencia menor a 21 días.

WC: ¿Qué causa el sangrado menstrual excesivo?

Dra. Docassar: La mayor parte del sangrado menstrual intenso está relacionado a anomalías hormonales. Sin embargo, existen otras causas que incluyen la endometriosis, en la cual el tejido que recubre el útero crece fuera de él, fibroides (tumores benignos en el útero); trastornos de coagulación sanguínea, cáncer uterino e infecciones pélvicas, hipertiroidismo (sobreproducción de la hormona tiroidea) o hipotiroidismo (producción deficitaria de la hormona tiroidea). El sangrado menstrual intenso también puede ser causado por un descenso o incremento de peso de más de 15 libras, ejercicios físicos exigentes, un grado de stress importante, enfermedad o medicamentos ansiolíticos o antipsicóticos.

WC: ¿Hay algún tiempo en el que las mujeres sean más propensas a sufrir problemas de sangrado intenso durante los periodos menstruales?

Dra. Ramos-Keller: Los periodos menstruales acompañados de sangrado intenso son más comunes en mujeres entre los 35 y los 50 años, ya que los niveles hormonales cambian en su transición hacia la menopausia. En ese momento de la vida, las mujeres pueden tener más ciclos menstruales sin que sus ovarios produzcan óvulos. Sin ovulación, el revestimiento uterino se acumula, lo cual produce periodos con un sangrado más intenso de lo normal. Las jóvenes que recién han comenzado a menstruar también pueden sufrir periodos de sangrado anormalmente intenso, porque tienden a tener periodos sin ovulación con más frecuencia que otros mujeres más adultas.

WC: ¿Pueden los periodos con sangrado intenso ser un problema para las mujeres que han atravesado la menopausia?

Dra. Docassar: Las mujeres que toman hormonas luego de la menopausia pueden experimentar algún sangrado, pero en general no es excesivo. El sangrado uterino intenso entre las mujeres posmenopáusicas que no toman hormonas es considerado anormal. Debería ser evaluado inmediatamente por un médico para descartar la existencia de problemas como el cáncer de endometrio, que significa cáncer en el recubrimiento interno del útero. Es la forma de cáncer más común del tracto reproductivo femenino, el cual si es detectado y recibe tratamiento en forma temprana, ofrece a la mujer un muy buen pronóstico de supervivencia.

WC: ¿Qué opciones de tratamiento tengo para el sangrado menstrual excesivo?

Dra. Ramos-Keller: Tratamientos menos invasivos, como suplementos de hierro, anticonceptivos orales y medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID por sus siglas en inglés) tales como naproxen o ibuprofeno de venta libre (Motrin) o recetados. Los antiinflamatorios no esteroideos deberían considerarse como el tratamiento primario para los casos de sangrado menstrual excesivo. Existen también opciones quirúrgicas que deberían ser consideradas con cuidado, en base a la edad de la mujer, su deseo de conservar su fertilidad y la causa del sangrado. Entre las nuevas opciones quirúrgicas para las mujeres con sangrado intenso, se encuentra la ablación endometrial, una técnica quirúrgica mínimamente invasiva que destruye el revestimiento uterino pero deja el útero intacto. Se pueden utilizar diferentes tipos de ablación endometrial, pero este procedimiento sólo se ofrece a mujeres que ya no desean tener hijos. Esto se debe a que, si fuera posible quedar embarazada luego de la ablación endometrial, existen riesgos potenciales para la salud de la madre y el bebé extirpación.

La histerectomía – ablación del útero- era en un tiempo una práctica frecuente para terminar con el sangrado uterino, pero es un procedimiento de cirugía mayor que debe ser considerado como el último recurso cuando el sangrado intenso es el único problema médico de la mujer. **WC**

En los Estados Unidos más de 35.000 personas mueren y más de 229.000 personas son hospitalizadas cada año a causa de la gripe.

Se considera que la gripe se propaga principalmente de persona a persona a través de la tos o el estornudo de personas infectadas.

Sin embargo, acciones simples pueden prevenir la propagación de enfermedades como la gripe. Si usted se enferma:

- Llamar a su médico.
- Permanecer en su casa y no ir a trabajar o a la escuela.
- Limitar el contacto con otras personas para evitar infectarlas.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo en el bote de basura después de utilizarlo y lávese las manos.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. La higiene de las manos es la mejor manera de evitar la propagación de la infección. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son efectivos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esa manera.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.

¿TIENE UN DOCTOR DE ST. ROSE?

¿Está buscando un médico de habla hispana que esté atento a sus necesidades de atención médica? Llame a la Línea de Referencia de Médicos en español de St. Rose Dominican Hospitals para obtener ayuda en la búsqueda de un doctor o médico especialista. Llame al 702-616-4999





Cardiólogo invasivo
Herb Cordero, M.D.

¿Está viviendo un sueño americano de grandes proporciones?

Muchas personas que vienen a los Estados Unidos en busca del “sueño americano”, sólo terminan sufriendo una de sus realidades menos sana: La obesidad. Más del 65 por ciento de los estadounidenses residentes, entre ellos muchas mujeres hispanas, tienen sobrepeso u obesidad, lo que conlleva al aumento de las tasas de enfermedades cardíacas, una gran inquietud para el Dr. Herb Cordero, cardiólogo invasivo.

“Solíamos creer que las mujeres hispanas tenían menor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca en comparación con las mujeres caucásicas. Sin embargo, investigaciones más recientes sugieren que el riesgo de ellas de desarrollar enfermedades cardíacas, es comparable y, en algunos casos más alto, que el de las mujeres caucásicas”, dice el Dr. Cordero.

De acuerdo con el Dr. Cordero, parte del problema es la “grasa abdominal”. Las mujeres hispanas que tienen sobrepeso tienden a concentrarlo alrededor de la cintura, lo que dificulta el funcionamiento adecuado de los órganos internos como el corazón.

Hay dos tipos de grasa abdominal: Subcutánea y visceral. La grasa subcutánea es la grasa que se puede ver y tomar alrededor de la cintura, mientras que la grasa visceral es la grasa oculta que rodea los órganos vitales. A medida que el hígado metaboliza la grasa visceral, se transforma en colesterol en la sangre, que puede viajar hasta el corazón y llevar a la formación de placa, una sustancia cerosa que ocluye las arterias.

“La genética es responsable de entre 30 a 60 por ciento de la grasa visceral que tienen las mujeres”, dice el Dr. Cordero. “No se puede cambiar la composición genética, pero sí se puede tener más control de otros factores que determinan la cantidad de grasa visceral alrededor de los órganos internos”. Esos otros factores incluyen los altos niveles de estrés, las dietas con alto contenido de grasas saturadas y azúcares los estilos de vida sedentarios.

“Puede resultar difícil encontrar tiempo para preparar comidas saludables o ejercitar cuando trabajas mucho para poder salir adelante, así que recomiendo que las mujeres empiecen por hacer cambios simples en el día”, dice el Dr. Cordero. “Si, por ejemplo, en vez de consumir una barra dulce, una bebida gaseosa azucarada y con cafeína o una bebida energizante cuando está cansada en el trabajo, intenta beber un vaso grande de agua con hielo y fruta fresca, para obtener una explosión de energía refrescante y natural.

En cuanto al ejercicio, el Dr. Cordero sugiere encontrar maneras de incluir movimientos físicos durante las actividades diarias. “Si tiene un programa de televisión favorito, aprenda a hacer movimientos de yoga mientras lo ve o intente bailar en su casa. Bailar salsa es un buen ejercicio y es una actividad alegre, que incluso puede disminuir los niveles de estrés”, dice.

Finalmente, el Dr. Cordero insta a las mujeres hispanas a sacar provecho de las muchas opciones de comida saludable que ofrecen las culturas estadounidense y latinoamericana y que las incorporen en sus vidas. “En los Estados Unidos tenemos una impresionante abundancia de frutas frescas durante todo el año. Coma en el desayuno un plato de frutas mixtas o prepare un smoothie con frutas congeladas y yogurt”, dice el Dr. Cordero. “Al cenar, refuerce sus raíces latinoamericanas haciendo comida casera evitando frituras con mas guisos y productos horneados”. **WG**

¿SU CINTURA ES DEMASIADO GRANDE?

Para averiguarlo, recuéstese y envuelva su cintura natural, ubicada sobre el hueso de la cadera y bajo el ombligo, con una cinta métrica suave. Mida su cintura natural, sin contener la respiración o meter su estómago. Si su cintura es superior a 35 pulgadas (para mujeres) y 40 pulgadas (para hombres), usted tiene demasiada grasa abdominal y está en riesgo de padecer enfermedades cardíacas u otras afecciones.

DISFRUTE DE LA SALUDABLE COMIDA LATINOAMERICANA

¿Desea una opción más saludable que una hamburguesa doble queso, una porción grande de papas fritas y 32 onzas de bebida gaseosa? Vuelva a descubrir lo básico de la comida latinoamericana que tiene colorido, sabor y es increíblemente saludable.

Aguacate: el guacamole es una mezcla deliciosa para untar papas fritas y también es una excelente salsa para las hamburguesas y sándwiches de pavo, teniendo en cuenta que tiene menos grasa que la mantequilla (2 cucharadas/23 gramos de grasa total) o que la mayonesa (2 cucharadas/ 9.4 gramos de grasa). Si bien los aguacates no son libres de grasa, son ricos en grasa monoinsaturada "buena" (2 cucharadas/ 4.5 gramos de grasa total) lo que ayuda a que el cuerpo absorba la grasa soluble, vitaminas y los antioxidantes del licopeno. Los aguacates también son gran fuente de: Potasio, que ayuda a regular la presión arterial, folato, que es importante para la salud del corazón, luteína que es un antioxidante natural, que ayuda a mantener la vista saludable a medida que envejecemos, y ácido oleico, que según se ha demostrado recientemente ofrece una protección importante contra el cáncer de seno.

Tomates: no es de extrañar que la salsa sea en la actualidad uno de los condimentos más populares en Estados Unidos. No sólo es sabrosa, sino que también está llena de tomate rojo y jugoso que tiene un alto contenido de vitamina C, vitamina A, fibra y antioxidante licopeno. De acuerdo con varios estudios, el licopeno ofrece una protección contra distintas formas de cáncer, como el cáncer colorrectal, de próstata, de seno, de endometrio, de pulmón y del páncreas, en especial cuando se consume con alimentos ricos en grasas, como el aguacate, el aceite de oliva o frutos secos. También se ha descubierto que una dieta con alto contenido de licopeno disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

Cilantro: las pequeñas hojas del cilantro verde, además de realzar el sabor de la comida mexicana, la hace más saludable. El cilantro ayuda a la digestión y podría tener la capacidad de destruir la salmonella, una bacteria que se asocia con enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Los estudios también afirman que el cilantro puede ayudar a controlar los niveles de glucosa y colesterol en la sangre.

Frijoles negros: estos frijoles tienen un alto contenido de proteínas y fibra. La fibra insoluble de los frijoles negros ayuda a que el tubo digestivo se mantenga saludable, reduce las posibilidades de sufrir estreñimiento o afecciones crónicas como el



síndrome de colon irritable. La fibra soluble de estos frijoles disminuye el colesterol en la sangre, lo que es beneficioso para el corazón y además previene que los niveles de glucosa en la sangre se eleven demasiado rápido después de las comidas, lo que convierte a estos frijoles en una opción especialmente buena para las personas que sufren de diabetes, resistencia a la insulina o hipoglucemia.

Pimientos: al igual que los tomates y los limones, los pimientos están llenos de vitamina C y fibra. También poseen una variedad de componentes, como la vitamina A, que puede disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón y enfisema si es un fumador.

Limones y limas: los beneficios para la salud que ofrecen estos alimentos son tan fuertes como su sabor. Tienen un alto contenido de vitamina C, propiedades antioxidantes y anticancerígenas y son alimentos excelentes para construir un sistema inmunológico fuerte capaz de combatir infecciones comunes como los resfríos. Como antioxidante, la vitamina C viaja a través del cuerpo y neutraliza los radicales libres que pueden producir daños en las células que llevan a mutaciones de las mismas, provocando inflamación o hinchazón dolorosa en el cuerpo.

Cebollas: Crudas, salteadas o a la parrilla, las cebollas agregan sabor libre de sodio a las comidas. El alto contenido de vitamina C en las cebollas actúa como un antioxidante y un poderoso antiinflamatorio, conocido por reducir los síntomas asociados con el asma. Las cebollas también tienen compuestos que ayudan a estimular la producción de insulina y reducir los niveles de glucosa, lo que favorece la disminución de los niveles de glucosa de la sangre en personas que sufren de diabetes.

DÉLE IMPORTANCIA A SUS COMIDAS

Elimine los alimentos blancos. Los alimentos blancos son alimentos hechos con azúcar blanca (por ejemplo, las bebidas gaseosas, las galletas, los dulces), harina blanca (por ejemplo, las tortillas de harina) que es harina integral a la que le han quitado el germen de trigo y la fibra del salvado llenos de nutrientes, y la grasa blanca (por ejemplo, manteca animal, aceites vegetales hidrogenados y grasas tropicales refinadas). Al consumir alimentos refinados como el pan blanco, estos desencadenan una serie de eventos, comenzando con niveles elevados de glucosa de la sangre, seguidos por un aumento en la respuesta de insulina, lo que puede producir que la grasa se deposite con mayor facilidad. Sin embargo, consumir una dieta rica en alimentos integrales (que también tienden a poseer un gran contenido en fibra), ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina.

La búsqueda del ahorro en el cuidado de la salud

El Centro Nacional para la Investigación de la Salud de la Mujer (NWHRC por sus siglas en inglés) ha publicado recientemente los resultados de la 4a Encuesta TALK de la Mujer. La encuesta indicó que el 58% de las mujeres hispanas ha sacrificado cuidados médicos en el último año debido a que el costo del servicio era demasiado alto, o porque necesitaba recortar sus gastos. Los servicios omitidos van desde consultas regulares al doctor y procedimientos médicos recomendados hasta medicamentos para ellas o sus familias. Desafortunadamente, omitir los chequeos médicos de rutina y los exámenes anuales de salud como un modo de ahorrar dinero puede resultar más costoso a largo plazo.

A continuación encontrará algunos consejos para ahorrar dinero en gastos médicos

- ① Pregunte a su proveedor de atención médica si existe un medicamento genérico de menor costo para su receta o si existen muestras que usted pueda tomar para reducir el costo de los medicamentos recetados.
- ② Controle cuidadosamente las cuentas médicas en busca de errores y llame a su plan de salud, proveedor de atención médica u hospital si tiene dudas. Dichos cargos podrían ser reducidos o retirados de su factura.
- ③ Si usted paga un seguro médico que incluye servicios tales como limpiezas dentales de rutina, exámenes de visión o Papanicolaou anuales, utilícelos.
- ④ Si tiene un problema médico que no plantea riesgo de vida pero que de todos modos necesita atención médica ese mismo día, como por ejemplo una gripe o un corte pequeño, y usted no tiene posibilidad de consultar a su doctor, considere ir a un centro de atención de urgencia en lugar de ir a la sala de emergencias de un hospital.
- ⑤ Investigue que servicios médicos gratuitos o con descuento le ofrecen el Distrito de Salud del Sur de Nevada, escuelas de medicina y odontología, programas de enfermería parroquiales, clubes de salud, centros comunitarios y la escuela de su hijo. También aproveche los servicios de extensión comunitaria que ofrecen el The Barbara Greenspun WomensCare Center of Excellence y el programa Contacto Familiar (Family to Family Connection).



Tenga cuidado con gatos y perros.

Cada año, más de 86.000 lesiones por caídas son causadas por mascotas - especialmente por perros. La mayor parte de las lesiones ocurren cuando la persona tropieza con la mascota, o la correa o plato de comida de su mascota mientras está realizando tareas tales como cocinar, llevar las compras o mover muebles.

EVITE COSTOSOS ACCIDENTES

Los gastos médicos relacionados con las lesiones pueden incrementarse rápidamente. Estos consejos de sentido común pueden ayudarle a evitar lesiones y a mantener reducidos los costos relacionados al cuidado de su salud.

Agua – Coloque el termostato del sistema de calefacción de agua entre 120 y 125 grados Fahrenheit, para evitar quemarse con el agua caliente; nunca deje a bebés o niños pequeños solos en la bañera, ni siquiera por un minuto.

Fuego – Instale un sistema de alarma contra incendio en cada cuarto de su casa; enseñe a su hijo a reconocer el sonido de la alarma y practique dos modos de salir de su casa a salvo en caso de incendio.

Armas – Si usted tiene un arma, manténgala descargada y con seguro, y guarde las municiones en un lugar separado y bajo llave. Asimismo, hable a su hijo acerca de las normas de seguridad relativas a las armas y dígame que se mantenga alejado de las armas en las casas de amigos o parientes.

Caídas – Sea consciente de que la mayoría de los mosquiteros de ventana no evitan las caídas; instale protecciones de seguridad en todas las ventanas superiores y no coloque debajo de las ventanas muebles sobre los cuales se puedan trepar los niños. También fije a la pared los muebles inestables como cómodas y equipos de televisión o entretenimiento, para evitar que puedan caer sobre un niño que intenta trepar a ellos.

Envenenamiento – Mantenga fuera del alcance de los niños los medicamentos y químicos como limpiadores, pesticidas, anticongelantes y otros productos que contengan las palabras "Caution", "Warning", "Poison" o "Danger" (Precaución – Advertencia – Veneno – Peligro) en la etiqueta.

Césped/Piscina – No permita que sus niños se encuentren cerca de donde usted está cortando el césped, ya que las cuchillas de la cortadora son peligrosas, así como también lo son las piedras u otros objetos que la misma puede arrojar; utilice protección adecuada alrededor de la piscina, incluyendo una cerca para piscina de al menos cinco pies de alto con puertas que se cierren y juntan solas.

Accesorios de protección – Utilice el equipo de seguridad apropiado como por ejemplo cascos, protectores de muñecas y rodilleras para realizar prácticas como snowboard, skateboard, patinaje o andar en bicicleta o scooter. Se ha comprobado que los cascos, por ejemplo, reducen en más de un 80 por ciento el número de lesiones cerebrales y de la cabeza en niños sufren accidentes al andar en bicicleta.



UNA SONRISA SALUDABLE GUARDA RELACIÓN CON UN CUERPO SALUDABLE.

Cepillarse los dientes y usar hilo dental dos veces por día puede reducir los costos del cuidado dental, ya que ello disminuye las caries y el riesgo de enfermedades periodontales. Esto a su vez limita las posibilidades de que las bacterias de su boca entren al torrente sanguíneo, lo que puede estar relacionado con ciertos problemas cardiovasculares. Para una buena higiene oral elija manzanas como refrigerio, ya que ellas ayudan a limpiar los dientes; beba agua después de comer para quitar de sus dientes las partículas de comida y azúcar que causan las caries y mantenga una dieta rica en calcio. Visite a su dentista para un control y una limpieza profesional dos veces por año, e infórmele si usted es diabético, está embarazada o ingresó en la menopausia, ya que estas condiciones pueden incrementar su susceptibilidad a los problemas dentales tales como enfermedades periodontales, deterioro de los dientes y caries.



Adriana Arévalo y su hija, Montserrat

Proporcione a su hijo un buen hogar médico

Un hogar médico es más que sólo un edificio o un consultorio. Es un enfoque destinado a proporcionar cuidados continuos de calidad. El hogar médico de su hijo puede ser el lugar donde usted lo lleva más a menudo para recibir asistencia médica. Podría ser el consultorio del pediatra o el médico de cabecera de la familia, un centro de atención rápida, una clínica médica - o en el caso de niños con enfermedades o discapacidades más graves, un hospital- pero debería ser un lugar en el cual usted se siente a gusto e involucrado en el proceso de toma de decisiones.

De acuerdo con la Dra. Claudia García, pediatra de St. Rose, crear un “hogar médico” para su hijo es algo que debería comenzar aún antes del nacimiento de su bebé. La mayoría de las madres embarazadas empiezan por elegir un pediatra.

“Si usted se encuentra embarazada y busca un pediatra, pida recomendación a su obstetra o ginecólogo, a otras madres o al especialista en recomendación de médicos de St. Rose. Luego llame a los pediatras que usted cree podrían ser apropiados para su familia, a los fines de saber si ofrecen entrevistas informativas o si usted puede pasar por sus consultorios a retirar material informativo,” sostiene la Dra. García. “Elegir un pediatra en el cual usted confía es importante, porque es probable que usted lleve a su bebé a consultas médicas entre 10 y 15 veces durante los dos primeros años de vida.”

Visitas de controles de rutina

Una vez que su bebé ha nacido, uno de los aspectos más importantes del cuidado de la salud de su hijo son las visitas de controles de rutina. “Las visitas de controles de rutina dan a los pediatras la oportunidad de evaluar la salud general de un niño, lo cual puede ser difícil cuando los niños se encuentran enfermos o lesionados”, dice la Dra. García. “Éstas visitas ofrecen a los padres y pediatras la posibilidad de hablar acerca del desarrollo físico, mental y emocional del niño, hacerse preguntas mutuamente, compartir inquietudes y documentar la historia clínica del niño.” Los pediatras también usan

las visitas de controles de rutina para hablar con los padres acerca de medidas de seguridad importantes, tales como cubrir los enchufes antes de que los bebés comiencen a gatear - o asegurarse que los niños mayores usan cascos apropiados cuando andan en bicicleta o practican skateboard. A medida que un niño alcanza la preadolescencia y adolescencia, las visitas de control de rutina proporcionan a los pediatras la oportunidad de hablar con sus pacientes de temas relativos a la pubertad, la influencia de grupo y la autoestima, dice la Dra. García.

El equipo ideal para su hijo

El concepto “hogar médico” está basado en el respeto mutuo y la comunicación, dice la Dra. Rosemary Hyun, pediatra de St. Rose. “Los pediatras tienen una serie de preguntas que realizan durante todas las visitas de controles de rutina, ya que la opinión del padre acerca de la alimentación, hábitos de sueño, personalidad, relaciones y condiciones de vida de su hijo proporcionan indicios muy importantes y necesarios para evaluar y ocuparse mejor de la salud del niño,” dice la Dra. Hyun.

En el caso en que surgieran posibles problemas de salud o de desarrollo tales como asma, dificultades en el aprendizaje o depresión, la historia clínica puede facilitar el diagnóstico y el tratamiento del problema en sus etapas iniciales. De esta manera puede reducir el número de visitas que el niño necesita realizar a los consultorios médicos, salas de emergencia u hospital. Esto, a su vez, puede reducir el costo general de salud de la familia, dice la Dra. Hyun.

Cómo crear un “hogar médico”

Si bien el término “hogar médico” suena muy atractivo, puede requerir un importante grado de compromiso por parte de la familia. En especial durante momentos económicos difíciles, cuando muchas familias no tienen acceso a coberturas de salud, o cuando los beneficios de sus planes de salud – y por lo tanto su elección de proveedores de atención médica - cambian constantemente o se ven limitados cuando los empleadores buscan un plan de salud más económico.

Teniendo en consideración estas limitaciones potenciales, la Dra.

Hyun alienta a las madres a leer todo lo que puedan acerca de cómo mejorar la salud y seguridad de sus niños, a llevar registros precisos de la vacunación y a anotar la información respectiva a la salud y el desarrollo de sus hijos, así como también cualquier pregunta o inquietud que quisieran tratar durante la consulta médica de sus hijos.

A medida que la madre toma confianza en su rol de persona clave del equipo de cuidado de la salud de su hijo, las doctoras García y Hyun creen que también crece su capacidad para crear un hogar médico para su hijo, que está definido en gran medida por lo que ella valora: un proveedor de atención médica – u hospital – al cual ella se sienta cómoda llevando a sus hijos; doctores, enfermeras y equipo de apoyo que escuchen sus puntos de vista, preguntas y preocupaciones, y que también traten de comprender y apreciar sus valores culturales.

Además, la Dra. García señala algunas circunstancias en las cuales no es posible elegir el lugar del tratamiento médico para el niño, como sucede en casos de emergencia o cuando no posee seguro médico. Si esto ocurriera, ella cree que la madre que ha visualizado un “hogar médico” para su hijo, tiene más posibilidades de sentirse cómoda y facultada a participar en las decisiones médicas importantes cuando su hijo recibe tratamiento médico. **WIC**

MUESTRA DE UN CRONOGRAMA PARA VISITAS DE CONTROLES DE RUTINA*

Bebés

2-3 días, 2 semanas, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses

Niños entre 1 y 5 años

15 meses, 18 meses, 24 meses, 3 años, 4 años, 5 años

Niños mayores de 6 años

Cada 2 años

* Es solo una muestra de cronograma basada en las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (2000) y del Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos – USPSTF- (1996). El cronograma de su hijo puede variar en base a las recomendaciones de su médico.

ALIMENTACIÓN DE LOS BEBÉS: DE LA LECHE MATERNA A LA LECHE DE FÓRMULA TRATADO Y VENCIDO

La leche materna es la elección natural para alimentar a los bebés. Está nutricionalmente balanceada para colaborar con la digestión, desarrollo cerebral y crecimiento humano, a la vez que proporciona a los bebés los anticuerpos que pueden reducir sus riesgos de alergia y enfermedades tales como neumonía, infecciones auditivas y gripe. Desafortunadamente, el amamantamiento no siempre sucede naturalmente – o puede resultar imposible – para algunas madres y sus bebés.

Aproveche el apoyo al amamantamiento

Adriana Arévalo, directora de noticias de KINC – Univision, tenía problemas para amamantar luego de dar a luz a su hijo Jeronimo.

Cuando Montserrat nació, la hija de Adriana, ella estaba contenta de recibir el apoyo que necesitaba para lograr un amamantamiento exitoso. “Las enfermeras y asesoras en lactancia materna del St. Rose y el WomensCare Center me proporcionaron su apoyo incondicional y asesoramiento práctico sobre lactancia, lo cual hizo del amamantamiento una experiencia hermosa,” señala Adriana.

Encontrar la leche de fórmula correcta

Adriana comenzó a utilizar leche de fórmula en la dieta de Montserrat luego de amamantarla por seis meses, pero su hija sufrió severas reacciones a las fórmulas en base a leche. Las fórmulas en base a soja parecían ser la alternativa más evidente para Adriana, pero pronto se dio cuenta que la soja, como los lácteos, es un alergénico común y Montserrat continuaba sufriendo cólicos, vómitos y eczemas.

Adriana buscó la ayuda del pediatra de Montserrat, aunque más de una persona le había recomendado que intentara hacer una leche de fórmula casera siguiendo una receta que incluye leche evaporada, jarabe de maíz y agua. Si bien las madres piensan que las leches de fórmula caseras alivian los síntomas de alergias a la proteína de la leche, la Dra. Claudia García, pediatra de St. Rose, sostiene que los bebés que son alimentados con leche de fórmula casera a menudo sufren deficiencias nutricionales que sólo son detectadas años después.

“La composición de la leche materna es imposible de copiar, pero se han realizado muchísimos estudios para desarrollar las leches de fórmula infantiles a los fines de proporcionar a los bebés el equilibrio de nutrientes esenciales que necesitan para desarrollarse,” sostiene la Dra. García. “El hierro es uno de los nutrientes esenciales que proporciona un crecimiento y desarrollo saludable del cuerpo y cerebro del niño. Y también le ofrece cierta protección contra el asma y el envenenamiento por plomo.”

Hubo que realizar algunos exámenes médicos para descubrir la alergia de Montserrat a la proteína de la leche y después de probar varias leches de fórmula, Adriana y el pediatra de Montserrat encontraron dos leches de fórmula que no causan la aparición de los síntomas de alergia. “Esta leche de fórmula es más cara, pero Montserrat no se enferma tan frecuentemente, lo cual significa menos visitas al doctor; es decir que estamos ahorrando en sus costos de atención médica,” relata Adriana. Si usted sospecha que su bebé es sensible o alérgico a las proteínas de la leche, la Dra. García le sugiere que tome nota de los síntomas, cuándo y con qué frecuencia ocurren y que consulte al proveedor de atención médica de su hijo acerca de ellos. Al trabajar conjuntamente, usted puede encontrar las mejores alternativas de alimentación para su bebé,” dice la Dra. García. “Existen varias leches de fórmula especialmente desarrolladas para niños con alergias severas y trastornos de salud. Si bien tienden a ser más caras, Women, Infants and Children (WIC) y algunos fabricantes de leche de fórmula ofrecen programas de asistencia para familias que se encuentren atravesando dificultades financieras.”

Para recibir apoyo al amamantamiento, llame al Family to Family Center de St. Rose al 702-568-9601.

¿TIENE UN PEDIATRA DE ST. ROSE?
702-616-4999

Hábitos saludables para los dos



Habrà escuchado el dicho inglés “Somos lo que comemos.” Cuando usted está embarazada, todo lo que come, bebe o tome también puede afectar a su bebé. Para tener un embarazo saludable – y un bebe sano – siga estos pasos:

- 1. Tome vitamina prenatal con 400mg de ácido fólico antes de concebir y durante todo el primer trimestre de embarazo.** El ácido fólico (también llamado folato) puede ayudar a prevenir defectos congénitos en el tubo neural, tales como la espina bífida, que causan serias discapacidades.
- 2. A los fines de garantizar su seguridad y la de su bebé, hable con su proveedor de servicios médicos acerca de los medicamentos, suplementos y remedios a base de hierbas que usted toma.** Los cambios hormonales durante el embarazo pueden alterar los efectos de algunos medicamentos y hasta los analgésicos más básicos como la aspirina y algunos productos a base de hierbas “naturales” pueden representar un riesgo importante para un bebe en desarrollo.
- 3. Sea selectiva en cuanto a lo que come.** La mayoría de las mujeres embarazadas necesitan no más de 300 calorías adicionales por día (o menos si tienen sobrepeso al momento de la concepción). Así que sume esas calorías comiendo mucha fruta fresca, vegetales y productos lácteos como la leche. Evite los huevos y carnes crudas o poco cocidas, carnes frías de tiendas de Delicatessen, mariscos crudos o productos lácteos o jugos no pasteurizados, a los fines de reducir el riesgo de ingerir bacterias que pueden dañar al bebe. También asegúrese de ingerir mucha agua; sin embargo, si sus cañerías son viejas, es aconsejable que las revisen para evaluar el grado de plomo o beba agua de filtro o botella. Consulte acerca del análisis de plomo en la página 18.
- 4. No beba alcohol, no fume ni consuma drogas ilegales durante el embarazo ya que pueden dañar a su bebe en gestación y causar distintos problemas de crecimiento, aprendizaje y comportamiento después del nacimiento.** Sin embargo, si usted está embarazada y ha estado bebiendo o consumiendo, esto no es considerado abuso infantil conforme a la Ley de Nevada. Hable con su proveedor de servicios médicos para obtener ayuda. Los programas de tratamiento subvencionados por el estado le dan prioridad de tratamiento a las mujeres embarazadas, ya sea que tengan o no recursos financieros o seguro médico. **WIC**

SERVICIOS PRENATALES CON DESCUENTO Y GRATUITOS

Las mujeres que reciben atención prenatal temprana y continua tienden a sufrir menos problemas durante el embarazo y dan a luz a bebés más sanos. El programa Baby Rose de St. Rose ayuda a las mujeres embarazadas que carecen de seguro médico para que reciban la atención prenatal que necesitan brindando servicios gratuitos y con descuento que incluyen vitaminas prenatales, educación prenatal, recomendación de médicos y asistencia para la solicitud de cobertura a través de Medicare y Medicaid durante su embarazo e internación para el parto. “Las mujeres sienten un alivio al saber que aunque estén desempleadas o se les hayan recortado las horas de trabajo o su seguro médico, nosotros podemos facilitar la búsqueda de ayuda y asistencia médica que necesitan,” dice Edicta Cordell, coordinadora del programa Baby Rose de St. Rose.

Para más información acerca de los servicios de Baby Rose, llame al 702-568-9074.

LOS ASIENTOS DE SEGURIDAD, LOS ASIENTOS ELEVADOS TIPO BOOSTER Y LOS CINTURONES DE SEGURIDAD SALVAN VIDAS.

A continuación encontrará un rápido repaso de los lineamientos de seguridad para los asientos para automóvil; sin embargo, controle los límites de edad y peso mencionados para cada asiento de seguridad y asiento elevado tipo Booster que compre, ya que los mismos pueden variar.

- Asientos de seguridad orientado hacia atrás, hasta 1 año de edad y 20 libras de peso
- Asientos convertibles para niños de más edad y talla, hasta los 3 años
- Asientos elevados tipo Booster, para niños de 4 a 8 años

Recuerde que es importante reforzar el uso de cinturón de seguridad entre los adolescentes ya que su uso es menos probable a esa edad.

4 razones por las cuales es conveniente vacunar



¿Sabía que ...?

1. Las vacunas pueden salvar la vida de su hijo. Las vacunas pueden proteger a su hijo de enfermedades contagiosas que alguna vez lesionaron, lisiaron o causaron la muerte de miles de niños por año en los Estados Unidos. La tos ferina (pertussis), por ejemplo, fue causante de la muerte de entre 5.000 y 10.000 personas por año en los Estados Unidos antes del desarrollo de la vacuna pertussis. También se registraron entre 13.000 y 20.000 casos de poliomielitis paralítica en los Estados Unidos cada año antes de la presentación de la vacuna antipoliomielítica inactivada (VIP) de Salk en el año 1955.

2. Vacunar a su hijo puede proteger a otras personas. Vacunar a su hijo también puede evitar la propagación de enfermedades prevenibles mediante vacunas a bebés que son demasiado pequeños para haber recibido la vacunación completa y otras personas que no pueden recibir vacunas debido a alergias, enfermedades o sistemas inmunológicos debilitados.

3. Las vacunas pueden ahorrar tiempo y dinero a su familia. Si su hijo contrae una enfermedad prevenible mediante vacunas, no podrá concurrir a la escuela o guardería, por lo cual usted probablemente pierda tiempo de trabajo e incurra en costosos gastos médicos. En comparación, la vacunación se encuentra cubierta por el seguro, o se puede obtener por un arancel mínimo a través del Distrito de Salud del Sur de Nevada.

4. Cuando disminuye la vacunación, aumentan las enfermedades. La mayoría de las enfermedades prevenibles mediante vacunas ya no son comunes en este país. Sin embargo, los informes demuestran que cuando los índices de vacunación caen, la incidencia de sarampión, tos ferina y varicela aumenta.

P: ¿Puedo vacunar a mi hijo si se encuentra enfermo?

R: Sí. Los niños con enfermedades leves tales como resfríos, gripe e infecciones en los oídos (aún con un poco de fiebre) deberían recibir sus vacunas según el calendario. Todas las vacunas serán efectivas y no van a empeorar la enfermedad de su hijo.

P: ¿Cuándo es demasiado tarde para que mi hijo comience a recibir vacunas?

R: Nunca es demasiado tarde para comenzar. Pregúntele al doctor de su hijo cómo hacer para actualizar las vacunas. **WC**

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)	

VACUNA DE REFUERZO NECESARIA ANTES DE INGRESAR A 7º GRADO

Los niños que ingresan al séptimo grado deben presentar certificados de que han recibido un refuerzo Tdap de sus vacunas para mejorar su protección contra la tos ferina (pertussis), una enfermedad altamente contagiosa que tiene alta probabilidad de afectar niños menores de seis años que no han sido adecuadamente protegidos mediante vacunas y niños entre 11 y 18 años cuya inmunización ha decaído.

La Dra. Rosemary Hyun recomienda a los padres programar la cita médica de sus hijos para recibir un refuerzo Tdap como parte de su visita de control de rutina. "Los pre-adolescentes rumbo a la escuela secundaria se enfrentan a muchos cambios físicos, emocionales y sociales. Puede ser una etapa difícil en el desarrollo del niño," dice la Dra. Hyun. "El pediatra de su hijo puede ayudar a abordar temas acerca de los cuales resulta incómodo para padres e hijos hacerse preguntas.

Los doctores usualmente ven un gran volumen de niños durante las dos últimas semanas antes de que comience la escuela. Programe la cita de su hijo con suficiente anticipación para que el doctor tenga más tiempo para dedicarle al examen de su hijo.

VACUNAS DE BAJO COSTO

Vacunar a su niño puede ayudar a protegerlo de enfermedades tales como varicela y otras enfermedades que de lo contrario podrían resultar fatales. El Distrito de Salud del Sur de Nevada ofrece vacunación por una tarifa administrativa de 16 dólares por niño en el caso de una vacuna, o de 25 dólares por niño en el caso de dos o más vacunas. Algunas vacunas requieren el pago de un cargo adicional. Póngase en contacto con la Clínica de Vacunación al 759-0850 para obtener más información acerca de la ubicación de las clínicas de vacunación, costos y disponibilidad.

ANÁLISIS DE PLOMO PARA NIÑOS

El Distrito de Salud del Sur de Nevada exhorta a las familias hispanas a realizar análisis a sus hijos para detectar niveles elevados de plomo en sangre. El plomo es un metal pesado que se encuentra naturalmente en el ambiente. También puede encontrarse en algunos juguetes, golosinas y ollas de barro importadas de otros países, incluyendo Méjico. Un nivel bajo de exposición al plomo no es necesariamente peligroso para los adultos, pero incluso pequeñas cantidades de plomo pueden retardar el crecimiento físico y mental en bebés y niños pequeños, cuyos cerebros y cuerpos se encuentran todavía en desarrollo. En altos niveles, la exposición al plomo puede causar convulsiones, coma e incluso la muerte.

Los síntomas de intoxicación por plomo no son típicamente obvios, por lo cual es importante que los padres tomen conciencia de los modos en los cuales sus niños pueden entrar en contacto con el plomo. Estas son formas en las que usted puede reducir la potencial exposición al plomo de su hijo:

- Asegúrese de que su hijo no tiene acceso a pintura descascarada o superficies que pueda masticar tales como cunas pintadas con pintura con base de plomo. Las pinturas con base de plomo fueron prohibidas en los Estados Unidos a partir de 1978, pero las casas y los muebles pintados antes de ese momento pueden representar una amenaza.
- Evite el uso de remedios caseros tradicionales de los hogares hispanos tales como Greta y Azarcon, que pueden contener plomo.

- Evite comer golosinas importadas de Méjico.
- Evite utilizar contenedores, utensilios de cocina o de mesa que no sean libres de plomo, para almacenar o cocinar alimentos o líquidos.
- Retire inmediatamente del alcance de sus niños juguetes y bisutería de juguete que hayan sido retiradas del mercado. Controle las listas de productos retirados del mercado por contener plomo.
- No utilice agua caliente del grifo para beber, cocinar o preparar leche en polvo para bebés. (Es más probable que el agua caliente de grifo contenga niveles más altos de plomo que el agua de grifo. La mayor cantidad de plomo en los hogares usualmente proviene de las tuberías de su casa y no del proveedor de agua local.)
- Mantenga a su bebé o niño alejado de la casa durante cualquier renovación y limpie todas las áreas de la casa antes de reincorporar al niño al hogar.

El análisis de plomo se realiza tomando una pequeña muestra de sangre de la vena del niño o usando una punción en el talón para bebés y niños pequeños. El pediatra de su niño puede realizar este análisis en su consultorio. El distrito de salud también ofrece análisis en 625 Shadow Lane todos los miércoles por la tarde. Se acepta Medicaid y el distrito de salud no rechazará a aquellas personas imposibilitadas de pagar. La Tarifa es de \$20. La mayoría de las empresas privadas de seguro cubren el costo del análisis, sin embargo, el distrito de salud no facturará a los proveedores privados de seguro.

¿QUIÉN DEBE SOMETERSE A UN ANÁLISIS DE PLOMO?

• Niños de 12 a 24 meses de edad • Niños entre 3 y 6 años que nunca antes habían sido analizados • Mujeres embarazadas

Fechas y Direcciones de Clínicas: Todos los miércoles, Healthy Kids Clinic, 1:30 p.m. hasta las 4:00 p.m., Ravenholt Public Health Center 625 Shadow Lane, Las Vegas, Teléfono: (702) 759-1000, www.SouthernNevadaHealthDistrict.org

Ayuda para el pie dolorido de Fernando

No pareciera que algo tan pequeño como una uña del pie encarnada pudiera causar daño a un adolescente grande y saludable como Fernando, pero el hecho es que sí sucedió. A medida que la esquina afilada de la uña del pie de Fernando se incrustaba en su piel, el pie se puso hinchado, lleno de pus y extremadamente doloroso. Aún el más ligero contacto o golpe de su pie causaba que su dedo sangrara y producía en Fernando un profundo dolor.

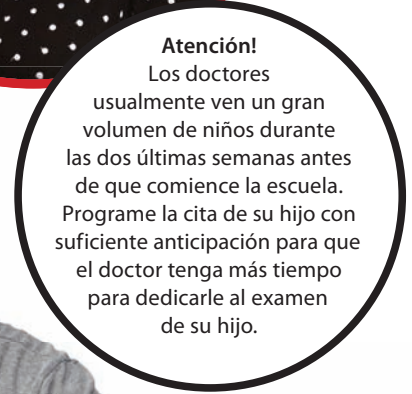
Fernando intentó tratar su uña encarnada muchas veces antes de pedir ayuda a la enfermera de su escuela. Ella envió a Fernando y su madre al Positive Impact Program del St. Rose Dominican Hospitals, el cual proporciona a los niños atención médica gratuita según la situación financiera familiar y las necesidades médicas del estudiante.

“El problema con las uñas encarnadas es que cuando no son tratadas apropiadamente, puede producirse un absceso en la piel debajo de ellas, causando una infección grave que no puede ser eliminada con antibióticos” sostiene el Dr. Stephen Kim, el médico de atención primaria que atendió a Fernando. “Una vez que la uña del pie de Fernando fue inicialmente cortada y la infección drenó, pudimos referirlo a un podiatra (doctor en pies) para un seguimiento del tratamiento.”

Los niños son referidos al programa Positive Impact por enfermeras escolares de las 120 escuelas del Distrito Escolar del Condado de Clark, dentro del área de servicio de St. Rose. Se ofrece a los estudiantes que cumplan con los criterios de elegibilidad, servicios de salud sin costo alguno y, cuando es necesario, los padres o tutores son informados acerca de los recursos comunitarios adicionales y se le proporciona ayuda con las recetas. Positive Impact no es un programa de seguro y su intención no es duplicar los servicios. En cambio, ofrece recursos adicionales que de otra manera no estarían disponibles para los estudiantes. **WC**



Para más información sobre el Programa Impacto Positivo, llamar a Veronica Cortez al 702-564-0896.



Atención!
Los doctores usualmente ven un gran volumen de niños durante las dos últimas semanas antes de que comience la escuela. Programe la cita de su hijo con suficiente anticipación para que el doctor tenga más tiempo para dedicarle al examen de su hijo.



Fernando con sus hermanos

CUÍDATE LAS VISTAS

Una de las mejores cosas que puedes hacer por tus ojitos es dejar que tu médico te los examine en cada visita médica. Si tienes problemas de vista o sueles tener dolor de cabeza al final del día, explícaselo a tu padre o a tu madre para que te lleve a un especialista.

Las ideas de Hallie para abordar la prediabetes que le valieron una

A+

Hallie obtuvo una A+ en una tarea de Escritura Creativa titulada Si yo fuera directora por un día. En ésta, detallaba los cambios que haría a su entorno si le dieran la oportunidad de dirigir su escuela. Como directora, esta niña de cuarto grado terminaría con los clásicos autobuses escolares amarillos y haría que los estudiantes llegaran a la escuela en limusinas con chofer, las cuales serían de color rosado para las niñas y azul para los niños. También satisfacería los gustos de sus compañeros de clase sirviendo pizza, gaseosas y helados todos los días, y haría fiestas todas las semanas con muchos alimentos dulces y pegajosos, como churros y algodón de azúcar.

Aunque la historia de Hallie estaba bien escrita y era creativa, su diagnóstico de prediabetes le ayudó a darse cuenta de que consumir en exceso alimentos como “comida rápida” o “comida chatarra” puede ser algo realmente malo. Por esto, WomensCare le preguntó a Hallie qué cambios haría como directora de la escuela si todos los estudiantes fueran diagnosticados con prediabetes. Hallie pensó durante unos segundos y luego describió su plan.

“Si todos los estudiantes de mi escuela tuvieran prediabetes, me preocuparía de que hicieran mucho ejercicio, dándoles a elegir a las niñas y a los niños bicicletas o patinetas rosadas o azules para que vayan a la escuela. También aumentaría la cantidad de clases de educación física, de dos a cinco veces por semana”, dice Hallie.

A la hora de almuerzo, Hallie ofrecería a los estudiantes un banquete con sus alimentos favoritos: ensalada César, zanahorias y varitas de queso. “Me aseguraría de que todos los días se ofrecieran alimentos dulces y frescos como peras, frutillas y manzanas, y aunque no le prohibiría a los niños que tomaran helado o comieran caramelos, éstos estarían reservados para ocasiones realmente especiales”, dice Hallie.

A continuación Hallie da algunas pautas a los padres cuyos hijos tienen prediabetes, para asegurarse de que éstos consuman comidas nutritivas y hagan bastante ejercicio:

HAGA QUE LAS COMIDAS SEAN AGRADABLES PARA LOS NIÑOS. “Incluya a sus hijos cuando vaya a comprar provisiones y al preparar las comidas. Es divertido tomar algunas de las decisiones y ayudarnos a comprender cuáles combinaciones de alimentos son saludables y cuáles no”.

COMIDAS BALANCEADAS. “Agregue frutas y verduras a cada comida. La mayoría de los niños serían felices si sólo comieran donas, nuggets de pollo, papas fritas y pizza, sin embargo las frutas y verduras son bajas en grasas y calorías, y contienen las vitaminas que necesitamos para tener una buena salud”.

INCENTIVE LOS REFRIGERIOS SALUDABLES. “Yo busco galletas o papas fritas si no tengo refrigerios saludables a mano. Conozca los horarios en que comúnmente sus hijos comen



Arlene Rivera y su hija Hallie

refrigerios y tenga refrigerios nutritivos como plátanos cortados, frutillas y palomitas sin sal listos y a mano”.

OFREZCA ALTERNATIVAS A LAS BEBIDAS AZUCARADAS.

“La mayoría de los niños aplacan la sed con gaseosas azucaradas y jugos en caja si usted dispone de ellos, por lo tanto, no los tenga en el refrigerador y no los ponga en sus loncheras. Ofrézcales leche para niños o agua y guarde las gaseosas para ocasiones especiales”.

FOMENTE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE INTEGREN A TODA LA FAMILIA.

“Muchos niños nunca ven a sus padres hacer ejercicio, por lo tanto no comprenden la importancia de hacerlo. Dé un buen ejemplo saliendo a caminar o de excursión, o andando en bicicleta con sus hijos”.

APOYE A SUS HIJOS Y HÁGALES SABER QUE LOS AMA.

“He escuchado a algunos padres hacer bromas respecto del peso de sus hijos. Para los niños es importante saber que sus padres los aman y que están dispuestos a ayudarlos a convertirse en personas más saludables”. WC

La prediabetes es noticia de horario estelar

Arlene Rivera tiene una vertiginosa carrera como productora jefe de noticias y presentadora del tiempo para el Canal 15 Univision. Sin embargo, ella considera que su trabajo más importante es ser madre, por lo tanto está adoptando un enfoque proactivo para ayudar a su hija Hallie a controlar su prediabetes.

Un alarmante número de niños están siendo diagnosticados con prediabetes y diabetes tipo 2 y, de acuerdo con los investigadores de University of Southern California, los niños hispanos como Hallie tienen un mayor riesgo de desarrollar estas enfermedades. La revista *WomensCare* entrevistó a la endocrinóloga Claudia Vogel, M.D. y a Arlene para conversar sobre la prediabetes y sobre las medidas que están tomando los médicos y los padres con la esperanza de ayudar a prevenir o revertir el efecto de la enfermedad en los niños.

WC: ¿Qué es la prediabetes?

Dra. Vogel: La prediabetes es una enfermedad en la cual los niveles de azúcar en la sangre de una persona (denominados también niveles de glucosa) son más altos que lo normal, pero no lo suficientemente elevados para un diagnóstico de diabetes. Las personas con prediabetes tienen más probabilidades de desarrollar diabetes y ya podrían estar experimentando los efectos adversos en la salud provocados por esta grave enfermedad.

WC: ¿Cómo se diagnosticó la prediabetes de Hallie?

Arlene: Me preocupé de la salud de Hallie cuando tuvo un aumento sustancial de peso muy rápidamente. Su pediatra atendió mi preocupación, habló con Hallie y le hizo unos exámenes de sangre. Los exámenes indicaron que Hallie tenía un problema a la tiroides, por lo que nos envió a una endocrinóloga, quien realizó exámenes médicos a Hallie. Ella encontró manchas oscuras alrededor de la piel bajo el brazo de Hallie, lo que indica resistencia a la insulina. Otros exámenes de sangre confirmaron que Hallie padecía de prediabetes.

WC: ¿Existe algún examen eficaz para determinar si un niño tiene prediabetes?

Dra. Vogel: La Asociación Americana de Diabetes recomienda realizar exámenes para detectar prediabetes a los niños de 10 años si tienen sobrepeso y manifiestan dos factores de riesgo (consulte Factores de riesgo) de prediabetes. Los médicos comúnmente miden la relación cintura-cadera de un niño a una edad más temprana, porque los niños que tienen exceso de peso alrededor de la cintura tienen más probabilidades de tener resistencia a la insulina (consulte la página N° 22 para descubrir como el peso adicional alrededor de la cintura puede dañar su salud).

WC: ¿Qué es la insulina y cuál es su función?

Dra. Vogel: La insulina es una hormona que ayuda a trasladar el azúcar de la sangre a las células para producir energía. A medida que el cuerpo comienza a perder su capacidad de responder a esta hormona,

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA PREDIABETES

Factores de riesgo

- Tener sobrepeso u obesidad.
- Tener antecedentes familiares de diabetes tipo 2 (la genética cumple un rol al determinar el tipo de cuerpo de un niño y cómo su cuerpo almacena y quema la grasa).
- Ser miembro de una población étnica de alto riesgo (como los asiáticoamericanos, afroamericanos, latinos e indioamericanos).
- Mostrar signos de resistencia a la insulina como AN (descrito más adelante).

Señales y síntomas

No todos los niños con prediabetes o diabetes tipo 2 muestran los síntomas de la enfermedad, sin embargo, los siguientes son algunos de los síntomas más comunes:

- **Micción frecuente.** Los riñones responden a los altos niveles de glucosa en la sangre expulsando la glucosa adicional a través de la orina.
- **Sed excesiva.** Si un niño con diabetes orina frecuentemente, podría beber mucho líquido para mantener los niveles normales de agua en el cuerpo.
- **Cansancio o fatiga.** El cansancio extremo podría ocurrir debido a que el cuerpo no puede utilizar la glucosa para producir energía de forma apropiada.
- **Decoloración o pliegues cutáneos.** Acanthosis nigricans (AN), es una señal de resistencia a la insulina, es una decoloración de la piel que podría ocurrir alrededor del cuello, bajo las axilas, alrededor de la cintura, en el área de la ingle, en los nudillos, codos y dedos de los pies. También podría aparecer como un grueso pliegue alrededor del cuello, la nariz, los ojos y las mejillas, o como estrías oscuras en el pliegue interno del codo. AN no es una "enfermedad" infecciosa o contagiosa.

Posibles consecuencias

Los niños con sobrepeso u obesidad están en riesgo de desarrollar problemas médicos que pueden afectar su calidad de vida presente y futura. Algunos de los primeros problemas de salud que pueden aparecer son:

- Dificultad para respirar que interfiere con sus actividades regulares, como practicar deportes.
- Trastornos del sueño como apnea del sueño (una grave enfermedad que causa que su hijo deje de respirar repetidamente mientras duerme).
- Depresión.
- Maduración temprana (los niños con sobrepeso podrían ser más altos y más maduros sexualmente que otros niños de su edad, lo que provoca la expectativa de que deberían actuar según la edad que aparentan y no la edad que tienen, las niñas con sobrepeso podrían tener ciclos menstruales irregulares y problemas de fertilidad en la adultez).

el azúcar en la sangre del cuerpo continúa aumentando lentamente. Si el cuerpo de un niño llega a un punto en el que no puede producir suficiente insulina para mantener el nivel normal de azúcar en la sangre, entonces ese nivel anormalmente alto de azúcar en la sangre indica diabetes.

WC: ¿Qué recomendaciones nutricionales le dieron para ayudar a Hallie?

Arlene: La endocrinóloga me recomendó que ayudara a Hallie a mantener su peso actual durante los próximos dos años, mientras crece. Me instó a educarla sobre la buena nutrición, estar saludable y las comidas nutritivas, además de alentarla a elegir alimentos saludables. Parecía simple al principio, pero la parte difícil fue aprender a guiar a través del ejemplo. Tenía que comer mejor si quería que los hábitos alimenticios de Hallie mejoraran.

WC: ¿Existe algún programa específico de alimentación o de ejercicios que ayude a los niños a perder peso y, en consecuencia, revertir la prediabetes o diabetes?

Dra. Vogel: El sobrepeso puede dañar la salud de un niño, pero restringir sus calorías o los tipos de alimentos que ingiere podría ser incluso más dañino física y emocionalmente. Podría hacer pensar a un niño que está siendo castigado por tener sobrepeso o hacerlo comer a escondidas de sus padres "alimentos prohibidos".

Los niños necesitan consumir una variedad de alimentos sanos y hacer mucho ejercicio para crecer apropiadamente, así que nos enfocamos en educar a los niños acerca de la buena nutrición y las maneras en que pueden manejar sus propias necesidades alimenticias y peso. También instamos a los padres a observar sus propios hábitos alimenticios y de ejercicios, porque los estudios indican que el riesgo de obesidad de un niño aumenta sustancialmente si uno o ambos padres padecen de sobrepeso u obesidad.

WC: Arlene, ¿cómo ha respondido Hallie a su diagnóstico y los cambios alimenticios recomendados?

Arlene: Estoy orgullosa de Hallie. Ella toma decisiones concientes sobre qué comer y cuándo comer. Por ejemplo, si Hallie tiene una fiesta de cumpleaños un viernes en la noche, no se le restringe comer pizza, torta y helado si le sirven, pero la instamos a elegir alimentos saludables durante el resto del día. Por lo tanto, ella elegiría probablemente alimentos como rollitos de pavo, fruta fresca, yogur y agua para el almuerzo. Tomar buenas decisiones es un acto de

equilibrio, pero mientras Hallie se sienta apoyada en sus decisiones saludables, tendremos muy pocas peleas sobre comida.

WC: ¿Mirar televisión y jugar videojuegos pone a los niños en mayor riesgo de desarrollar prediabetes?

Dra. Vogel: Una de las claves para criar niños saludables es incentivar el juego activo en vez del entretenimiento sedentario. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, American Academy of Pediatrics) actualmente recomienda limitar el tiempo que los niños en edad escolar y los adolescentes pasan frente al televisor, la computadora o los videojuegos a no más de 1 ó 2 horas al día. Estudios han demostrado que los niños que ven televisión más de 4 horas al día son más propensos a tener sobrepeso en comparación con aquellos que ven televisión durante 2 horas o menos.

WC: ¿El ejercicio regular es parte del plan de tratamiento de Hallie?

Arlene: Se nos recomendó que Hallie hiciera ejercicio en forma regular durante al menos 30 minutos, preferentemente 60 minutos, además de las actividades escolares diarias. Hallie puede elegir si quiere practicar algún deporte, tomar lecciones de baile o realizar formas más casuales de ejercicio como jugar rayuela, caminar o ir en bicicleta a la escuela. A ella le gusta mucho bailar y dar largas caminatas. También trato de limitar su tiempo frente al televisor, ¡a menos que esté viendo mi noticiario!

WC: Dra. Vogel, cuando se trata de prediabetes, ¿qué les recomendaría a todos los padres?

Dra. Vogel: Ayudar a sus hijos a establecer buenos hábitos alimenticios y de ejercicios desde muy temprana edad. Si le preocupa que su hijo esté en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, hable con el médico de su hijo o con un nutricionista. Ellos pueden ayudarlo a evaluar los hábitos alimenticios de su hijo y los niveles de actividad y hacer sugerencias sobre cómo hacer cambios positivos. El médico también podría hacer otros exámenes para determinar si existen afecciones que puedan estar asociadas a la obesidad. **WC**

¿TIENE UN PEDIATRA DE ST. ROSE?
LLAME AL **702-616-4999** PARA HABLAR
CON UN ESPECIALISTA EN DERIVACIONES
MÉDICAS QUE HABLE ESPAÑOL.



LA MISIÓN IMPORTA

Andy North, director de políticas públicas y asuntos externos de St. Rose Dominican Hospitals, fue parte de un grupo de 26 miembros que viajaron a Esquipulas, Guatemala, como parte de la Brigada Médica del Ministerio de Atención de Salud Internacional de Catholic Healthcare West (CHW).

Mientras estaban allí, el equipo de médicos, enfermeras y el personal de los 13 hospitales de CHW, pasaron ocho días proporcionando atención médica, consultas, medicamentos, educación y suministros a los residentes que tienen un acceso limitado o que no tienen acceso a la atención médica. Andy, un miembro del equipo que no es médico, sirvió de intérprete, actuó como coordinador del flujo de pacientes en varias de las clínicas móviles y documentó las fotografías del viaje y un blog.

St. Rose y CHW reconocen y respetan nuestra responsabilidad de servir a aquellos que son pobres o que tienen desventajas, ya sea a nivel local o internacional, dice Andy. "La pobreza que vimos causaba asombro, pero con el tiempo vi que las personas estaban contentas. Esto me recordó que las posesiones materiales cuentan muy poco cuando se compara con las necesidades básicas como la salud, el alimento y la familia".

Hable con su hijo adolescente

¿A veces parece que su hijo adolescente habla con todos menos con usted? Los adolescentes en general se comunican con sus padres con menor frecuencia de lo que solían hacerlo cuando eran más pequeños, y a medida que ejercen nuevos niveles de independencia. Sin embargo, la mayoría de los adolescentes admite que todavía valoran el apoyo de sus padres cuando se ven enfrentados a situaciones difíciles. A continuación encontrará algunos consejos para comunicarse con su hijo adolescente:

Tómese una pausa para escucharlo. Cuando su hijo adolescente habla, tómese una pausa en lo que está haciendo y escúchelo activamente.

Proporcione la oportunidad de expresar sus opiniones.

Aunque no esté de acuerdo con las opiniones de su hijo adolescente, evite interrumpirlo o expresarle sus opiniones demasiado pronto. De lo contrario, puede hacer que su hijo adolescente nunca comparta realmente sus ideas con usted.

Conozca sus intereses. Quizás usted no está de acuerdo con las elecciones de su hijo adolescente, pero hablar de tales intereses es una gran manera de mantener abiertos canales de comunicación.

Cree oportunidades para hablar. Si usted o su hijo adolescente tienen problemas en tratar temas tales como el sexo o las drogas, el acné o la menstruación deje libros o folletos acerca de esos temas en lugares donde su hijo pueda encontrar con facilidad. Ésta literatura proporcionará información importante, un reaseguro de que a usted le importan las preocupaciones de su hijo y posiblemente un canal de conversación.

HABLANDO DE TEMAS DIFÍCILES

Las conversaciones más fuertes o incómodas que usted tenga con su hijo adolescente pueden protegerlo a él de situaciones difíciles y potencialmente peligrosas. Los siguientes son temas importantes para hablar entre padres e hijos adolescentes:

Sexo – Las investigaciones muestran que cuando los padres hablan a sus adolescentes sobre sexo y comparten con ellos sus propios puntos de vista y valores, los adolescentes tienen más probabilidades de posponer su inicio sexual y de utilizar prácticas de sexo seguro y medidas de control de natalidad si se inician.

Alcohol y drogas – Un estudio reciente de 14.000 estudiantes indicó que los estudiantes secundarios de origen hispano se encuentran en un riesgo mayor de utilizar drogas que los adolescentes afro-americanos y blancos. Además, los estudios sugieren que los adolescentes hispanos pueden suponer erróneamente que los medicamentos de venta bajo receta, aún aquellos no recetados por un doctor, son mucho más seguros de utilizar que las drogas ilegales. Hable acerca de estos temas y de las maneras en las cuales su hijo puede evitar que le ofrezcan drogas o alcohol, y de como rechazarlos sin que otros lo hagan sentir un cobarde o marginado.

Depresión – La depresión afecta a 1 de cada 8 personas en edad adolescente. Si usted percibe un cambio significativo en el comportamiento, hábitos, grado de confianza o perspectiva acerca de la vida de su hijo adolescente, y este cambio dura más de dos semanas, tenga cuidado de no restar importancia a sus sentimientos y esté preparado y dispuesto a escuchar cuando su hijo lo necesite. Usted también puede consultar a su proveedor de atención médica.



La presentadora de noticias de Univision Regina Guillén tiene años de experiencia en compartir información – incluyendo noticias difíciles – de manera rápida, clara y con calma. En estos días, ella se está dando cuenta de que comunicarse de manera efectiva con su hija adolescente también requiere práctica. “Como la mayoría de los padres, le hablé mucho a María José cuando ella era pequeña, porque era mi trabajo enseñarle buenos valores y capacidades,” dice Regina. “María José todavía necesita y desea un poco de mi guía, pero a medida que madura, he tenido que escuchar más y dejarla hablar a ella para que lograra la confianza necesaria para tomar las decisiones correctas por sí misma.”

Abuso – Uno de cada 11 estudiantes secundarios informa haber sufrido daños físicos o abuso sexual durante una cita. Hable con su hija acerca del respeto y la confianza que son fundamentales para una relación saludable. Una adolescente en una relación abusiva puede malinterpretar los celos excesivos del novio, como signos del intenso amor que le tiene – o pueden inducirla a pensar que ella ha hecho algo mal para justificar el abuso físico, verbal o emocional de él.

Seguridad en Internet y el teléfono celular – A los depredadores les encanta tanto como a los adolescentes comunicarse a través de Internet y de mensajes de texto de teléfono celular. Saben exactamente que decir para hacer que un adolescente vulnerable se sienta atractivo, importante y querido; y utilizan Internet y los mensajes de texto para seducir a los adolescentes a encontrarse con ellos. A los fines de proteger a su hijo adolescente de estos depredadores, fije reglas básicas acerca de Internet y los mensajes de textos que le proporcionen a usted acceso a las cuentas de sus hijos. Los padres también deberían alentar a sus hijos adolescentes para:

- Elegir una dirección de correo o nombre de usuario en Internet que no sea identificable, provocativo o que denote su género.
- Dar sus números de teléfono, correo electrónico e información de MySpace sólo a personas que conocen y en las cuales confían.
- Eliminar mensajes de texto de personas que no conocen sin responderlos – aún si suponen que esta persona conoce a sus amigos.
- Nunca acceder a encontrarse con alguien a quien han conocido sólo a través de Internet o mensajes de texto.
- Saber como bloquear llamadas de otras personas a su teléfono celular.
- Tener cuidado con la información que comparten y el tono de sus mensajes. **WC**

Hoy fue un buen día.



Visité al oftalmólogo,
a mi abuelo le hicieron una prueba de audición,
a mi mamá le hicieron un examen de glaucoma,
a María le aplicaron su inyección antialérgica
y mi papá finalmente hizo su tratamiento para los ronquidos.
¡Qué suerte que existen los nuevos implantes Pillar® para el tratamiento de los ronquidos!

Todo en Nevada Eye & Ear. Hoy fue un buen día.

Todos los médicos de Nevada Eye & Ear son oftalmólogos u otorrinolaringólogos certificados por la junta con una beca de capacitación en glaucoma, pediatría, enfermedades de la córnea y la zona exterior del ojo, cirugía plástica facial, o neurología o cirugía de la base del cráneo.



2598 Windmill Pkwy.
Windmill en Pecos

9100 West Post Road
I-215 entre Sunset y Russell

2020 Goldring Ave., Suite 401
Cerca del Hospital Valley
(oftalmología solamente)

999 Adams, Suite 104
Boulder City
(otorrinolaringología solamente)

Permítanos alegrarle el día. Para programar una cita, llame al (702) 896-6043.

Disponibilidad de citas en el mismo día • Se habla español