

PARA SU CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU

WomensCare

ESPAÑOL 2011 • ISSUE 4

**LOS ADOLESCENTES:
CRECIENDO EN
UN MUNDO
BICULTURAL**

**SU PROBLEMA
MÉDICO:
ES UNA
EMERGENCIA?**

**EL DERRAME:
APRENDA A
EVITAR UN
ATAQUE AL
CEREBRO**

**CONSIGA
AYUDA PARA
MANEJAR UNA
ENFERMEDAD
CRÓNICA**

The **BARBARA
GREENSPUN**

WomensCare

Center of Excellence



St. Rose Dominican Hospitals

A member of CHW



Con nuestra ayuda, mantendrán **LA IMAGEN DE SALUD.**

Gracias a una subvención de la Caesars Foundation, St. Rose Dominican Hospitals está entregando a los padres que hablan español los recursos educativos y la orientación profesional que necesitan para tomar las mejores decisiones de atención de salud para ellos mismos y sus hijos.

Todo esto forma parte de nuestro compromiso de mantener sanas a las familias del sur de Nevada. Porque, cuando se trata de la salud y el bienestar, creemos que la información es el mejor medicamento.





carta DEL PRESIDENTE



Estimados lectores:

Hace varios años, un lugar de recopilación de datos sin fines de lucro e independiente llamado el Centro de Investigaciones Pew averiguó dónde es que los hispanos buscan información sobre la salud. El centro descubrió que siete de cada diez hispanos había recibido información de un médico durante el año previo al estudio. Un porcentaje igual había recibido información a través de sus contactos sociales, incluyendo a la familia, los amigos, y los grupos de la iglesia y de la comunidad. Una cantidad aún mayor reportó que había obtenido información sobre la salud a través de los medios, siendo la televisión la fuente más común.

Casi el 80 por ciento de los hispanos respondió que había hecho buen uso de la información que recibió, lo cual es una muestra muy positiva de que los hispanos sí toman iniciativa en el manejo de su salud. Lo que no podían verificar los investigadores fue la veracidad o utilidad de la información que recibieron los hispanos por medio de fuentes que no trabajan en el área de la salud.

Su salud es importante para St. Rose y la Fundación Caesars. Como tal, nuestra meta es surtirle a usted con información útil que puede usar para mejorar su salud y la de su(s) hijo(s), su esposo (a) y demás allegados.

Esperamos que disfruten la cuarta edición anual de la revista *WomensCare* en español, y que les motive a ustedes a conversar sobre la salud con los que vean a ustedes como una fuente de información o de consejos sobre asuntos relacionados con la salud y la seguridad.

Rod A. Davis

Director Ejecutivo y Presidente, Siena Campus, St. Rose Dominican Hospitals

modelo de la portada

CÓMO AYUDAR A LOS ADOLESCENTES HISPANOS A TENER ÉXITO

Dahlia Cortez (modelo de la portada) sueña con ser una animadora de Disney y trabajar en un largometraje de animación acerca de una princesa hispana en Estados Unidos con problemas por todo el escándalo que rodea la celebración de su fiesta quinceañera. Su familia planea realizar una tradicional fiesta hispana, aunque sus amigas quieren que espere un año más para una gran fiesta al estilo estadounidense. La princesa no ve el sentido de realizar cualquier fiesta que, de todos modos, celebra su transformación en "mujer", cuando todavía es demasiada joven para votar, ir a la universidad o casarse. Mientras se encuentra atrapada en la encrucijada de su crianza bicultural, ella conoce a un príncipe. Él le ayuda a descubrir que puede celebrar con orgullo su identidad hispana y estadounidense, además de la madurez que le crece con cada día que pase, al seguir su pasión, que es pintar, en un festival de arte multicultural, lo cual resulta ser más emocionante y significativo que cualquier fiesta de cumpleaños.

Muchas de las adolescentes hispanas en los Estados Unidos de hoy cuentan con ventajas únicas, tales como ser bilingües, lo cual resulta cada vez más importante en el mercado multicultural actual. Pero todavía enfrentan muchos desafíos, como tasas de embarazo más altas que sus contemporáneas de otros grupos étnicos. Averigüe por qué las influencias que reciben son importantes en la Página no. 4.

St. Rose Dominican Hospitals desea agradecer a la Caesars Foundation por su apoyo a los programas de extensión en la comunidad de habla hispana de St. Rose. Las contribuciones de la Caesars Foundation ayudan a financiar el servicio para recomendaciones de médicos en St. Rose, las clases y los demás eventos de educación para la salud así como también la cuarta edición anual de nuestra revista *WomensCare* en español.



Júntese a St. Rose en el Internet! Escanee este código con su celular para ver nuestra colección de videos, incluyendo nuestros comerciales en español.

WOMENS CARE CENTERS

Director: Holly Lyman

Staff: Kristen Acevedo, Mickey Bachman, RN, Nicole Beck, RD, CLC; Marie Bevins, RN, IBCLC; Evelyn Castillo; Amy Godsoe; Stacey Gross, MPH, CHES; Dottie Hannon, CLC; Trianna Hunter, RN, CLC; Vicky Jeghir, CLC; Arla Leins, IBCLC; Avery Lewisohn, IBCLC; Brittany Massenburg, RD, CLC; Sandra Morel; Diane Peterson, RN, CLC; Kim Riddle, CLC; Linda Roth, CLC; Suzie Tucker-Owens, IBCLC; Ann Marie Vandermolen, RN, CLC

WOMENS CARE MAGAZINE

Editor/Writer: Shauna Walch

Staff: Kim Haley, Liz Hefner, Tammy Kline, Jennifer McDonnell, Timothy Pratt

Designer: Shannon Moss

Photographer: Greg Preston

WomensCare Spanish 2011, Issue 4, 102 E. Lake Mead Pkwy., Henderson, NV 89015 is published annually by St. Rose Dominican Hospitals.

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

Los padres: la influencia más importante para un adolescente

Dahlia Cortez es una adolescente hispana apasionada por la comida mexicana, el arte pop estadounidense y la música de los grupos de la “invasión inglesa” de los 80. Si bien sus gustos reflejan una variedad de culturas, sus valores siguen tomando forma en casa, con la ayuda de sus padres.

Según las investigaciones que se han hecho sobre el tema, los valores, las creencias y los hábitos de los adolescentes hispanos en los Estados Unidos toman forma de acuerdo a varias influencias, pero ellos mismos consideran a sus padres como la influencia más importante en sus vidas.

“Cuando se trata de nuestros adolescentes y la toma de decisiones saludables – como seguir en la escuela, retrasar la actividad sexual y evitar las bebidas alcohólicas y las drogas – nuestra influencia resulta importante”, sostiene Veronica, la mamá de Dahlia y coordinadora de extensión comunitaria para St. Rose. “Todavía podemos ejercer más influencia en sus decisiones que sus amigos o los medios, si establecemos y mantenemos relaciones en un tono cálido, firme en la disciplina y con mucha comunicación”. **WC**

TRES MEDIDAS PARA PROMOVER LA SALUD Y EL FUTURO ÉXITO DE SU HIJO ADOLESCENTE:

1. Apoye a la educación de su hijo – La mayoría de los jóvenes hispanos en los Estados Unidos creen que la educación es importante para alcanzar el éxito en su vida, aunque su índice de abandono en la escuela secundaria sigue siendo mayor que el de sus contemporáneos de otros grupos étnicos.

Ayude a su hijo a tener éxito en la escuela de la siguiente forma:

- Estableciendo altas expectativas para ellos
- Mostrando un interés diario en su trabajo escolar
- Proporcionando un amplio tiempo de estudio sin distracciones ni otras responsabilidades.
- Comunicándose con los maestros y, si es necesario, con los consejeros
- Brindándole apoyo y ayuda para encontrar asistencia con sus clases si la necesitan
- Promoviendo las ventajas de convertirse en un adulto bilingüe y con estudios, en un mercado económico cada vez más diverso
- Limitando la cantidad de tiempo que sus hijos miran televisión, utilizan juegos de video o interactúan en los sitios de medios sociales
- Haciendo trabajos voluntarios en la escuela de su hijo
- Hablando de problemas relacionados al fracaso escolar, por ejemplo, el fracaso escolar suele ser la primera señal del tipo de problemas que llevan a los adolescentes a convertirse en padres.
- Demostrando la importancia de la educación al registrarse en una escuela, tomar una clase u ofrecerse como voluntario en una organización que le ayude a desarrollar nuevas habilidades para su vida profesional o personal.

2. Hable con honestidad acerca de los temas “tabú” – La mayoría de los adolescentes hispanos sostienen que ser padre cuando uno es adolescente le impide a uno lograr sus metas para la vida y ocho de cada diez adolescentes dicen que retrasar la actividad sexual y evitar los embarazos cuando todavía son adolescentes sería más fácil si pudieran tener conversaciones más abiertas y honestas respecto a estos temas con sus padres.

La enfermera de St. Rose, Bianca Angulo, nos cuenta, “Antes trabajaba como enfermera escolar y los alumnos con frecuencia me contaban que ya se habían enfrentado cara a cara con la urgencia o presión por parte de sus contemporáneos para mantener relaciones sexuales,

Dahlia Cortez

tomar trago o usar drogas, mucho antes de que sus padres comenzaran a comunicarse honestamente con ellos acerca de estos temas importantes”.

Bianca cree que los padres pueden ayudar a sus hijos en evitar el embarazo cuando son adolescentes de la siguiente forma:

- Manteniendo conversaciones honestas en que las dos partes puedan expresarse con respecto a los valores y las relaciones sanas mucho antes de que ellos comiencen a sentir la urgencia o la presión por parte de sus contemporáneos de mantener relaciones sexuales, tomar trago o usar drogas.
- Hacerle saber a sus hijos que tener conversaciones con respecto a estos temas no es desagradable, ni es una forma de presión o una muestra de falta de confianza en las capacidades de ellos para tomar decisiones buenas. Hágales saber que es parte de su rol como padre/madre.
- Establezca expectativas para su hijo con respecto a su comportamiento, desempeño escolar y el acatamiento de reglas como los horarios que tienen que mantener.
- Ayude a su hijo a establecer objetivos como graduarse de la escuela secundaria, ir a la universidad, viajar a otros países o hasta comprar un nuevo automóvil. Explique como el embarazo y la dependencia al alcohol o a las drogas pueden echar por tierra estos planes.
- Buscando oportunidades en los eventos de cada día para iniciar conversaciones sobre los valores, por ejemplo utilizando lo que plantean los programas de TV, las películas o las noticias con tema de conversación.
- Hablando con sus hijos, tanto varones como mujeres, con respecto a las formas de evitar o responder a la presión por parte de sus contemporáneos.

3. Aliente las actividades organizadas. Los chicos que tienen cantidades significativas de tiempo libre u ocioso sin supervisión de los padres tienen más probabilidades de enfrentar problemas como el embarazo cuando sean todavía adolescentes. Ayude a proteger a su hijo de la siguiente manera:

- Alentando la participación de su hijo en actividades saludables que ayuden a incrementar su confianza, como los deportes, el baile o la música.
- Conociendo a los amigos de su hijo e invitándolos a su hogar, donde usted puede monitorear sus interacciones.
- Conociendo las familias de los amigos de sus hijos y, si usted comparte valores con ellos, estableciendo reglas comunes para temas tales como los horarios que deben mantener.
- Desanimando a ellos a tener relaciones sentimentales estables antes de los 16 años.
- Fijando claramente su posición en contra de que su hija o hijo tenga una relación sentimental con alguien significativamente mayor o menor que ellos. Las diferencias de actitud frente a las relaciones sentimentales con una persona mucho mayor pueden llevar a situaciones de riesgo, incluyendo relaciones sexuales no deseadas o sin protección.

La mamá de Dahlia, Veronica Cortez, valora la educación de su hija – y también invierte en la suya propia. Mientras mantiene un trabajo de tiempo completo y se ocupa de criar a sus dos hijas, Veronica estudia para obtener un diploma en administración de atención a la salud. Dahlia está muy contenta porque ella y su madre irán a la universidad juntas en unos años.



Veronica Cortez y su hija Bella

Un impacto positivo en la salud del niño. Si bien los niños a menudo parecen despreocupados, el Programa Impacto Positivo de St. Rose sabe que ellos constituyen uno de los grupos más vulnerables de Nevada. Más del 20 por ciento de los niños de nuestra comunidad carece de seguro médico o tiene un plan de seguro insuficiente, razón por la cual Positive Impact, con el apoyo del Distrito Escolar del Condado de Clark y los proveedores médicos que trabajan con la comunidad, brindan servicios médicos a niños en más de 170 escuelas de la zona. Las enfermeras escolares envían a los niños que necesitan servicios médicos de emergencia a Positive Impact para que ellos puedan conseguir asistencia inmediata. Positive Impact no es un programa de seguro. La participación se basa en la situación económica de la familia y las necesidades médicas del alumno. Para obtener más información con respecto al Programa Impacto Positivo, favor de llamar al **702.564.0896**.

Su problema médico requiere una visita al Departamento de Emergencias?

Considere esto: Los médicos del Departamento de Emergencias están capacitados para tratar enfermedades extremas y lesiones de riesgo vital. Con frecuencia las personas van al Departamento de Emergencias por enfermedades o lesiones menores o las que no son de riesgo vital por el hecho de que no se necesita programar una cita y está abierto las 24 horas del día. Sin embargo, si lo hace, es posible que tenga que esperar mucho tiempo mientras evalúan y tratan primero a otros pacientes con enfermedades o lesiones más graves.

Intente lo siguiente: Averigüe si la consulta de su médico tiene horario de atención extendido y si dicha consulta o su proveedor de seguro ofrece una línea de consejos médicos fuera del horario de atención que esté disponible en las noches y los fines de semana para responder a sus preguntas y ayudar a evaluar sus necesidades médicas. Antes de que surja la necesidad de atención de urgencia, identifique el lugar, el horario de atención y el número de teléfono de un Centro Médico de Urgencias cerca de su hogar o lugar de trabajo. También verifique si aceptan su seguro médico. **WV**

Atención de Urgencia

Un problema médico urgente es aquel en el que su vida no está en peligro, pero por el cual se necesita atención médica inmediata. Las condiciones que requieren atención de urgencia incluyen las siguientes, entre otras:

- sangrado controlado; • fracturas menores; • objetos en los ojos, oídos y nariz;
- torceduras; • laceraciones; • dolor abdominal; • gripe; • dolor de garganta.

Atención de Emergencia

Una emergencia médica es una afección o un síntoma grave (incluido el dolor agudo) provocado por una lesión, una enfermedad o un problema mental que aparece repentinamente y requiere atención y tratamiento inmediato para evitar una discapacidad o la muerte. Si usted o un familiar experimenta una emergencia médica, llame inmediatamente al 911 ó diríjase a la Sala de Emergencias más cercana. Las necesidades de atención de emergencia incluyen las siguientes, entre otras:

- señales de un ataque cardíaco que duran dos minutos o más e incluyen dolor del pecho;
- señales de un derrame cerebral, como adormecimiento repentino en cualquier extremidad;
- dificultad para respirar; • sangrado que no se detiene después de 10 minutos de presión directa; • intoxicación; • fracturas complicadas; • lesión importante como una lesión en la cabeza; • tos o vómitos con sangre; • sentimientos suicidas u homicidas.



La belleza de R.E.D. Rose

Ruth Saro pintó el vibrante mural en acrílico que se encuentra colgado en las oficinas de R.E.D. Rose en el St. Rose Dominican Hospitals–Rose de Lima Campus. Es su tributo al programa y a las personas que le ayudaron a ganar su lucha contra el cáncer.

“Pintar es mi pasión, pero yo trabajaba como asesora financiera en una clínica médica cuando me diagnosticaron cáncer de seno en etapa II”, dice Ruth. “Tenía un buen ingreso y el seguro médico necesario para cubrir mi evaluación inicial y el tratamiento temprano”.

Las circunstancias de Ruth se hicieron más difíciles cuando ella fue despedida de su trabajo después de cumplir los tres meses de licencia médica. “Tuve la bendición de contar con el apoyo de R.E.D. Rose hasta que comencé a recibir ayuda por haber sostenido una incapacidad temporal”, sostiene Ruth.

El tratamiento de Ruth llevó dos años e incluyó una doble mastectomía, meses de quimioterapia y dos cirugías de reconstrucción de senos, además de una cirugía por un tobillo roto (atribuido al debilitamiento de los huesos a causa de la quimioterapia).

“El cáncer de seno es estresante y tener que pedir ayuda lo hace aún más difícil para una mujer independiente y trabajadora”, dice Ruth. “Estoy agradecida de que R.E.D. Rose entienda y proteja la dignidad de sus clientes a lo largo de todo el proceso”. **WC**

Conozca a su cuerpo. Conozca a sus senos. La mayoría de las veces, el cancer del seno no causa dolor en sus primeras etapas. De hecho, cuando el cancer del seno comienza a desarrollarse, puede que no haya síntoma alguno. Debe conocer a su cuerpo y si encuentra un pequeño cambio en sus senos, llame a su médico o proveedor de servicios de salud. Unos síntomas del cancer del seno son: bultos en el seno o en el area del axila, un líquido saliendo de los pezones o mayor sensibilidad en esta área, hinchazón en el seno, un pezón invertido y huecos o escamas en la piel de los senos. También debe hablar con su médico acerca de su historia médica y sobre la edad adecuada para comenzar a recibir mamografías y con qué frecuencia se debe recibir.

¿TIENE UN MÉDICO DE ST. ROSE? ¿Está buscando un médico de habla hispana que esté atento a sus necesidades de atención médica? Llame al servicio para recomendaciones de médicos de St. Rose. Favor de llamar al 702.616.4999.



Ruth Saro

¿Qué es R.E.D. Rose?

La palabra “red” en R.E.D. Rose representa “Responsible Early Detection”, lo cual en español significa “la detección temprana y responsable” del cáncer de seno. R.E.D. Rose es un programa de extensión comunitaria de St. Rose que brinda los siguientes servicios a las mujeres – y hombres – que no cuentan con seguro médico o para los cuales el seguro no cubre tales servicios y tienen menos de 49 años de edad.*:

- Exámenes de seno gratuitos
- Mamografías
- Ultrasonidos
- Consultas quirúrgicas
- Biopsias

El programa también ofrece apoyos adicionales como ayuda con pagar los servicios públicos, la renta, o los alimentos, a cualquier persona que se encuentre recibiendo tratamiento para el cáncer de seno.

Si usted o alguna persona que usted conoce ha encontrado un bulto en el área del seno o del pecho, pero no cuenta con el seguro médico necesario para hacer que lo revisen, es posible que R.E.D. Rose le pueda ayudar. Se ofrecen servicios bilingües. Para obtener más información, favor de comunicarse al **702.616.7525**.

**Las personas mayores de los 50 años reciben servicios a través de otros programas locales de apoyo para personas con el cáncer de seno.*

– Sandra Morel, Asesora de salud del seno de St. Rose

¡Siéntase orgulloso de tener un corazón saludable!

¿Cuál es su pasión? ¿De qué cosas se siente orgulloso? ¿Del generoso amor que brinda a su familia? ¿Tal vez de un pasatiempo como bailar o pintar que le llena de inspiración? ¿De su devoción por un trabajo bien hecho?

Sea cual fuere su pasión, es más fácil de ocuparse de ella cuando usted se encuentra sano. Es por eso que la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA por sus siglas en inglés) alienta a las mujeres hispanas a que se ocupen de su salud cardíaca con entusiasmo y orgullo.

Más de un tercio de las mujeres hispanas sufren de enfermedades cardíacas que pueden disminuir su calidad de vida y que también ponen a sus vidas en riesgo. La enfermedad cardíaca es la causa de muerte número uno en hombres y mujeres hispanos de los Estados Unidos.

La revista *WomensCare* se entrevistó recientemente con Annarella Jordan de la oficina local de la AHA para hablar sobre la enfermedad cardíaca y lo que las mujeres hispanas pueden hacer para reducir los riesgos de sufrirla.

WC: Alguna vez se pensaba que las mujeres hispanas tenían menos riesgo de sufrir la enfermedad cardíaca y los ataques al corazón que las mujeres no hispanas. ¿Qué ha cambiado?

Annarella: No tenemos todas las respuestas, pero lo que sí sabemos es que los hispanos han sido menos propensos de responder a las preguntas de los censos y si no cuentan con seguro médico, también son menos propensos a buscar atención médica. Además, muchos hispanos mayores de edad eligen volver a sus países de origen cuando se enferman, por lo cual hemos tenido una idea algo incompleta de la salud de los hispanos en el pasado.

WC: ¿Es importante que las mujeres hispanas consulten a un médico si se sienten saludables?

Annarella: Los exámenes físicos y las evaluaciones de rutina son importantes aunque la persona no se sienta enferma o no tenga lesiones. Esto se debe a que algunos factores de riesgo de la enfermedad cardíaca como la presión arterial alta y el alto colesterol en la sangre tienen síntomas silenciosos.

WC: La AHA con frecuencia se refiere a los “Siete Simples” pasos que las mujeres hispanas pueden tomar para reducir el riesgo de sufrir la enfermedad cardíaca. ¿Correcto?

Annarella: Así es. El paso más obvio de los siete es de elegir el no comenzar a fumar – o dejar de hacerlo si fuman.

WC: ¿Qué sucede si no fuman o beben?

Annarella: Aproximadamente dos de cada tres hispanos sufren de sobrepeso o son obesos, lo cual incrementa mucho el riesgo de sufrir la enfermedad cardíaca y otras afecciones como la diabetes, el derrame



Annarella Jordan

cerebral, la enfermedad de la vesícula biliar, la artritis y algunos tipos de cáncer. Por lo tanto, una persona no fumadora puede comenzar a mirar su plato y elegir alimentos que ayuden a la salud de su corazón.

WC: ¿Existe algún plan o programa alimenticio que usted pueda sugerir?

Annarella: Hay muchos programas de alimentos y suplementos que prometen una pérdida rápida de peso, pero nosotros recomendamos adoptar hábitos alimenticios nutritivos que han comprobado que pueden ayudar a las mujeres a lograr y mantener un peso saludable a largo plazo. Sugerimos mirar con honestidad las comidas, bebidas y condimentos que comen y realizar pequeños cambios en la dieta, incorporando alimentos integrales como frutas, verduras y granos integrales en todas las comidas. Comer frijoles integrales en lugar de frijoles refritos preparados con manteca de cerdo es sólo un ejemplo de un cambio sencillo y saludable que no requiere tiempo ni dinero extra.

WC: Seguir una dieta saludable parece casi imposible para las mujeres atareadas y con prisa. ¿Tiene alguna sugerencia?

Annarella: Comenzar un día saludable para el corazón comiendo algo de fruta en el desayuno y tener a mano alimentos saludables para mermar el antojo de ingerir comida chatarra. Conozco una mujer que lleva algo de fruta fresca o una pequeña bolsa de zanahorias y agua embotellada en su cartera todos los días. Si se siente ansiosa por consumir comida rápida, bebe el agua y come su fruta fresca o sus zanahorias para reducir su apetito. Si todavía desea la comida rápida después de eso, se limita a ordenar una comida de tamaño infantil con una bebida sin azúcar, que tiene una cantidad considerablemente menor de grasas y calorías que una comida del tamaño para adultos o extra-grande. Este tipo de pensamiento creativo le ayudó a perder 15 libras y a mantener su peso a un nivel menor.

WC: ¿Perder 15 libras representa una gran diferencia en la salud cardíaca de una mujer si ella es obesa?

Annarella: Una mujer obesa o con sobrepeso puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca bajando sólo un 10 por ciento del peso total de su cuerpo. Alentamos a esas mujeres a comenzar con un objetivo en mente de bajar un 10 por ciento de su peso.

WC: ¿Qué otros hábitos para llevar un estilo de vida saludable sugiere para la mujeres?

Annarella: Conseguir una amiga dispuesta a hacer largas caminatas con usted, o unirse a compañeros de trabajo que participen en eventos de recaudación de fondos como American Heart Walk o el Third Annual Rose Regatta Dragon Boat Race & Festival. Rodearse de personas que tienen interés en llevar un estilo de vida saludable puede ser una gran fuente de inspiración, motivación y responsabilidad.

WC: Los hispanos son muy enfocados en la familia. ¿Qué pueden aprender de sus familias?

Annarella: Comprender los antecedentes de salud de su familia – qué enfermedades o afecciones sufrieron sus padres o hermanos – puede ayudar a controlar mejor su salud y la salud de sus hijos. Al saber las enfermedades que constituyen un riesgo para usted, puede comenzar a tomar decisiones informadas y saludables acerca de cómo vivir su vida. De hecho, las mujeres pueden reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca hasta en un 82 por ciento simplemente siguiendo el estilo de vida saludable de los “Siete Simples” pasos. **WC**

7 SIGA LOS “SIETE SIMPLES” PASOS PARA MEJORAR LA SALUD DE SU CORAZÓN

1. Manténgase activa
2. Controle el colesterol
3. Coma mejor
4. Controle la presión arterial
5. Baje de peso
6. Reduzca el azúcar en la sangre
7. Deje de fumar

¡Mueva su cuerpo! Muchos hispanos hacen tareas físicas en el trabajo pero casi el 60 por ciento no realiza actividades físicas en su tiempo libre. Es importante enfocarse en la idea de que “las calorías que entran = las calorías que salen”, controlando por eso las porciones de sus comidas y realizando actividades físicas en forma regular para reducir los riesgos para su salud. El ejercicio puede ayudarle a perder peso y bajar su nivel de azúcar en la sangre. Se ha demostrado que el ejercicio reduce el riesgo de enfermedad cardíaca para la mujer hasta en un 14 por ciento, el de osteoporosis hasta en un 45 por ciento y el de cáncer de seno hasta en un 47 por ciento. La AHA recomienda que las mujeres de todas las edades hagan al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad intensa y vigorosa cada semana, pero no es necesario que los hagan todos de una vez. Divídalos en intervalos de 10-30 minutos a lo largo de cada día.



¡LOGRE UNA MEJOR SALUD PARA SU CORAZÓN A TRAVÉS DE LA COMIDA!

Siga estos consejos nutricionales para mantener una dieta saludable para el corazón:

- Elija alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares adicionales.
- Coma una buena cantidad y variedad de frutas y verduras (el objetivo debe ser al menos dos tazas y media por día, todos los días).
- Elija carnes magras, pescado o pollo sin piel. Los pescados con alto contenido de aceite son una opción recomendada porque tienen altas cantidades de ácidos grasos Omega 3 (salmón, trucha). El objetivo es comer porciones de 3.5 onzas de pescado dos veces por semana.
- Elija cereales integrales ricos en fibras (al menos tres porciones de una onza al día).
- Limite los azúcares adicionales en su dieta. Las gaseosas, los jugos y el alcohol tienen grandes cantidades de azúcar y calorías.
- Reduzca la cantidad de sodio que consume (no más de 1.500 mg. por día).
- Asegúrese de consumir la cantidad diaria recomendada de calcio para mantener fuertes sus huesos.

También asegúrese de comer lentamente - cuanto más rápido usted come, más probabilidades tiene de comer en exceso, ya que a su cerebro le lleva un tiempo en recibir el mensaje de que su estómago se encuentra lleno. De hecho, las investigaciones han relacionado el comer rápido con una mayor probabilidad de tener grasa abdominal.

COMPRENDER SU AFECCIÓN Y SUS MEDICAMENTOS.

Si a usted le han diagnosticado diabetes, colesterol alto, hipertensión u otras afecciones relacionadas a enfermedades cardíacas, resulta necesario que entienda cómo la afección y los medicamentos que su médico le receta pueden afectar su cuerpo. Asegúrese de saber por qué se le está recetando un medicamento, cómo lo ayudará a usted, con qué frecuencia debe usted tomarlo y si hay indicaciones especiales que debe usted seguir (tomarlo con la comida o con un vaso lleno de agua). También asegúrese de comentarle a su médico sobre cualquier otro medicamento o suplemento a base de hierbas que usted esté tomando, para reducir las posibilidades de interacciones dañinas entre los fármacos.



Reduzca el riesgo de padecer un derrame cerebral

REDUZCA EL RIESGO DE PADECER UN DERRAME CEREBRAL E INCREMENTE LAS POSIBILIDADES DE SOBREVIVIR UN DERRAME CEREBRAL DE LA SIGUIENTE MANERA: 1) EDUCÁNDOSE SOBRE LOS DERRAMES CEREBRALES, 2) ADOPTANDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE QUE REDUCE SU RIESGO PERSONAL DE SUFRIR UN DERRAME CEREBRAL Y 3) RECONOCIENDO LAS SEÑALES DE UN DERRAME CEREBRAL ANTES DE QUE SUCEDA Y LOS PASOS A SEGUIR SI USTED SUFRE, O VE A ALGUIEN QUE ESTÉ SUFRIENDO, LOS SÍNTOMAS DE UN DERRAME CEREBRAL.

Vera Martínez salió caminando de St. Rose Dominican Hospitals – Siena Campus sin secuelas duraderas del derrame cerebral que había sufrido cinco días antes. La recuperación de esta esposa y bisabuela de 65 años es bastante notable, considerando que de las aproximadamente 780,000 personas que sufrieron un derrame cerebral el año pasado, 145,000 fallecieron y aproximadamente dos tercios de los sobrevivientes sufrieron algún grado de discapacidad.

El Dr. Scott Selco, Director, Centro Principal para el Tratamiento de los Derrames Cerebrales de St. Rose, atribuye la increíble recuperación de Vera al hecho de que ella reconoció las señales de un derrame cerebral antes del tiempo y actuó con rapidez. (Ver Actúe con rapidez)

Comprender el ataque cerebral

Para entender lo que es un ataque cerebral, el Dr. Selco recomienda imaginárselo como la versión cerebral de un ataque cardíaco, ya que ambos eventos ocurren cuando el flujo de sangre rica en oxígeno no puede llegar a su destino. Esa es la razón por la cual el derrame cerebral con frecuencia se denomina “ataque cerebral”.

La importancia de responder en forma inmediata al ataque cerebral no puede ser más resaltada. La razón es que una vez que un área del cerebro deja de recibir su suministro de oxígeno, las células cerebrales comienzan a morir a los 3 ó 4 minutos. Como resultado, el riesgo de daño neurológico permanente, discapacidades relacionadas al habla, a la memoria o al movimiento así como también el riesgo de la muerte, se incrementan con cada minuto que pasa.

“Recomiendo a la gente que reaccione ante las señales de un derrame cerebral con el mismo sentido de urgencia con el cual reaccionaría ante un ataque cardíaco o un accidente grave”, sostiene el Dr. Selco. “Llame inmediatamente al 9-1-1”.

Si bien este consejo puede sonar a mero sentido común, los tiempos de reacción de las personas durante un ataque cerebral en general son más lentos que sus reacciones en casos de ataques cardíacos. Una razón es que las personas que se encuentran en medio de un derrame cerebral, en particular uno isquémico (vea los distintos tipos de derrame cerebral), no necesariamente se dan

cuenta de ello. Ellos atribuyen síntomas como la visión borrosa o las dificultades para caminar a la fatiga y deciden descansar en lugar de llamar al 9-1-1 por asistencia.

También existe el concepto erróneo y bastante generalizado que un derrame cerebral es un evento repentino, como ser alcanzado por un rayo, y que el daño cerebral que causa es irreparable. “Los avances como la tomografía computarizada y las imágenes de resonancia magnética nos han mostrado que la mayoría de los derrames cerebrales son ataques progresivos”, sostiene el Dr. Selco. “En algunos casos, el daño puede ser limitado o revertido hasta cierto grado, si diagnostican y tratan al derrame cerebral lo más pronto posible. Por lo tanto, cada minuto cuenta”.

Entender los tiempos y el tratamiento

Existe un lapso de tiempo de entre tres y seis horas en el cual las víctimas de derrames cerebrales tienen más probabilidades de beneficiarse de tratamiento para salvarse la vida y preservar el cerebro. Sin embargo, los pacientes de derrames cerebrales esperan un promedio de 13 horas desde el comienzo de los síntomas para buscar tratamiento.

“El tratamiento más efectivo para derrames cerebrales (isquémicos) es un fármaco llamado activador del plasminógeno tisular (tPA), lo cual se puede administrar por vía venosa para romper los coágulos y restaurar el flujo sanguíneo al cerebro”, dice el Dr. Selco. “Los pacientes como Vera que reciben tPA dentro de las tres horas desde la aparición de los síntomas del derrame cerebral, tienen una probabilidad mayor al 30 por ciento de no sufrir incapacidad o de sufrir una incapacidad pequeña a los tres meses del derrame cerebral. La clave es que el tratamiento con tPA debe comenzar dentro de las tres horas posteriores a la aparición de los síntomas”.

Si la terapia tPA no se inicia dentro de las tres horas – o si la tPA no abre suficientemente la arteria bloqueada – el Dr. Selco sostiene que hay una o dos horas más en las cuales la tPA todavía puede ser exitosa para disolver el coágulo si se administra en una arteria cerca del coágulo o directamente sobre el coágulo.



Dr. Scott Selco, Director, Centro Principal para el Tratamiento de los Derrames Cerebrales de St. Rose.

Recuperarse de un derrame cerebral e impedir que ocurra nuevamente

De la misma manera que la atención de emergencia resultó ser vital para la vida y la máxima función cerebral de Vera, hacer que la terapia de rehabilitación fuera una prioridad en su tratamiento fue esencial para su recuperación.

“El objetivo de la rehabilitación de los derrames cerebrales es ayudar a los pacientes a reaprender destrezas básicas que el derrame cerebral pudo haber quitado y enseñarles cómo reducir el riesgo de sufrir otro derrame cerebral”, sostiene el Dr. Selco. “Dentro de los cinco años después de haber sufrido el primer derrame cerebral, el riesgo de otro derrame cerebral o de un ataque cardíaco se incrementa en forma significativa”.

Vivir a la defensiva

Si bien actuar con rapidez salvó a Vera del daño devastador de un derrame cerebral, el Dr. Selco enfatiza que el 80 por ciento de los derrames cerebrales pueden prevenirse, y los primeros pasos en prevenir el derrame cerebral son reconocer los factores de riesgo y tomar decisiones que corresponden a un estilo de vida saludable. Aquí nuevamente vemos las fuertes similitudes entre un ataque cardíaco y un ataque cerebral, por lo cual el Dr. Selco sostiene, “Si usted lleva un estilo de vida saludable para el corazón, lo cual protege las arterias y vasos que alimentan al corazón, esto también puede detener la acumulación de placa y las obstrucciones o debilitamientos de las paredes a lo largo de los vasos que nutren al cerebro”.

El Dr. Selco le sugiere pensar rápidamente y proponerse tomar tres pequeñas decisiones en el día de hoy que mejoren la salud del corazón y del cerebro. **WC**

ACTÚE CON RAPIDEZ

Una respuesta inmediata a los síntomas de un derrame cerebral, bien sea sus síntomas o los de otra persona, resulta vital para sobrevivir y superar al ataque cerebral. Utilice la siguiente prueba para reconocer y responder a los síntomas de un derrame cerebral.

ROSTRO: Pídale a la persona que sonría. ¿Se le ve caído un lado del rostro?

BRAZOS: Pídale a la persona que eleve ambos brazos. ¿Se le cae un brazo?

HABLA: Pídale a la persona que repita una oración sencilla. ¿El habla suena extraña o presenta dificultades?

TIEMPO: Si usted observa cualquiera de estos síntomas, llame al 9-1-1.

TIPOS DE DERRAME CEREBRAL

- Los derrames cerebrales isquémicos, los cuales representan el 83 por ciento de los “ataques cerebrales”, ocurren cuando el flujo a una o más partes del cerebro es detenido por un bloqueo en una arteria o vaso. Los síntomas pueden incluir, entre otros, los que se encuentran listados en la sección “Actúe con rapidez”.
- Los derrames cerebrales hemorrágicos son menos frecuentes que los derrames cerebrales isquémicos pero son algo más comunes entre los hispanos y causan la muerte con más frecuencia que los derrames cerebrales isquémicos. Estos ocurren cuando un vaso debilitado se desgarró o estalla causando una filtración al cerebro y alrededor de él. Los síntomas pueden incluir la pérdida parcial o total de la conciencia, vómitos o náuseas severas o cualquiera de los síntomas enumerados en la sección “Actúe con rapidez”. El tratamiento de derrames cerebrales hemorrágicos puede incluir cirugía para cortar o reparar el vaso, además de limitar el daño a las células cerebrales.

Un tercer tipo de derrame cerebral, conocido como Ataques isquémicos transitorios (TIA) o “mini derrame cerebral”, es una de las señales más importantes de un posible derrame cerebral. Estos episodios temporales con síntomas pueden durar entre pocos minutos y un par de horas y requieren atención médica inmediata.

CONOZCA EL RIESGO DE PADECER UN DERRAME CEREBRAL

Los siguientes son factores de riesgo que usted no puede controlar:

Su edad. Si usted es mayor de 55 años de edad, su riesgo aumenta cada año.

Su sexo. Las mujeres tienen más probabilidades de sufrir y morir a causa de un derrame cerebral que los hombres, debido, en parte, al hecho de que las mujeres viven aproximadamente 10 años más que los hombres. Además, los derrames cerebrales que sufren las mujeres entre 40 y 55 años de edad pueden relacionarse a un aumento en los factores de riesgo metabólicos, incluyendo un mayor peso abdominal y la diabetes.

Su raza. Mientras que las personas de todas las razas tienen más probabilidades de sufrir un derrame cerebral isquémico, los hispanos tienen un riesgo incrementado de sufrir un derrame cerebral hemorrágico.

Sus antecedentes familiares. Si usted tiene familiares directos, como son los padres, abuelos o hermanos, quienes hayan sufrido un derrame cerebral, las probabilidades aumentan de que usted también lo sufra.

Sus antecedentes médicos. Si usted ya ha sufrido un derrame cerebral, un ataque isquémico transitorio (TIA) o un ataque cardíaco, usted corre un riesgo mayor de sufrir un derrame cerebral.

A continuación enumeramos varios factores de riesgo que usted puede ayudar a controlar:

Afecciones actuales de salud. Controlar su hipertensión, colesterol alto, diabetes y obesidad puede reducir en forma importante el riesgo de que usted sufra un derrame cerebral. Tenga en cuenta que la mayoría de los factores de riesgo de un derrame cerebral pueden determinarse durante un examen físico de rutina.

Obesidad e inactividad. Una dieta baja en grasas saturadas, calorías y sal puede ayudar a reducir su hipertensión, colesterol alto y, cuando se la combina con un mínimo de 30 minutos de ejercicio cada día, el exceso de peso. Vea la página 9 para más recomendaciones de vida saludable para el corazón y el cerebro.

Hábitos potencialmente adictivos. Fumar cigarrillos (aún cigarrillos light o los nuevos cigarrillos electrónicos) puede incrementar en forma drástica el riesgo de sufrir un derrame cerebral, en particular entre las mujeres que también toman anticonceptivos orales. El uso excesivo de alcohol y el uso de drogas ilegales también se encuentra relacionado a un mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral.

Diabetes gestacional: ¿Es posible que usted se encuentre en riesgo y no lo sepa?

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes asociada al embarazo. Dado que las mujeres hispanas tienen una predisposición a todos los tipos de diabetes (un riesgo del 52.5 por ciento de desarrollar diabetes durante su vida), OB/GIN, Dra. María Ramos-Keller alienta a las mujeres hispanas a que se eduquen antes de quedar embarazadas sobre el riesgo de desarrollar diabetes gestacional.

“La diabetes es una enfermedad compleja, pero en términos simples, significa que usted tiene niveles anormalmente altos de azúcar en la sangre”, explica la Dra. Keller. “Si usted desarrolla diabetes gestacional, esto significa que usted y su bebé tienen demasiada glucosa en la sangre, lo cual puede dejar consecuencias para la salud en el corto y el largo plazo, tanto para usted como para su bebé”.

La buena noticia, según la Dra. Keller, es que si usted tiene atención médica de rutina durante el embarazo, puede trabajar con su médico para controlar su afección – y las mujeres que reciben un control adecuado para la diabetes gestacional probablemente tendrán bebés saludables. Pero una noticia mejor es que si usted consulta con su médico antes de quedar embarazada, el médico puede evaluar su salud y su riesgo de padecer diabetes gestacional, para que usted pueda tomar medidas adelantadas para disminuir el riesgo de desarrollar esta afección.

¿Cómo afecta a su bebé la diabetes gestacional?

Cuando un bebé en desarrollo tiene un exceso de azúcar en la sangre, es probable que aumente de peso más de lo normal y los bebés muy grandes son más propensos a nacer por un parto prematuro además de tener mayores probabilidades de quedar encajados en el canal de parto, sufrir lesiones durante el parto o requerir una cesárea. Como recién nacidos, estos bebés tienen mayores probabilidades de sufrir de síndrome de dificultad respiratoria y a medida que crecen, tienen mayores riesgos de desarrollar la diabetes.

¿Cómo le afecta a usted la diabetes gestacional?

Si usted desarrolla diabetes gestacional durante el embarazo, aumenta el riesgo de que sufra preclampsia y eclampsia, dos complicaciones graves del embarazo que pueden causar alta presión arterial y otras afecciones que pueden poner en riesgo a las vidas de la madre y del bebé. Si usted tiene un bebé muy grande, también corre el riesgo de sufrir lesiones vaginales que requieran una episiotomía o una cesárea, una costosa cirugía mayor que puede aumentar su tiempo de recuperación. Además, las probabilidades de que usted desarrolle diabetes gestacional en futuros embarazos se incrementan así como también las probabilidades de que usted desarrolle diabetes tipo 2 a medida que avanza su edad.



Alejandra,
Saul y su
hijo, Leonardo, son
fotografiados justo antes
de dar a luz a su saludable
bebé en St. Rose Dominican
Hospitals. St. Rose ofrece
servicios de Cuidados para
la Madre y el Bebé en sus
Centros de Siena y San
Martín.

¿Cuáles son los factores de riesgo asociados a la diabetes gestacional?

De acuerdo a la Asociación Americana de la Diabetes, usted se encuentra en riesgo y debería someterse a evaluaciones tempranas si es obesa, si ha sufrido diabetes gestacional en un embarazo anterior o si tiene azúcar en la orina o importantes antecedentes familiares de diabetes. Los proveedores de cuidados médicos también la evaluarán en forma temprana si usted tiene más de 35 años de edad, si tiene presión alta o si anteriormente ha tenido un bebé muy grande o un bebé con un defecto congénito o que ha nacido muerto.

¿Tiene diabetes? Si es así, resulta importante que usted controle su enfermedad antes de quedar embarazada. Los bebés nacidos de madres diabéticas, en especial de mujeres que no controlan la diabetes, se encuentran en mayor riesgo de sufrir defectos congénitos. Esto se debe a que el azúcar en la sangre durante las primeras semanas de embarazo afecta el desarrollo de los órganos del bebé.

¿Es usted el tipo de madre que tiene probabilidades de padecer diabetes tipo 2? Si usted desarrolla diabetes gestacional, el riesgo de que sufra la diabetes tipo 2 se incrementa. Sin embargo, las mujeres que han sufrido diabetes gestacional pero que se esfuerzan en alcanzar un peso corporal ideal después de dar a luz disminuyen ese riesgo en forma significativa.

¿Comer por dos? Existe el concepto erróneo que el hecho de que las mujeres embarazadas comen por dos, deben comer el doble de calorías. La verdad es que la mayoría de las mujeres sólo necesitan aproximadamente 300 calorías adicionales diarias para mantener un equilibrio nutricional para ellas y sus bebés.

PLANIFIQUE Y LOGRE UN EMBARAZO SALUDABLE

Quedar embarazada puede ser una feliz sorpresa pero enterarse de que sus problemas de salud o estilo de vida puedan afectar en forma negativa a su embarazo no lo es. Por esa razón es importante ponerse saludable antes de quedar embarazada y mantenerse saludable durante el embarazo.



- Realice un chequeo antes de concebir para evaluar su salud e identificar enfermedades, infecciones o problemas de estilo de vida que se deben tratar antes de la concepción para tener un embarazo saludable.



- Tome un complejo vitamínico con ácido fólico cada día antes de quedar embarazada y durante el embarazo para ayudar a prevenir defectos del tubo neural tales como espina bífida. También coma alimentos que contengan folato, la forma natural del ácido fólico, como panes fortificados y cereales para el desayuno, frijoles, verduras de hoja verde y jugo de naranja.



- Ingiera una dieta balanceada, nutritiva, baja en grasas y azúcar. Ingiera alimentos de cada uno de los cinco grupos de alimentos. Frutas, verduras, proteínas (como pollo, pescado y frijoles secos), cereales y productos lácteos. Limite el consumo de bebidas con cafeína y opte por agua en lugar de ellas.



- Haga ejercicio en forma moderada 30 minutos todos los días o la mayoría de los días de la semana para ayudarse a mantener un peso saludable antes y durante el embarazo y a tener más fuerza y reducir el estrés. Hable con su proveedor de cuidados médicos sobre qué actividades puedan ayudarle a mantenerse saludable. Algunas buenas opciones antes y durante el embarazo incluyen caminar, nadar y hacer yoga.



- Evite el alcohol, el uso de drogas y el fumar (incluyendo el humo respirado como fumador pasivo), para reducir los riesgos de tener un bebé prematuro, con discapacidades como síndrome de alcohol en el feto o defectos cardíacos o cerebrales o con síndrome de muerte súbita infantil (SIDS por sus siglas en inglés). Si usted necesita ayuda, solicite orientación a su proveedor de cuidados médicos.



- Evite las infecciones lavándose las manos con frecuencia, evitando alimentos potencialmente no seguros como carnes y pescados crudos, lácteos no pasteurizados y frutas y verduras no lavadas. Si usted tiene un gato, pídale a alguien que limpie la bandeja sanitaria y manténgase alejado de los roedores como los ratones, los hamsters y los conejillos de India.



- Limite su contacto con químicos peligrosos como limpiadores, pinturas e insecticidas que tengan un olor potente. Si no puede evitar completamente su contacto con tales químicos, reduzca su riesgo utilizando guantes de goma y una máscara para la cara y trabaje en un lugar bien ventilado. Si sus cañerías de agua son viejas, es buena idea hacer pruebas de detección de plomo o beber agua filtrada o embotellada.

¿PODRÍA BENEFICIARSE CON BABY ROSE?

La atención prenatal no sólo es buena para su salud, también es buena para la salud de su bebé. Esa es la razón por la cual el programa Baby Rose de St. Rose se enfoca en aumentar la cantidad de mujeres que reciben atención prenatal temprana durante su embarazo. Este programa ayuda a las mujeres a recibir atención prenatal, sin importar su capacidad de pago, brindando servicios gratuitos como recomendaciones de médicos, educación para el parto, vitaminas prenatales y ayuda con los programas Medicaid y Medicare. Para obtener más información, favor de comunicarse al **702.568.9074**.



Brandy Pacheco,
WIC Consejera
certificada de
lactancia y bebé



Vicky Jeghir,
WIC Autoridad
profesional
competente

St. Rose y WomensCare trabajando con WIC

St. Rose Dominican Hospitals y los Centros de Excelencia WomensCare Barbara Greenspun han unido fuerzas con el El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para mujeres, bebés y niños – más conocido como Programa WIC – a fin de ayudar a satisfacer las necesidades de madres de ingresos bajos y sus niños, a quienes se consideran que su dieta los pone “en riesgo”.

Alimentos suplementarios – La buena comida funciona como combustible para la buena salud. WIC proporciona clases de educación nutricional y vales para alimentos que se pueden canjear en tiendas locales, para mujeres embarazadas y madres que se encuentran criando hijos pequeños (recién nacidos hasta los 5 años de edad).

Apoyo para el amamantamiento – No hay mejor alimento que la leche materna durante el primer año de vida de su bebé. WIC ofrece educación para el amamantamiento, servicios de apoyo para el amamantamiento y extractores de leche así como también vales para alimentos suplementarios para las madres que se encuentran amamantando. **WIC**

PARA MÁS INFORMACIÓN CON RESPECTO AL PROGRAMA WIC, FAVOR DE COMUNICARSE AL 702.616.4905.

ENSEÑAR A LOS NIÑOS A COMER “UN ARCO IRIS” DE COMIDAS SALUDABLES

Los padres son los maestros más importantes que tienen los niños – y los hábitos de alimentación saludables que los niños aprenden de la mamá y el papá probablemente serán una influencia en su salud y acondicionamiento físico para toda su vida. Ese es el mensaje de las clases de educación nutricional que se ofrecen a los clientes de WIC y sus niños. Dos mensajes claves que se imparten en las clases son:

Comer “un arco iris” de frutas y verduras

Los niños se ven atraídos a los colores brillantes y si bien quieren a las fresas rojas, es posible que se resistan al brócoli a pesar de su color verde intenso. Ayude a desarrollar el gusto de su hijo por una variedad de frutas y verduras de la siguiente forma:

- De énfasis a la idea que los colores brillantes son una señal de que se encuentran repletos de vitaminas y minerales saludables (ver “Buenos alimentos codificados por color”).



- Haga de la nutrición un juego, dándole a sus niños frutas y verduras de plástico para jugar o crayones para colorear sus alimentos saludables favoritos.
- Desarrolle hábitos saludables, dándoles como refrigerio el brócoli o la zanahoria en lugar de los chips de maíz.
- Aliente a los niños para que le ayuden a elegir frutas y verduras en la tienda o mercado de granja.
- Haga que la comida saludable resulte divertida, sirviendo batidos de frutas o vegetales con alguna salsa.
- Ofrézcales opciones saludables con frecuencia.

Distinga entre alimentos para “algunos momentos” y alimentos para “cualquier momento”

Un cupcake de color rosado o un nacho de queso color anaranjado puede ser tan colorido y visualmente atractivo como una manzana roja o unas uvas moradas. Al enseñarles a los niños a distinguir entre alimentos saludables que sirven en “cualquier momento” y alimentos menos nutritivos que sólo son adecuados en “algunos momentos” por contener más azúcar, sal, grasa y colorantes, los padres pueden ayudar a nutrir los buenos hábitos de alimentación de sus hijos y evitar con frecuencia las discusiones con respecto a los alimentos.

Los padres de cada niño deben definir sus reglas con respecto a los alimentos que sirven para “algunos momentos”, pero hemos aquí unas sugerencias en cuanto a los momentos mismos:

- Eventos especiales como fiestas de cumpleaños, reuniones después de juegos (por ejemplo, los refrigerios que reparten después de un juego de fútbol o béisbol).
- Eventos familiares como las cenas especiales en un restaurante o una barbacoa en el patio trasero durante el fin de semana.
- Loncheras. Una barra de dulce “del tamaño de un bocado” o una o dos galletas pequeñas pueden darle a su hijo la satisfacción necesaria para que no quiera cambiar sus alimentos saludables por la comida chatarra de otro niño.

BUENOS ALIMENTOS CODIFICADOS POR COLOR

- Los alimentos rojos y rosados como la salsa de tomate, la sandía y la papaya son ricos en antioxidantes que pueden prevenir el cáncer y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Los alimentos anaranjados y amarillos como las zanahorias, las batatas, los mangos y el melón fortalecen el sistema inmunológico. Los pimientos amarillos, las naranjas, los limones y la piña también tienen alto contenido de vitamina C y folato, el cual ayuda a prevenir ciertos defectos congénitos y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Los alimentos verdes como la col, el brócoli y el bok choy son increíbles fuentes de calcio, el cual ayuda a formar huesos fuertes y tienen alto contenido de minerales que pueden ayudar a equilibrar el organismo y reducir el deseo de consumir azúcar. Las verduras de hoja, los pimientos verdes y otros alimentos de color verde también son ricos en vitamina C y pueden contener grandes cantidades de clorofila, la cual ayuda a desintoxicar el organismo.
- Los alimentos azules y morados, como las ciruelas oscuras, los arándanos y las uvas moradas derivan su color de los antioxidantes que tienen la propiedad de combatir el cáncer y la capacidad de purificar la sangre y fortalecer los vasos sanguíneos. ¡Los arándanos también son buenos para mejorar la memoria!
- Los alimentos blancos, como las papas, las cebollas, los frijoles blancos y la coliflor contienen alicina, la cual puede reducir el colesterol y la presión arterial y ayuda a combatir el cáncer de estómago. Las bananas tienen alto contenido de potasio y fibras, elementos claves en una dieta saludable para el corazón. También ayudan a mantener saludables los huesos, ya que evitan la pérdida de calcio.



CONEXIÓN DE FAMILIA A FAMILIA ACTIVIDADES CON TUS NIÑOS

Conexión de Familia a Familia y St. Rose Dominican Hospitals, les invita a aprender sobre temas de salud y mucho más para el beneficio de sus familias. Acompañenos cada segundo lunes del mes, de 10 a 11 de la mañana a disfrutar de una hora llena de arte y juegos con tus niños menores de 4 años.

Para más información o para inscribirse llame a Conexión de Familia a Familia 702.564.0896 o Gibson Library 702.564.9287.

Las inmunizaciones son importantes para los niños

Las vacunas pueden salvar la vida de su hijo. Las vacunas pueden proteger a su hijo de enfermedades contagiosas que alguna vez lesionaron o causaron la muerte de miles de niños por año en los Estados Unidos.

Vacunar a su hijo también puede evitar la propagación de enfermedades a otras personas en la familia. De la misma forma, es importante que todos los miembros de la familia reciban las vacunas requeridas para su edad. **WC**

Alonso Fragoso con su madre, María



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) • 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)	

¡Gracias por hacer que los milagros sucedan!

Alonso Fragoso ha soñado con convertirse en jugador de béisbol profesional desde que tenía la edad suficiente para lanzar una bola, pero durante su primera temporada de t-ball, comenzó a sufrir una forma agresiva de linfoma. Alonso ha luchado contra el cáncer como campeón durante los últimos cuatro años y recientemente ha recibido la aprobación médica para jugar nuevamente al béisbol. Su familia agradece a los miembros de la comunidad de habla hispana por apoyar las maratones radiales locales organizadas por la Children's Miracle Network, las cuales apoyan en forma directa al Departamento Pediátrico de Cuidados Intensivos de St. Rose.

VACUNA DE REFUERZO NECESARIA ANTES DE INGRESAR AL 7º GRADO

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

Los doctores suelen ver una gran cantidad 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.

Cuidando a sus padres cuando ya están avanzados en edad



Mi madre, Carmina, nos crió a mí y a mis dos hermanas, y también ayudó a criar a nuestros nueve hijos. A los 72 años de edad, ella es diabética y se encuentra recuperándose de una fractura de cadera reciente. La pasé a mi casa para que mis hijos y yo pudieramos ayudarla, pero tengo miedo de que ella no esté comiendo o tomando sus medicamentos mientras yo estoy trabajando y mis hijos están en la escuela. Estoy preocupada por su salud y su seguridad. ¿Tiene algún consejo? – *Marisol*

Su amor por su madre y su preocupación por la salud y la seguridad de ella es conmovedora. Cuidar de uno de nuestros padres cuando ya están avanzados en edad puede ser un honor, una manera de expresar el afecto y el aprecio por el amor que ésta persona le brindó. Pero también puede ser un reto cuando usted trabaja y está criando a sus hijos.

Una de las primeras cosas que usted puede hacer para ayudar a su madre y aliviar algunos de sus temores, es acompañarla a sus citas médicas y a la farmacia cuando le sea posible, para actuar como su defensora en cuanto al cuidado médico que recibe. Usted debe hacer preguntas (verifique si ella es elegible para atención de salud domiciliaria y otras formas de ayuda), tomar notas y revisar con su madre cada una de las indicaciones del proveedor de atención médica para asegurar que ella las haya entendido y que las pueda seguir. A continuación encontrará algunas formas de que usted puede ayudar a su mamá mientras se encuentra en el trabajo.

1) Deje comidas preparadas – Su mamá, como muchas personas mayores, puede estar cansada de cocinar, demasiado cansada para comer o perdió el interés en los alimentos debido a que los mismos ya no le saben igual. Esto constituye un problema porque una dieta deficiente puede empeorar la enfermedad o la incapacidad de un padre ya mayor de edad. Puede ser útil prepararle una lonchera con

refrigerios saludables y fáciles de comer como yogurt y arándanos, antes de salir para el trabajo. Si ella prefiere una comida caliente, prepare un envase para el horno microondas con algo que sea fácil de recalentar, como una enchilada con arroz. Si ella toma un suplemento dietario como Ensure, asegúrese de aflojar la tapa para que no tenga que hacer fuerza para abrirlo.

2) Déjele recordatorios sobre los medicamentos – Alrededor del 50 por ciento de los adultos de edad avanzada se olvidan de tomar los medicamentos o los toman en forma inadecuada. Esto es problemático si se considera que hasta el 20 por ciento de las admisiones hospitalarias entre las personas de edad avanzada se deben a las reacciones adversas a los medicamentos. Ayude a su mamá a establecer una rutina diaria con los medicamentos. Puede crear un cuadro que indique qué medicamentos necesita tomar y cuándo (coordine su cronograma de medicamentos con sus otras rutinas diarias, por ejemplo, tomar el desayuno o mirar las noticias por la noche). Utilice un contador de tiempo, un reloj con alarma o una alerta en el teléfono celular para indicarle cuándo debe tomar su medicamento diario. O pídale a sus hermanas que la llamen cada día para ver cómo se encuentra y recordarle de tomar sus medicamentos.

sigue en la página no. 18



Tómese los
medicamentos
para el corazón
a las 10 a.m.

Mamá, el
almuerzo
está en el
refrigerador

Tómese la
pastilla para
la diabetes a
la 1 p.m.

3) Limite los riesgos en su hogar – Proteja a su madre de los peligros pensando como un inspector de seguridad (y pídale a su familia que haga lo mismo). Uno de cada tres adultos mayores de los 65 años sufre una caída por año y de ellos, el 20 al 30 por ciento reciben lesiones entre moderadas y severas, lo cual les dificulta moverse y vivir en forma independiente. Camine dentro y fuera de su casa buscando y retirando o arreglando objetos que puedan causar caídas, tales como los tapetes sueltos, las barandas de escalera flojas, las superficies resbalosas en la tina, las rocas y hasta pequeños juguetes que los hijos o nietos hayan dejado por ahí. Asegúrese también de que los utensilios que su madre utilice o los aparatos electrónicos que tenga que enchufar, como son los cargadores de celular, pueden ser almacenados o conectados a la altura de una mesa, para que ella no tenga que agacharse, así arriesgando una caída.

4) Planifique oportunidades para que ella socialice. – Su madre ha perdido parte de su independencia, por lo tanto es posible que se sienta sola o sin nada que hacer cuando se queda en casa. Siéntese con sus hermanas para hablar sobre lo que puede hacer cada una de ustedes para mantener a su madre física y socialmente activa. ¿Una vez a la semana, será que una de sus hermanas pueda acompañar a su madre mientras hace sus diligencias, visita a sus amigas o participa en el Programa de Manejo de Enfermedades Crónicas de St. Rose (ver historia en la página 19)? Tal vez otra hermana pueda ayudar a su madre a enseñar a sus nietos a cocinar? Esto también podría aumentar su interés en la comida.

5) Pida y acepte ayuda – Muchos de los encargados de cuidar a los mayores tratan de satisfacer todas las necesidades de un padre enfermo o de edad avanzada y terminan cansándose o enfermándose ellos mismos. Pida que su familia le ayude por un par de horas cada semana, así dejando tiempo para ponerse al día con el sueño, el ejercicio, la lectura, las compras o para pasar tiempo con los amigos.

– Nancy Paulson, Directora, St. Rose Dominican Hospitals – Servicios de Salud a Domicilio

ATENCIÓN DIURNA PARA ADULTOS: CUIDAR A UNO DE LOS PADRES DE EDAD AVANZADA MIENTRAS ESTÁ EN EL TRABAJO

¿Está preocupado por la salud y la seguridad de su padre de edad avanzada mientras está usted en el trabajo? Si ese es el caso, tal vez le gustaría enterarse de una nueva tendencia: los centros de atención diurna para adultos. Para las personas mayores que necesitan ayuda durante el día pero que no requieren supervisión durante las 24 horas, estos centros proporcionan un ambiente social y de apoyo que resulta seguro mientras los familiares encargados de cuidarlos se encuentran en el trabajo.

“Una de las decisiones más difíciles con las que se enfrentan los hijos ya adultos es la de cuidar a los padres de edad avanzada que necesitan ayuda. Hoy en día, aproximadamente dos de cada 10 adultos entre las edades de los 45 y 65 años brindan cuidados a un padre o cónyuge de edad avanzada”, explica Chris Vito, Director General de los Centros Diurnos de Cuidado Médico para Adultos de Nevada (NADHC por sus siglas en inglés). “Se espera que la cantidad de familiares encargados de cuidar a personas mayores de edad se incremente aproximadamente en un 40 por ciento durante los próximos cinco años cuando más adultos lleguen a la edad de los 65 años”.

De acuerdo con Vito, los centros diurnos para adultos ayudan a las familias a enfrentar las exigencias de brindar cuidados a un padre de edad avanzada, ayudan a los padres de edad avanzada a mantener sus hogares o a permanecer más tiempo en sus hogares con sus familias y ayudan a los hijos adultos a trabajar con tranquilidad, al saber que su ser querido se encuentra bien atendido.

La mayoría de los centros diurnos para adultos se encuentran abiertos de lunes a viernes y ofrecen servicios como refrigerios o comidas,



control diario de la salud y de los medicamentos por enfermeras matriculadas o enfermeras de práctica autorizadas, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales o de lenguaje, evaluaciones periódicas de control médico y dental, ejercicio y actividades sociales, además de ayuda con el transporte, si es necesario. En caso de que se califique, el costo del centro diurno para adultos puede ser pagado por Medicaid Nevada, CHIP waiver (Seguro de salud para niños) o los Servicios Sociales del Condado de Clark.

Manténgase seguro y con calefacción. Cuando el clima se vuelve frío, muchas personas encienden calentadores portátiles para mantener bajas sus facturas de electricidad o de gas. Para reducir el riesgo real de incendio a causa de un calentador portátil, tenga en cuenta que estos aparatos fueron diseñados como una fuente secundaria de calefacción y no para reemplazar el sistema de calefacción de su hogar. Siga cuidadosamente las instrucciones de operación y de seguridad del fabricante y revise el calentador en forma rutinaria para asegurarse de que su cable se encuentre en buenas condiciones. Antes de encender el calentador, colóquelo en una superficie dura y plana, como un piso de cerámica y asegúrese de que el calentador se encuentre a una distancia mínima de tres pies del agua o elementos inflamables como son las cortinas, las mantas, los muebles, el papel o ciertos líquidos (gasolina, productos de limpieza). Siempre desconecte el calentador cuando no se encuentra en uso.

¿Qué tipo de cuidado médico desearía recibir si sufriera un accidente o enfermedad que pusiera su vida en riesgo? ¿Qué sucedería si usted no pudiera manejar su propia atención médica debido a una enfermedad o un accidente, o a la edad avanzada? Escribir sus deseos con respecto al tipo de tratamiento que usted desea o no desea recibir y nombrar a una persona de su confianza para supervisar su atención médica resulta importante ya que estos temas podrían de otra manera recaer en manos de familiares lejanos, médicos o, en algunos casos, hasta los jueces, quienes de pronto saben muy poco sobre lo que quiere usted. Existen dos documentos básicos que le permiten establecer sus deseos en cuanto a la atención médica: un testamento y un poder legal para la atención médica de su salud. Para obtener copias en español de estos documentos, ingrese a www.unr.edu/ncehp/ADs.html

HABLA INGLÉS?

Aprender a hablar inglés puede ayudarles a comunicar mejor con su médico, sus empleadores, la(s) escuela(s) de su hijo(s) y hasta con su(s) hijo(s) si es que están creciendo en un ambiente bilingüe. La organización Caridad Católica (Catholic Charities) ofrece clases en Inglés como segundo idioma con un maestro y un laboratorio moderno para ayudarles a mejorar sus habilidades con el idioma. Para mayor información, favor de visitar a Catholic Charities en el 1250 S. Burnham Avenue (Teamster Union 14) o de llamar al **702.693.6761**.

DISFRUTE SU VIDA. APRENDA A MANEJAR LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS.

Sufrir una enfermedad crónica puede resultar doloroso y frustrante y hacerla sentir aislada. Pero usted no tiene que sufrir sola. Si usted se encuentra afectada por una enfermedad crónica, el Programa de Manejo de Enfermedades Crónicas de St. Rose puede ayudarle a controlar los síntomas de su enfermedad para que usted pueda disfrutar su vida al máximo. Se ofrecen talleres de duración de dos horas y media, una vez a la semana durante seis semanas los cuales ayudan a identificar soluciones para controlar sus síntomas, con el fin de que pueda seguir haciendo las cosas que a usted le gustan.

Estos pequeños grupos son coordinados por dos líderes capacitados y ponen mucho énfasis en el apoyo mutuo, lo cual ayuda a los participantes a tener más confianza en su habilidad para controlar su salud y llevar una vida activa y fructífera. Los temas que se tratan incluyen:

1. Técnicas para manejar problemas como la frustración, la fatiga, el dolor y el aislamiento.
2. Ejercicios adecuados para mantener y mejorar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia.
3. Uso adecuado de los medicamentos.
4. Comunicación efectiva con la familia, los amigos y los profesionales de salud.
5. Nutrición
6. Cómo evaluar nuevos tratamientos.

Participar en el programa no presenta conflicto alguno con los programas existentes ni con el tratamiento recomendado por su proveedor de cuidado médico. De hecho, ya que muchas personas sufren de una o más enfermedades crónicas, el programa les brinda las habilidades necesarias para manejar su salud, además de mantenerlos activos en sus vidas.

Para mayor información, favor de comunicarse al **702.564.0896**.

¿TIENE UN MÉDICO DE ST. ROSE? ¿Está buscando un médico de habla hispana que esté atento a sus necesidades de atención médica? Llame al servicio para recomendaciones de médicos de St. Rose. Favor de llamar al 702.616.4999.

El problema de beber alcohol



¿Qué daño puede hacer tomarse unas cervezas o un par de margaritas? Para muchas personas, destapar una cerveza helada después del trabajo es su modo de relajarse, disfrutar del tiempo con la familia, los amigos o los compañeros de trabajo. Sin embargo, existe una diferencia importante entre disfrutar un trago y beber demasiado alcohol.

El consumo de alcohol en exceso es un problema en los Estados Unidos. Se define como beber una cantidad importante de alcohol (cinco tragos para los hombres, cuatro tragos para las mujeres) durante un período corto de tiempo (aproximadamente dos horas o menos). Aproximadamente 80,000 muertes e incontables lesiones ocurren cada año en los Estados Unidos como resultado de beber demasiado, y la mitad de estas muertes ocurren a causa del consumo de alcohol en exceso.

Una de las consecuencias del consumo excesivo de alcohol que más pone la vida en peligro es la intoxicación (sobredosis), la cual afecta los reflejos involuntarios del cuerpo – incluyendo lo que es pensar y respirar, además del ritmo cardíaco y el reflejo faríngeo. Si el reflejo faríngeo no funciona correctamente, por ejemplo, una persona puede morir asfixiada por su propio vómito.

¿ES ENVENENAMIENTO POR ALCOHOL?

El envenenamiento por alcohol puede producir más que una resaca horrible. También puede resultar mortal. Llame al 9-1-1 si una persona que ha bebido mucho alcohol se encuentra:

- respirando en forma irregular (deja de respirar por períodos de ocho segundos o más, o respira menos de 13 veces por minuto)
- inconsciente y no lo puede despertar
- con signos de hipotermia, incluyendo el tener la piel fría, húmeda, pálida o azulada
- vomitando en forma repetida e incontrolable
- convulsionando

Es importante saber que la concentración de alcohol en la sangre de una persona puede continuar subiendo aún cuando se encuentra dormida o sin conocimiento. El alcohol en el estómago y los intestinos continúa ingresando al torrente sanguíneo, por lo cual es peligroso suponer que el que haya bebido en exceso y se encuentra inconsciente vaya a mejorarse por el solo hecho de estar dormido.

Mi hijo de 22 años, su esposa y el bebé de ellos viven conmigo. Disfruto tenerlos conmigo en casa, pero me preocupa y me da vergüenza la manera excesiva de beber que tiene mi hijo todos los viernes por la noche cuando sale con sus amigos. Unas semanas atrás lo encontré inconsciente en mi patio después de que sus compañeros de trabajo lo dejaran allí, y la semana pasada volvió a casa ebrio y enojado. Le dije que temía que se volviera alcohólico como su padre. Ahora no me dirige la palabra. ¿Qué puedo hacer? – Andrea

Sus preocupaciones sobre el consumo de alcohol en exceso de su hijo son válidas. Es un problema, en particular entre los hombres, y los peligros a menudo son minimizados. El consumo excesivo de alcohol puede producir envenenamiento por alcohol, el cual puede poner la vida en riesgo, además de causar accidentes relacionados al consumo de alcohol, lesiones causadas por caídas y ahogamientos. También hace que las personas tengan actitudes verbales o físicas más agresivas hacia otros, bien sean desconocidos, compañeros de trabajo, o, a menudo, las personas que más aman.

Intente conversar con su hijo nuevamente cuando pueda sostener una conversación tranquila y constructiva sobre las formas seguras de disfrutar del consumo de alcohol en lugar de darle un sermón o emitir juicios de valor en cuanto a su comportamiento.

Cuando considere lo que vaya a decir a su hijo, recuerde que pueden existir una cantidad de motivos por los cuales él bebe tanto cuando sale con sus amigos después del trabajo. Puede sentirse estresado por su trabajo o sentir presión para integrarse con sus compañeros de trabajo y probar su virilidad. Como marido y padre joven, también puede estar intentando acumular toda su diversión

– y consumo de alcohol - los viernes por la noche para luego poder pasar el fin de semana con su familia.

También existe la posibilidad que su consumo excesivo de alcohol no sea intencional. Por ejemplo, él puede trabajar la mayor parte del día sin beber demasiada agua para luego beber con rapidez sus primeros tragos para saciar su sed, sin darse cuenta de lo rápido que quedará intoxicado. O es posible que tenga una baja tolerancia ante el consumo de alcohol, haciendo que se quede borracho después de beber sólo uno o dos tragos. Una investigación reciente sugiere que de un tercio a la mitad de la gente joven que se entona con pequeñas cantidades de alcohol tienen mayor probabilidad de volverse alcohólicos que los que toman varios tragos antes de sentirse ebrios.

Nuevamente, recuerde de no hacer declaraciones para hacer daño, tales como “eres igual a tu padre” o “obviamente a ti no te importa ni tu mujer, ni tu hijo”. En cambio, intente mencionar las formas sencillas en las cuales él puede disfrutar de un trago con amigos sin correr los peligros de consumir alcohol en exceso.

BEBER SIN LLEGAR A ESTAR PELIGROSAMENTE EBRIO

Al principio, el consumo de alcohol puede provocar una sensación de "euforia" pero si bebe más de algunos tragos, puede producir el efecto contrario. Si usted bebe alcohol, considere los siguientes consejos para disfrutarlo con seguridad:*

Hidrátese con anterioridad. Beba uno o dos vasos grandes con agua antes de consumir alcohol para no saciar su sed con alcohol.

Planifique comer. Beber con el estómago vacío puede hacer que usted beba más para sentirse lleno y es posible que se sienta ebrio con más rapidez cuando su estómago no tiene comida para ayudar a absorber el alcohol.

Alterne o vacíe sus tragos. Si usted disfruta tomarse un trago pero se siente presionado por consumir mayores cantidades de alcohol de las que desearía, beba despacio, agregue agua o gaseosa adicional a sus bebidas y tómese un vaso con agua después de cada trago. También, considere desechar parte de su bebida cuando no le estén mirando.

Haga otras actividades. Si se encuentra en un bar y no tiene nada que hacer aparte de beber, es probable que usted beberá más. Haga otras actividades como bailar o jugar al pool o a los dardos.

Planifique eventos alternativos. Programe actividades sociales que no se centren en el consumo de alcohol. Planifique una salida en pareja al cine o una barbacoa en familia para el domingo en la tarde y un partido de fútbol donde usted sirva limonada y gaseosa en lugar de alcohol.

**Nunca beba y conduzca – ni suba a un automóvil en el cual el conductor haya bebido.*

¿ESTÁ INTENTANDO REDUCIR SU DESEO DE CONSUMIR ALCOHOL?

Disminuya el consumo de azúcar y cafeína. Estos pueden provocar un aumento en su energía y ánimo por un período corto de tiempo, lo cual le puede dejar con el deseo de más. Disminuir el consumo de azúcar y cafeína puede reducir su deseo de alcohol ya que es posible que el cuerpo simplemente le haya estado pidiendo otro tipo de dulce.

Ingiera comidas sustanciosas. Las personas que tienen deseos de consumir alcohol a menudo lo utilizan como sustituto de una verdadera comida. Ingerir tres comidas nutritivas por día puede ayudar a proveer un nivel de energía estable y evitar los deseos de consumir alcohol.

Tome suplementos vitamínicos. Las vitaminas del complejo B pueden ayudar a reducir los deseos de consumir alcohol en los bebedores empedernidos que tienen más probabilidades de desarrollar deficiencias de ésta vitamina. Los alimentos ricos en las vitaminas A, C, D y E junto con el magnesio y el zinc también pueden ayudar a reducir los deseos de consumir alcohol.

Cambie sus deseos. Cada vez que usted sienta deseos de consumir alcohol, haga algo positivo por usted mismo, como caminar, escuchar música tranquila y estirarse o subir el volumen y bailar. Antes de lo que usted imagine, podrá comenzar a desear hacer esa actividad en lugar de consumir alcohol.

Si usted tiene un problema con el alcohol y necesita ayuda, comuníquese con (Oficina Central Hispana A.A. 1115 Casino Center Suite #10 Las Vegas, NV, **702.387.8744**).



¿ESTÁ DEPRIMIDO? PIENSE OTRA VEZ ANTES DE TOMARSE UN TRAGO.

La cantidad de alcohol que beben las personas tiende a aumentarse cuando se sienten estresados o deprimidos por el trabajo – o la falta de trabajo. Beber como una forma de "recetarse un medicamento" puede en principio alegrar a una persona o ayudar a conciliar el sueño, sin embargo, consumir más de uno o dos tragos puede en realidad intensificar la sensación de depresión o rabia y provocar insomnio. Además, si el consumo de alcohol se transforma en un hábito, puede contribuir a la dificultad de una persona de conseguir o conservar su trabajo.

Considere formas más positivas de aliviar el estrés provocado por el trabajo, tales como:

- Mantenerse ocupado. Termine los proyectos en la casa, ofrézcase como voluntario en la escuela de sus hijos, ayude a un padre de familia que se encuentra enfermo o un amigo necesitado.
- Realice el ejercicio o los deportes en grupo.
- Ofrezca voluntariamente sus habilidades u otra ayuda a cambio de capacitarse en una nueva habilidad.

El voluntariado es una forma excelente de desarrollar nuevas habilidades, afinar sus habilidades y construir lazos con otras personas que pueden recomendarlo a un empleador u ofrecerle un trabajo.

¿Su pareja le lastima a usted o a sus hijos? La

violencia doméstica y el abuso sexual no es una muestra de que la aman demasiado. Son tipos de violencia basadas en exhibir el control y la dominación sobre otra persona. El Centro de Ayuda en Crisis a las Víctimas de la Violación (Rape Crisis Center) ofrece asistencia a las mujeres y los niños que son víctimas de tales agresiones, además de brindar programas de educación para prevenir la agresión infantil, la agresión sexual y la violencia en las citas y las fiestas.



Paciente: Doctor, me duele cuando cavo la tierra. Médico: Pues entonces deje de hacerlo.

¿No sería fantástico si aliviar los malestares y los dolores relacionados al trabajo fuera tan sencillo como dejar de hacer cualquier tarea que esté causándolos? Desafortunadamente, la mayoría de los trabajos requieren ciertas tareas físicas que pueden causar desgaste o lesiones al cuerpo. Entonces la pregunta que surge es: ¿Cómo pueden las personas trabajar de manera más inteligente para reducir el riesgo de sufrir lesiones?

De acuerdo a Laurel Helfen-Lardent, Gerente del programa de bienestar y prevención de lesiones de St. Rose, los dolores y las lesiones relacionados al trabajo con frecuencia se producen como resultado de tareas físicas repetitivas. “Realizar la misma tarea física hora tras hora, día tras día, puede someter a nuestro cuerpo a una cantidad de estrés que luego puede llevar a lesiones por estrés repetitivo (RSI por sus siglas en inglés)”, dice Laurel. “Las RSI ocurren con frecuencia en los empleados de oficina que pasan varias horas al día escribiendo en el teclado de computadora o balanceando el teléfono entre su oreja y el hombro pero son aún más comunes en las personas que realizan trabajos manuales como atender a las mesas en los restaurantes, cuidar niños, mantener jardines, o los que trabajan en la construcción o la limpieza”.

Un informe publicado en la *American Journal of Industrial Medicine*, por ejemplo, indica que el personal de limpieza sufre un alto índice de lesiones por estrés repetitivo por empujar en forma repetida los carros de limpieza, levantar los colchones, cambiar las sábanas y trapear los pisos.

Si bien los empleadores deben llevar un registro de tales lesiones, puede resultar difícil establecer con precisión cuándo ocurrió una lesión ya que las RSI tienden a desarrollarse lentamente y sin síntomas o sólo con síntomas sutiles como dolores leves, rigidez o entumecimiento en la espalda, cuello, hombros u otras articulaciones. Esto significa que uno podría fácilmente desarrollar la misma tarea por años sin sufrir dolores, aunque sus músculos, ligamentos,

tendones y médula espinal se encuentren sufriendo un desgaste gradual que lo pone en riesgo de sufrir lesiones graves.

Las RSI más comunes incluyen:

- Distensión muscular
- Lesiones en ligamentos y tendones
- Degeneración de disco de la columna vertebral
- Distensión de los músculos de la espalda
- Lesiones del mango rotador (lesiones en el hombro)
- Codo de tenista
- Síndrome de túnel carpiano

Con el fin de reducir el riesgo de sufrir las RSI relacionadas con el trabajo, Laurel recomienda:

Adoptar una actitud de seguridad en el lugar de trabajo.

Aproveche los programas de entrenamiento sobre seguridad en el lugar de trabajo o las evaluaciones ergonómicas del lugar de trabajo y siga las pautas de seguridad.

Caliente su cuerpo para el trabajo. Prepare su cuerpo para las demandas físicas de su día realizando estiramientos y ejercicios suaves que le ayuden a calentar su cuerpo y mejorar su flexibilidad. También piense en realizar ejercicios para fortalecer sus músculos centrales (oblicuos, abdominales, cintura y glúteos), con el fin de mejorar su fuerza y estabilidad general y para apoyar a los músculos lumbares. Repita el estiramiento al final de su día de trabajo.

Alterne diferentes tareas. Si usted desarrolla varias tareas en forma repetida, alterne entre ellas con frecuencia o cambie las tareas con un compañero de trabajo. Tomar un breve descanso entre tales tareas puede reducir en forma sustancial su riesgo de sufrir lesiones.

Utilice las herramientas adecuadas para el trabajo. Use herramientas en buen estado de mantenimiento y las herramientas ergonómicas que sean adecuadas para la tarea, que se ajusten bien a su mano, que permitan un buen agarre y que no requieran ningún esfuerzo adicional u incómodo. **WC**

¿Cuál es la manera correcta de levantar objetos pesados?

La utilización de la técnica correcta para levantar objetos resulta clave para reducir el riesgo de incurrir lesiones relacionadas al trabajo. Si usted tiene que levantar un objeto pesado, acérquese a él lo más que pueda para evitar extralimitarse o doblarse. Posicione sus pies con firmeza al mantenerlos separados por el mismo ancho de sus hombros y con un pie ligeramente en frente del otro. Luego, flexione sus rodillas, más no su cadera, y utilice sus piernas para ayudar a levantar la carga. (Tenga en cuenta que los músculos de sus piernas se encuentran entre los grupos de músculos más grandes de su cuerpo; por lo tanto, utilizar sus piernas para levantar objetos puede reducir el riesgo de lesión en la parte superior de su cuerpo). Realice el movimiento de levantar el objeto de manera suave y controlada. Evite levantar la carga de forma repentina o levantar la carga y torcer el cuerpo al mismo tiempo.

Hemos aquí unos consejos demás para levantar objetos con seguridad:

- Asegúrese de tener el camino libre
- Evite levantar objetos pesados por las escaleras
- Utilice botas o zapatos resistentes y antideslizantes
- Evalúe el tamaño de un objeto o carga antes de levantarlo y trate de deslizar los objetos pesados en lugar de levantarlos
- Evite subir cargas por encima de la altura del pecho y no arroje objetos que pesen más de cinco libras
- Pida ayuda o utilice maquinas para levantar cargas pesadas (por ejemplo, plataformas, carros o montacargas).
- Tome descansos o alterne entre tareas que requieran levantar objetos y otras que no lo requieran
- Ordene su área de trabajo de manera que los objetos más pesados se coloquen en estantes a nivel de la cintura

– Laurel Helfen-Lardent, OTR/L, MHA, CES

CUATRO PASOS PARA UNA CURACIÓN MÁS RÁPIDA

Si usted sufre un esguince serio, una distensión, un tirón o un desgarramiento muscular, los primeros auxilios inmediatos pueden evitar complicaciones y ayudar a que se alivie más rápido. Para esguinces y distensiones menores, utilice las siguientes medidas de primeros auxilios para aliviar el dolor, limitar la inflamación y proteger los tejidos lesionados con el fin de ayudar a acelerar la curación.

- **Descanse.** Tómese un descanso de la actividad que causó la distensión para evitar una lesión mayor y para dar a su cuerpo la energía que necesita para curarse.
- **Hielo.** El frío minimiza el dolor y la inflamación. Aplique compresas heladas (hielo, o una bolsa de guisantes congelados, envueltos en una toalla fina) sobre el área afectada por 20 minutos cada vez, varias veces al día. Después de pasar las 48 a 72 horas, si la inflamación ha bajado, aplique calor al área donde se siente dolor.
- **Compresión.** Para evitar una inflamación mayor y la pérdida de

TENGA CUIDADO, NO ABUSE DE LOS MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE (OTC)

Los analgésicos de venta libre (OTC) pueden ayudar a aliviar molestias, dolores y lesiones menores pero la farmacéutica de St. Rose, Elizabeth Gonzalez, nos recomienda no tomar medicamentos de venta libre por más de 10 días a menos que sea por indicación de su médico o farmacéutico.

“Tomar analgésicos de venta libre por largos períodos de tiempo o tomar más de la dosis diaria recomendada puede cubrir los síntomas de lesiones serias que requieren atención médica profesional”, sostiene Elizabeth. “El uso excesivo de los medicamentos de venta libre también puede provocar efectos secundarios que son más dañinos que la lesión que el medicamento intenta aliviar”.

La aspirina, el ibuprofeno (nombres comerciales Motrin o Advil) y el naproxeno (nombre comercial Aleve) son fármacos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID por sus siglas en inglés) que pueden ayudar a aliviar la fiebre, el dolor y la inflamación causada por lesiones relacionadas al trabajo o la artritis. Sin embargo, el uso excesivo de estos medicamentos de venta libre puede causar irritación y úlcera del esófago, del estómago o de los intestinos, dolores de cabeza por efecto de rebote y problemas cardíacos y circulatorios potencialmente serios, incluyendo derrames cerebrales y ataques cardíacos.

El acetaminofeno (nombre comercial Tylenol) puede ayudar a reducir la fiebre y aliviar el dolor debido a una lesión o desgaste de una articulación pero no reduce la inflamación relacionada a ellos. Cuando se utiliza adecuadamente, los efectos secundarios del acetaminofeno son poco frecuentes pero tomarlo en grandes dosis (más de 4000 mg en un día) puede causar serios daños hepáticos.

sangre, coloque una venda elástica de compresión (por ejemplo una venda ACE) al área lesionado. Tenga cuidado de no ajustarla demasiado ya que eso puede causar inflamación arriba y debajo de la venda o cortar la circulación sanguínea.

- **Elevación.** Para minimizar la inflamación, mantenga el área lesionada a una altura por encima del corazón.

Al seguir estas medidas por uno o dos días, muchos esguinces, distensiones y otras lesiones comenzarán a curarse. Si el dolor o la inflamación no disminuyen, busque atención médica.

Una vez iniciada la curación y que la inflamación haya desaparecido, comience con estiramientos suaves para aflojar la articulación o músculo lesionado y aumentar su área de movimiento, pero no fuerce el estiramiento ya que esto puede causar una nueva lesión.

Elizabeth Gonzalez





St. Rose Dominican Hospitals

A member of CHW

102 East Lake Mead Parkway
Henderson, Nevada 89015
(702) 616-4900
strosehospitals.org

Non-Profit
Organization
U.S. Postage

PAID

St. Rose
Dominican Hospitals

Postmaster: Please deliver within July 1-4.

No quiero azúcar en mi café, ni tampoco contaminantes en mi agua.

Cuando se trata de los estándares federales del agua potable, David Rexing se asegura que el agua de la llave esté a un paso más allá de lo requerido. David es un líder nacionalmente reconocido en la Asociación Americana de Agua Segura, y es un experto muy cotizado para la seguridad del agua potable. También es Gerente de Investigación y Desarrollo para la SNWA.

Como gerente de uno de los centros municipales de investigación más grandes sobre la calidad del agua en el Oeste, su empleo consiste en detectar y anular, tanto los contaminantes regulados como los no regulados. David lo ha estado haciendo por treinta años.

Si usted tiene preguntas acerca de la calidad del agua – o si está buscando un sistema suplemental para el tratamiento del agua – comuníquese con la SNWA, porque nadie sabe más acerca del agua que su agencia local de agua.

Visite la página Web SNWAenespanol.com o llame al 258-3946.



SOUTHERN NEVADA WATER AUTHORITY

