

Barbara Greenspun

WomensCare

strosehospitals.org

Español 2012 • 5ta edición • Para su cuerpo, mente y espíritu

St. Rose ayuda familias

**a tener un
comienzo
saludable**

pg. 4

**CONTROLE
su diabetes
y disfrute
su vida**

pg. 7



**St. Rose
Dominican Hospitals.**
A Dignity Health Member



MODELO DE LA PORTADA

► CARTA del Presidente

Rod A. Davis

Presidente/Director ejecutivo, de St. Rose Dominican Hospitals y Vice-Presidente Principal de Operaciones, Dignity Health, Nevada

Estimados lectores,

Bienvenidos a nuestra Quinta revista anual sobre el cuidado de la mujer (WomensCare), escrita considerando a usted y a las personas que ama. En los últimos años, hemos enviado por correo nuestra revista en español y la hemos distribuido en consultorios de médicos, iglesias, centros comunitarios y en eventos culturales. Este año, estamos distribuyendo la revista por medio de El Tiempo para alcanzar aún más cantidad de residentes hispanohablantes.

Como trabajamos para comunicarnos con usted – y proporcionarle información de salud útil y fácil de leer – esperamos que nos visite y aproveche algunos de los programas que ofrecemos para ayudar a mantener saludables a los miembros de habla hispana de nuestra comunidad.

¡Gracias Caesars!

St. Rose Dominican Hospitals expresa su agradecimiento a la Fundación Caesars por asociarse con nuestra iniciativa de llegar a la comunidad hispana. Por quinto año consecutivo, la Fundación Caesars ha proporcionado a St. Rose y The Barbara Greenspun WomensCare Centers of Excellence el financiamiento necesario para tratar de llegar a los residentes hispanohablantes del Sur de Nevada con programas educativos y materiales orientados hacia la salud. Su contribución financia a un educador de salud que habla en español, que participa en asuntos de salud, y la publicación de nuestra revista anual Spanish WomensCare. ¡Gracias, Fundación Caesars!

Dele a su bebé un buen comienzo nutricional

Cynthia Celeste deseaba brindarle a su hija, Lionela, un comienzo saludable en la vida y lo está haciendo con la ayuda del programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus iniciales en inglés) de Nevada. WIC le proporciona a mujeres embarazadas de ingresos moderadamente bajos y a madres criando a niños pequeños (recién nacidos y hasta 5 años de edad) el siguiente apoyo:

Apoyo para lactancia materna – la leche materna le proporciona la mejor nutrición para su bebé durante su primer año de vida. Su nutrición equilibrada e importantes anticuerpos ayudan al bebé a defenderse de las enfermedades e infecciones. WIC ofrece educación para la lactancia materna, orientación, servicios de apoyo y extractor de leche materna, así como vales complementarios de alimentos para mujeres embarazadas y madres de bebés.

Programa complementario de alimentos – una buena nutrición es importante para el crecimiento físico, mental y bienestar de su hijo/a. WIC

ofrece clases de educación sobre nutrición y cupones para alimentos que son canjeables en tiendas de alimentos locales.



Clínica WIC – Este

Barbara Greenspun WomensCare Center of Excellence, 100 N. Green Valley Parkway, Suite 215, Henderson, 89074, 616-4905.

Clínica WIC – Oeste

Barbara Greenspun WomensCare Center of Excellence, 7220 S. Cimarron Road, Suite 195, Las Vegas, 89113, 616-4905.

WIC Clinic – Family to Family

Family to Family Connection, 102 E. Lake Mead Parkway, Henderson, 89015, 616-4905.



St. Rose Dominican Hospitals

A Dignity Health Member

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 de Nevada.

WomensCare Español 2012, 5ta edición, 102 E. Lake Mead Pkwy., Henderson, NV 89015 es publicada por St. Rose Dominican Hospitals anualmente.

Directora: Holly Lyman **Editora/Escritora:** Shauna Walch, **Editora de Copia:** Sandra León-Cone
Colaboradoras: Kate Grey, Kim Haley, Liz Hefner, Tammy Kline, Jennifer McDonnell
Diseñadora: Shannon Moss **Fotógrafo:** Greg Preston

Los médicos son profesionales independientes y no son empleados de St. Rose Dominican Hospitals.



¿Qué significa “saludable”?

Estar saludable significa más que no estar enfermo.

También significa comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio regularmente, manejar el estrés y tomar tiempo para disfrutar de la vida. Visitar un ginecólogo para un examen anual, o cuando tenga una preocupación – también es importante para estar saludable, pero de acuerdo con el Instituto Nacional Latina de Salud Para la Reproducción las mujeres hispanas a menudo renuncian a los exámenes ginecológicos de rutina, tales como exámenes de Papanicolaou, exámenes clínicos de los senos (CBE, por sus iniciales en inglés) y mamografías.

“La razón mayor para la ocurrencia de cáncer cervical es no someterse a Papanicolaou de rutina” dice el Dr. David Aberman. Los resultados anormales pueden indicar que las células de su cuello del útero han mostrado algunos cambios irregulares, pero la buena noticia es que las células cervicales anormales halladas en la etapa pre-cancerígena son 100 por ciento tratables. Las mujeres de 21 a 29 años de edad deben practicarse un Papanicolaou cada año (o antes si son sexualmente activas antes de los 21 años de edad), entonces cada dos años (o tan seguido como su médico lo recomiende) a partir de los 30 hasta los 64 años de edad.

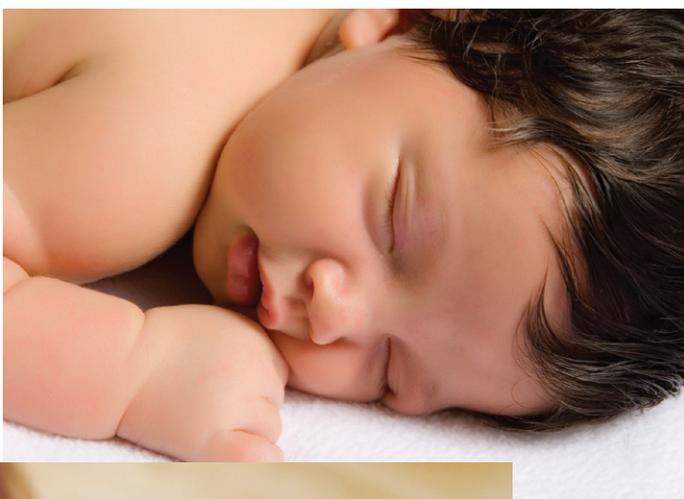
Durante las visitas ginecológicas anuales, a su médico le tomará aproximadamente 30 segundos a realizar un examen clínico de los senos (CBE, por sus iniciales en inglés) para observar y palpar cualquier irregularidad en los senos. Usted también puede recibir una referencia médica para una mamografía a partir de los 40 años de edad (o antes si usted está en alto riesgo de cáncer de mama). Entre las visitas anuales, se recomienda que realice exámenes mensuales de los senos. Si nota cambios en sus senos, tales como arrugas, hoyuelos u oscurecimiento de la piel, inversión de sus pezones o secreciones no asociadas al amamantamiento, cambio de tamaño o forma de sus senos, o si comienza a sentir incomodidad o dolor en aumento en los senos, visite a su médico. Estos síntomas pueden o no estar asociados al cáncer de mama, pero no permita que el temor sea un impedimento de averiguarlo. Cuando el cáncer de mama se detecta en sus etapas tempranas, la tasa de supervivencia a los cinco años es hasta el 96 por ciento. **WC**

- ▶ **• Visite un ginecólogo anualmente**
- ▶ **• Los Papanicolaou son importantes**
- ▶ **• Los autoexámenes de senos y los exámenes de senos clínicos son fundamentales**

▶ **¿Sabía usted?** Una enfermera siempre deberá estar presente en la sala de examen durante su examen ginecológico anual (especialmente si su ginecólogo es hombre). Si una enfermera no se encuentra presente, solicite la presencia de una antes de comenzar con el examen.

R.E.D. Rose es un programa de alcance comunitario de St. Rose que proporciona exámenes clínicos de los senos, mamografías, ultrasonidos, consultas quirúrgicas y biopsias gratuitas a mujeres y hombres de 49 años de edad y menores que carecen de la cobertura de salud adecuada o medios económicos para recibirlos. Los servicios de apoyo tales como asistencia de alimentos, alquiler y servicios públicos están disponibles para cualquier persona que este recibiendo tratamiento para cáncer de mama. Para obtener más información, llame al 492-8557.

¡DELE A SU BEBÉ LO MEJOR!



El embarazo involucra cambios físicos y emocionales increíbles. A veces, puede ser difícil, ¡pero dar a luz a un bebé saludable es una de las mejores recompensas de la vida! Para garantizar la buena salud de usted y su bebé, establezca una buena relación con un proveedor de atención médica invite a — la participación de su cónyuge o de alguien cercano a usted — durante su cuidado prenatal.



Cinco consejos para un embarazo saludable

1. Coma alimentos saludables. Su cuerpo necesita nutrientes adicionales durante el embarazo, pero no demasiadas calorías adicionales – sólo unas 300 calorías adicionales por día en su segundo y tercer trimestre. Límite la comida chatarra y enfóquese en comer frutas y verduras frescas que sean ricas en vitaminas, proporcionan energía natural y le ayudan a evitar problemas comunes del embarazo, tales como el estreñimiento. Los carbohidratos complejos como el pan de trigo integral o tortillas y las proteínas de las legumbres, nueces y las carnes también son importantes para el desarrollo de su bebé, pero asegúrese que todas las carnes y pescados que coma (incluyendo sándwiches de fiambres) estén bien cocidos para evitar la exposición a bacterias perjudiciales.

2. Toma vitaminas prenatales con ácido fólico antes y durante su embarazo. El ácido fólico puede ayudar a reducir el riesgo que su bebé pueda tener de desarrollar defectos congénitos del tubo neural, tales como la espina bífida. Hable con su proveedor de atención médica sobre tomar cualquier tipo de suplementos o hierbas para que no corra el riesgo de sobredosis de un nutriente en particular.

¡Respuestas a sus preguntas sobre el embarazo!

3. Descanse y duerma bastante durante el embarazo. Descansar sobre su lado izquierdo con sus rodillas dobladas ayuda a reducir la presión en los vasos sanguíneos que llevan sangre hacia y desde su corazón — y a su placenta, la cual proporciona oxígeno y nutrientes a su bebé. Acostarse de lado también puede ayudar a prevenir o reducir las venas varicosas, hemorroides e hinchazón en sus piernas.

4. Beba abundantes líquidos, especialmente agua, pero reduzca el café, té, colas y bebidas energizantes con cafeína. Algunos estudios sugieren que beber más de una taza de una bebida con cafeína por día puede aumentar su riesgo de aborto espontáneo. La cafeína también hace más difícil la absorción de hierro y puede interrumpir una buena noche de sueño, darle dolores de cabeza y contribuir a la acidez estomacal.

5. Evite el consumo de alcohol, fumar y medicamentos ilícitos ya que pueden aumentar el riesgo de aborto espontáneo, desprendimiento de la placenta (cuando la placenta se despegar de la pared interna del útero) y parto prematuro. También pueden causar serios trastornos del crecimiento y defectos congénitos mentales o físicos en su bebé. **WC**

Pregunta: ¿Puedo hacer ejercicio durante el embarazo?

Respuesta: Los ejercicios leves a moderados como caminar vigorosamente, clases de ejercicios de bajo impacto o nadar pueden ser buenos para su cuerpo y su bebé. Para propósitos de seguridad, hable con su proveedor de atención médica sobre qué nivel de ejercicio es correcto para usted, y evite hacer ejercicio hasta el punto de quedarse sin aliento ya que su cuerpo y su bebé pueden no obtener la cantidad suficiente de oxígeno.

▶ **¿Está buscando clases prenatales?** ¿Apoyo para lactancia materna? ¿Clases de crianza? Llame al 616-4900.

▶ **Baby Rose.** Si usted está embarazada y no tiene seguro, comuníquese con el programa Baby Rose de St. Rose llamando al 568-9074 para aprender sobre servicios gratuitos tales como referencia médicas, educación sobre el parto, vitaminas prenatales y asistencia para Medicaid y Medicare.

▶ **Text4Baby.** ¡Envíe un mensaje de texto con la palabra BEBE al 511411 y obtenga mensajes educativos GRATUITOS en su teléfono para ayudarlo a través de su embarazo y el primer año de su bebé!

Pregunta: ¿Qué es la diabetes gestacional y cuál es mi riesgo de desarrollarla?

Respuesta: La diabetes gestacional puede ocurrir durante el embarazo si las hormonas fluctuantes causan una resistencia a la insulina. Está en un mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional si usted es mayor de 25 años de edad, sufre de sobrepeso, sedentarismo, tiene un embarazo de gemelos, tiene un historial familiar de diabetes gestacional o si ha dado a luz un bebé que pesó nueve libras o más. Para disminuir su riesgo de desarrollar diabetes gestacional, siga los cinco consejos anteriores para un “embarazo saludable.” La diabetes gestacional generalmente se resuelve por sí sola luego de dar a luz a su bebé y su peso y niveles de hormonas regresan a la normalidad.

¿Su familia está hambrienta?

El Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP, por sus iniciales en inglés) le proporciona a los hogares elegibles de bajos ingresos beneficios electrónicos como tarjetas de débito, que pueden utilizarse para comprar comida en tiendas autorizadas. Para obtener información adicional sobre el Programa de Alcance Three Square's SNAP, comuníquese con Alice Gonzalez llamando al 250-8475 o escribiendo a agonzalez@threesquare.org. Los centros St. Rose WIC también pueden ayudarlo a llenar y presentar una solicitud SNAP. Llame al 616-4905 para programar una cita a no costo.



¿Tiene un médico de St. Rose?

Está buscando un proveedor de atención médica autorizado que hable en español? Llame a la línea de información a médicos en español de St. Rose Dominican Hospitals para obtener ayuda a encontrar un médico o médico especialista. Llame al 616-4900.

Consiga la ayuda que maneje su enfermedad crónica

Si usted se encuentra afectado(a) por una enfermedad crónica, el Programa de Manejo de Enfermedades Crónicas de St. Rose puede ayudarlo a disfrutar su vida al máximo. Se ofrecen clases de dos horas y media de duración, una vez a la semana durante seis semanas que son coordinadas por líderes capacitados. Los temas incluyen:

1. Técnicas para manejar problemas como la frustración, la fatiga, el dolor y 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. Como evaluar nuevos tratamientos.

Participación en el programa no presenta conflicto con otros programas existentes ni con el tratamiento recomendado por su proveedor de cuidado médicos. 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 más información sobre el horario y lugares llame al 616-4900.

¿Es su médico un farsante?

Estar enfermo o sufrir una lesión puede ser atemorizante, especialmente si no puede pagar un seguro o la mayoría de tipos de atención médica. Pero tenga cuidado, hay un número creciente de médicos falsos que están dispuestos a aprovecharse de su dolor y sufrimiento. Una madre hispana de tres niños murió recientemente cuando dos médicos sin licencia le realizaron una cirugía cosmética en la parte posterior de una tienda de losas. Otro hombre que se hacía pasar por médico fue arrestado recientemente por abusar sexualmente de residentes hispanos que pusieron su fe y sus vidas en sus manos.

Nevada ha organizado recientemente un grupo operativo para tratar el problema de los médicos falsos pero incluso si se establecen nuevas leyes, aún es importante que tome medidas para protegerse.

Cinco consejos importantes para su protección

1. Pregunte a su médico si posee una licencia para ejercer en Nevada. Es su derecho. También puede verificar la licencia de un médico (por medio del número de

licencia, nombre o ubicación) en Internet en <http://medboard.nv.gov/verification/> o al llamar al 1-888-890-8210.

2. No confíe en alguien que proporciona servicios médicos en una casa, en un apartamento o en cualquier parte que no sea una instalación médica autorizada.

3. Pregunte sobre las opciones de pago. Es poco probable que un médico falso le ofrezca un plan de pagos por los servicios médicos. Ellos regularmente le solicitarán que pague en efectivo por anticipado.

4. No se preocupe por una deportación. Los médicos y hospitales reales y autorizados no les preguntan a sus pacientes sobre su estado legal en los EE.UU. y no tienen ninguna obligación de reportar a los pacientes que son residentes indocumentados.

5. Tenga cuidado con los curanderos o brujos. Solamente porque dicen utilizar remedios y prácticas hispanas tradicionales, no significa necesariamente que sus prácticas son seguras.

¿Tiene un médico de St. Rose? Llame al 616-4900. **WC**



▶ “Si está pensando realizarse una cirugía cosmética, sea exigente. Los médicos falsos o que no tienen licencia pueden realizar procedimientos como aplicar inyecciones de botox y colocar implantes de seno a precios muy bajos, pero esto es ilegal. Lo que es más, algunos han sido atrapados utilizando sustancias tóxicas como cera para pisos, aceite de cocina, cemento y pegamento instantáneo, lo que puede ocasionar graves daños físicos.

Antes de realizarse un procedimiento cosmético, asegúrese de que el cirujano tiene licencia para ejercer y realizar el procedimiento en Nevada. Además debe asegurarse que su procedimiento será realizado en una instalación médica autorizada o en un hospital”.

— Dr. Arthur Cambeiro, cirujano plástico autorizado



Remedios de hierbas y tradicionales: ¿Útil o dañino?

¿Utiliza usted remedios de hierbas o medicina tradicional? El Dr. Carmelo Herrero, un gastroenterólogo autorizado, indica que los médicos deben ser comprensivos con la población hispana sobre el uso de los medicamentos de hierbas o tradicionales para tratar las lesiones o enfermedades. Pero él también anima a los pacientes hispanos a hablar con sus médicos sobre su uso ya que en ciertas situaciones, estos remedios pueden hacer daño en lugar de ayudar.

“Los hispanos han utilizado los elixires y tés de hierbas durante siglos, pero esto no significa necesariamente que estas tradiciones siempre son seguras”, indica el Dr. Herrero. A diferencia de los medicamentos de venta libre y con prescripción, los suplementos de hierbas no pasan por rigurosas pruebas científicas y no están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Como resultado, se ha descubierto que algunos remedios de hierbas utilizados por la población hispana están contaminados con plomo (posiblemente por los utensilios de cerámica en los que están molidas), lo cual puede ocasionar graves problemas de salud, incluso la muerte. Otros elixires y tés de hierbas que se venden en las tiendas hispanas son tan potentes que su uso puede ocasionar graves daños renales y hepáticos.

¡Tome acción!

Ayude a su familia a alimentarse bien, a hacer ejercicio y a dormir suficiente.

Nuevos estudios sugieren que la diabetes tipo 2, la cual está relacionada con la obesidad, progresa más rápido e incluso es más difícil de tratar en niños que en adultos. Tome estas medidas para reducir la probabilidad de que usted o su familia sufran de diabetes:

▶ Coma 1/3 menos de carbohidratos.

Al reducir la cantidad de pan, tortillas, pasta o arroz en su dieta tan poco como un tercio, y reemplazarlos con frutas o vegetales frescos, puede reducir sus calorías sin sentirse privado.

▶ Ejercicio por 30 minutos.

Con solo 30 minutos de ejercicio, la mayoría de los días de la semana, puede ayudarle a quemar calorías, a controlar su dieta, a mejorar su digestión, su nivel de azúcar en la sangre e incluso su calidad de sueño.

▶ Duerma suficiente.

Un sueño inadecuado (menos de ocho horas para los adultos y menos de 10 horas para los niños) puede aumentar su riesgo de sufrir diabetes.

▶ Beba más agua.

Beba un pequeño vaso de agua para calmar la sed antes de buscar una soda, cerveza u otras bebidas con alto contenido de carbohidratos, es una manera saludable de reducir su consumo de azúcar y calorías.



LA HISTORIA DE UN PACIENTE

Louie vence la diabetes

Mi nivel de azúcar en la sangre se elevó cuando el mercado de bienes raíces se desplomó — Louie Urquiaga

Louie es un agente de bienes raíces y cuando el mercado inmobiliario colapsó, él empezó a sentirse como si él hubiera colapsado también.

Pero él en realidad sentía eso debido al nivel alto de azúcar en la sangre. “Al igual que muchas personas, como cuando estoy bajo mucha tensión”, indica Louie. “Mientras peor se volvía la economía local, más comía y más aumentaba mi peso y mi azúcar en la sangre”.

Louie fue diagnosticado con diabetes tipo 2, pero actualmente él ya no tiene signos de la enfermedad. “Mi médico me recetó medicamento para controlar mi diabetes, pero yo deseaba curarla”, indica Louie. Las clases de manejo de diabetes ayudaron a Louie a reconsiderar su dieta y estilo de vida y a bajar su nivel de azúcar en la sangre significativamente.

“Yo soy latino e italiano, así que crecí creyendo que un plato lleno de arroz y tortillas o un tazón de pasta y pan era una comida completa”, dice Louie. “En estos días, mi lema es ‘comer un tercio menos de carbohidratos’”. Louie no evita los carbohidratos del todo ya que son importantes para la producción de energía.

Él simplemente enfatiza el balance en lo que él y sus hijos comen. Además de comer más frutas y vegetales frescos, Louie y sus hijos salen a caminar algunos días a la semana.

Louie ahora dirige los Programas de automanejo de la diabetes para adultos de habla hispana en los Barbara Greenspun WomensCare Centers of Excellence. El programa de seis semanas de Stanford proporciona apoyo mutuo para los participantes que están motivados a hacer pequeños cambios en su estilo de vida que aumentan su confianza y su habilidad para manejar mejor su salud.

Para registrarse en el programa de diabetes, llame al 616-4900. **WC**

consejos de seguridad ▶

PROTÉJASE

Termine con los resfriados y la gripe

- Reciba su vacuna contra la gripe. Las vacunas contra la gripe se recomiendan para todos aquellos que tengan seis meses de edad y mayores, particularmente si tiene 65 años de edad o más, si está embarazada, tiene o cuida a niños pequeños o sufre una afección médica crónica como asma, diabetes o enfermedades del corazón y de los pulmones.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante para las manos a base de alcohol para reducir la

propagación de los gérmenes.

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Si no tiene un pañuelo, estornude en el ángulo de su codo.
- Mantenga su distancia de otras personas si se enferma, y no beba o coma del vaso o plato de sus amigos o familiares.
- Duerma y ejercítase lo suficiente, beba abundantes líquidos y coma alimentos saludables. **WC**

Los accidentes pasan: Protéjase a sí mismo. Proteja a sus pasajeros.

Abróchese el cinturón cada vez que se suba a un vehículo. Usar un cinturón de seguridad puede reducir el riesgo de lesión o muerte en un 50 por ciento o más en el caso de un accidente. Lo que es más, si su hijo(a) adolescente conduce, él o ella es más probable que use un cinturón de seguridad cuando conduzcan si usted lo hace siempre.

Haga que los niños de 12 años de edad y menores viajen en el asiento trasero. Las bolsas de aire del asiento delantero trabajan en conjunto con los cinturones de seguridad para proteger a los adultos

involucrados en accidentes de carro, pero las bolsas de aire que explotan pueden causar daños serios a los niños.

Respete las leyes de los cinturones de seguridad que requieren que los niños menores de seis años de edad que pesan menos de 60 libras viajen en asientos de automóvil que son apropiados para su edad y peso. Una vez que los niños superen el tamaño recomendado para las sillitas para automóviles que miran hacia adelante, deben viajar en sillitas para niños más grandes hasta que lleguen a los 4'9."

- ▶ **¡Los cascos ayudan!** Los cascos para ciclistas evitan el 60% de las muertes y lesiones en la cabeza y reducen el riesgo general de sufrir lesiones en la cabeza un 85 por ciento.



¡Vacunas gratis contra la gripe!

El SNIHC (Southern Nevada Immunization and Health Coalition) ofrece vacunas gratuitas contra la gripe y neumonía estacional según el orden de llegada.

Sábado 22 de sept. de 10 a.m. a 1 p.m.

St. Rose Dominican Hospitals-Siena Campus, 3001 St. Rose Parkway, Henderson, 89052

Lunes 15 de oct. de 9 a.m. hasta el mediodía

Saint Therese Center, 100 E. Lake Mead Parkway (at Boulder Highway), Henderson, 89015

Martes 23 de oct. de 7 a.m. a 10 a.m.

Barbara Greenspun WomensCare Center of Excellence-West, 7220 S. Cimarron Road, Suite 195, Las Vegas, 89113

Miércoles 14 de nov. de 9 a.m. hasta el mediodía

St. Rose Dominican Hospitals-San Martín Campus, 8280 W. Warm Springs Road, Las Vegas, 89113

Sábado 8 de dic. de 10 a.m. a 1 p.m.

St. Rose Dominican Hospitals-Siena Campus, 3001 St. Rose Parkway, Henderson, 89052



¿Tiene un médico de St. Rose?

Llame al 616-4900 o visite strosehospitals.org.

- ▶ **Revisiones gratuitas de los asientos para vehículos.** Los asientos para vehículos correctamente instalados reducen las lesiones y salvan vidas. Averigüe sobre las revisiones gratuitas de instalaciones de asientos para vehículos de Family to Family llamando al 568-9601.

- ▶ **¿Sabía usted ?** • Enviar mensajes de texto con su teléfono celular mientras conduce puede ser tan peligroso como beber y conducir. • La presión de los neumáticos y los problemas del tráfico rodado resultan en 660 muertes y 33.000 personas heridas en los EE.UU. cada año.