

# WomensCare

A MAGAZINE FOR YOUR MIND, BODY, AND SPIRIT

ESPAÑOL 2008

**Ayude a  
detener el  
cáncer del  
cuello uterino**

**St. Rose provee  
apoyo contra el  
cáncer del seno**

**¿Está su niño listo  
para aprender?**

*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 Harrah's 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.



*The Will to do Wonders®*



## Estimado lector:

Una de mis expresiones favoritas en inglés es, “una onza de prevención vale una libra de cura”. Es tan verdadera, ¿cierto? Cuando realizamos el esfuerzo de comer bien, descansar lo suficiente y hacer ejercicios, nos sentimos mejor y tenemos menos probabilidades de enfermarnos, lesionarnos o desarrollar una enfermedad crónica como la diabetes.

St. Rose Dominican Hospitals se dedica a educar a las mujeres acerca de cómo pueden cuidar mejor de ellas mismas y de sus familias. Brindar información de atención de salud preventiva a la comunidad que habla español no es una tarea simple, si consideramos que las mujeres hispanas son una población “mosaica”, compuesta de mexicanas, mexicanas-americanas, puertorriqueñas, cubanas y mujeres de muchos otros países que tienen individualidades lingüísticas y culturales propias. Sin embargo, nuestra esperanza y meta es ayudarla a tomar medidas preventivas positivas para lograr un bienestar físico, emocional y espiritual.

Como parte de nuestro compromiso de atención de salud preventiva, le pedimos que establezca una buena relación con sus proveedores de atención de salud y realice evaluaciones de rutina, tales como mamografías. Estos exámenes permiten que los médicos descarten o identifiquen una enfermedad en sus etapas más tempranas, cuando su tratamiento es más fácil y menos costoso. Esto es particularmente importante debido al alto costo de la atención de salud.

Si tiene seguro de salud, considérese bendecido. Si no es así, asegúrese de leer acerca de los programas de extensión comunitarios de St. Rose como R.E.D. Rose (consulte la página 7), que ayuda a mujeres que no tienen seguro o tienen un seguro insuficiente a obtener la atención de salud que necesitan. Ayudar a las personas que no tienen los recursos financieros para obtener atención de salud es una parte fundamental de nuestro ministerio hospitalario sin fines de lucro y patrocinado por la iglesia.

Le deseamos a usted y su familia la mejor salud y atención de salud.

Rod A. Davis

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

**La modelo de la portada:** Doris Allison, R.N., es una directora hispana de St. Rose Dominican Hospitals quien esta ayudando a St. Rose a servir mejor la población hispana del sur de Nevada.

## Harrah's y St. Rose ... Una situación en que todos los miembros que hablan español en nuestra comunidad

St. Rose Dominican Hospitals agradece a Harrah's Foundation por asociarse a nuestra iniciativa de extensión comunitaria hispana. Una subvención de \$128,000 otorgada por dicha fundación permite a St. Rose y a The Barbara Greenspun WomensCare Center of Excellence tender la mano a los residentes que hablan español del sur de Nevada a través de una educadora de salud, ferias de salud, una línea de referencia a doctores y la revista anual en español WomensCare. Nos complace informarle que la primera revista anual en español WomensCare ganó un Pinnacle Award de Nevada de la Sociedad de Relaciones Públicas de América (Public Relations Society of America) por proporcionar información de salud oportuna y fácil de usar, específicamente para las mujeres que hablan español. Esperamos que disfrute esta segunda edición de nuestra revista WomensCare en español.



### WOMENS CARE CENTER

Director: Holly Lyman, CLC  
Staff: Mickey Bachman, RN, Marie Bevens, RN IBCLC;  
Amy Godsoe; Trianna Hunter, RN, CLC Arla Leins,  
CLC, Avery Lewison, IBCLC, Kim Riddle, CLC;  
Linda Roth, CLC; Patty Vanderwal

### WOMENS CARE MAGAZINE

Editor: Shauna Walch  
Staff: Kim Haley, Tammy Kline, Andy North  
Designer: Brad Samuels

## 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



# Usted puede detener a un asesino silencioso

*Aproximadamente el 80% de todas las muertes por cáncer de cuello uterino en los Estados Unidos podrían prevenirse si todas las mujeres se realizaran exámenes de Papanicolau y atención de control regulares.*

**E**s martes en la tarde y la Dra. Haydee Docassar y María Keller acaban de ver a su última paciente del día, pero antes de ir a casa para estar con sus familias, se toman el tiempo para llamar a las pacientes que tuvieron resultados anormales del examen de Papanicolau.

“Hola Veronica, ¿cómo estás?” dice la Dra. Keller. “Los resultados de tu examen de Papanicolau fueron anormales, por lo que me gustaría verte para una cita de control. ¿Podemos programar una cita dentro de los próximos 10 días?” Veronica lo duda. Se encuentra ocupada con el trabajo y la familia y además, se siente bien. Entonces, ¿por qué piensa que tiene un problema médico que podría ni siquiera existir?

La Dra. Keller siente el titubeo de Veronica y le asegura que un examen de control la ayudará a determinar mejor si existe algún motivo de preocupación. “Es mejor prevenir que lamentar, ¿cierto Veronica?” le pregunta. Veronica no puede contradecir a la lógica de la Dra. Keller y acepta ir el lunes siguiente.

Entre llamadas telefónicas, la Dra. Docassar habla de la importancia de los exámenes de Papanicolau. “Las mujeres hispanas tienen el índice más alto de nuevos casos de cáncer de cuello uterino y el segundo índice más alto de muertes por este tipo de cáncer en los Estados Unidos”, dice. “Es una ironía considerando que cerca del

80% de todas las muertes por cáncer de cuello uterino en los Estados Unidos podrían prevenirse si todas las mujeres se realizaran exámenes de Papanicolau y atención de control regulares”.

En un esfuerzo por detener una enfermedad altamente prevenible, la revista *WomensCare* conversó con las Dras. Keller y Docassar sobre cómo pueden las mujeres hispanas ayudar a protegerse contra el cáncer de cuello uterino.

### WC: ¿Qué es el cáncer de cuello uterino?

**Dra. Docassar:** El cáncer de cuello uterino comienza en las paredes del cuello del útero, que es la parte del aparato reproductor femenino que conecta el útero (donde crece el bebé) a la vagina (el canal de parto). Si no se diagnóstica, este cáncer puede propagarse profundamente en el cuello uterino, la vagina y otros tejidos y ganglios linfáticos cercanos. Sin embargo, antes de que éste se desarrolle, comienzan a aparecer células anormales. Si estas células “precancerosas” se identifican, se pueden extirpar antes de que se vuelvan cancerosas.

### WC: ¿Qué causa el cáncer de cuello uterino?

**Dra. Docassar:** Su causa más común es un virus de transmisión sexual llamado virus del papiloma humano (VPH), que es muy común. Aproximadamente 8 de cada 10 mujeres contraen el VPH antes de los 50 años. La mayoría de las infecciones por VPH no provocan cáncer del cuello uterino. No obstante, algunas infecciones por VPH causan cambios anormales en las células del cuello uterino.

### WC: ¿Cómo pueden las mujeres reducir su riesgo de cáncer de cuello uterino?

**Dra. Keller:** Una mujer puede elegir entre muchas opciones de estilo de vida para reducir su riesgo de cáncer de cuello uterino. Puede abstenerse de tener sexo. Puede limitar su número de parejas sexuales y practicar sexo “seguro”. El uso constante de un condón puede proporcionar cerca de un 70 por ciento de protección contra el VPH, pero no es infalible, ya que el VPH puede transmitirse de una persona a otra por

el contacto piel con piel con un área del cuerpo infectada.

Desde el punto de vista de la atención de salud preventiva, someterse a un examen de Papanicolau de rutina es fundamental. También existe una nueva vacuna llamada Gardasil, que puede ayudar a proteger a las mujeres jóvenes contra muchos tipos de VPH. Ésta puede reducir de manera importante el número de casos de cáncer de cuello uterino entre nuestras hijas y nietas.

### WC: ¿Qué es y por qué es tan importante un examen de Papanicolau?

**Dra. Keller:** El cáncer de cuello uterino tiende a desarrollarse lentamente, por lo que normalmente no existen síntomas de la enfermedad hasta que ésta invade otros órganos. Es por esto que a veces se le llama un “asesino silencioso”. Pero un examen de Papanicolau de rutina, que tarda menos de diez minutos, puede detectar cambios en las células del cuello uterino. El médico simplemente frota algunas células del cuello uterino de una mujer y las envía a un laboratorio donde se las ve bajo un microscopio. Si se encuentran células precancerosas, se pueden tratar antes de que se conviertan en cáncer.



Maria Ramos-Keller, M.D.



Haydee Docasar, M.D.

### WC: Si un examen de Papanicolau es tan simple, ¿por qué tantas mujeres hispanas están diagnosticadas con cáncer de cuello uterino?

**Dra. Keller:** Muchas mujeres que han llegado a los Estados Unidos desde México u otros países de habla hispana no han tenido acceso a atención médica o evaluaciones rutinarias de salud. Lamentablemente, muchas de ellas continúan titubeantes a obtener acceso a atención médica aquí, por lo que el índice de exámenes de Papanicolau entre las mujeres hispanas permanece relativamente bajo. Esto es algo que esperamos cambie a través de la educación sobre la enfermedad y la legislación que haga que este examen sea de fácil acceso para todas las mujeres.

## ¿Necesita un examen de Papanicolau?

Todas las mujeres, incluso las que pasaron por la menopausia, deben realizarse exámenes pélvicos que incluyen exámenes de Papanicolau como parte de su atención de salud de rutina a partir de los 21 años o dentro de 3 años desde el comienzo de la actividad sexual (lo que ocurra primero). Su doctor le informará con qué frecuencia debe volver para un examen de Papanicolau en base a su edad y sus antecedentes de salud.

### Realícese un examen de Papanicolau más preciso

- Programe su examen de Papanicolau entre sus ciclos menstruales. El mejor momento es al menos 5 días después de que termine su período menstrual.
- No use tampones, espumas, jaleas u otras cremas anticonceptivas durante 2 a 3 días antes del examen.
- Si usa duchas vaginales, no lo haga durante 2 a 3 días antes del examen.
- No tenga relaciones sexuales durante 2 días antes del examen.

### Realícese un examen de Papanicolau más un examen de VPH.

Cuando se realiza un examen de Papanicolau, puede realizarse un examen de VPH al mismo tiempo. Este examen avanzado identifica si tiene una forma de VPH de alto riesgo. Consulte si su seguro cubre los costos del examen de VPH.

### ¿Debe mi hija recibir la vacuna Gardasil?

La Administración de Medicamentos y Alimentos y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades aprobaron la vacuna Gardasil para niñas y mujeres de entre 9 y 26 años y la recomendaron para niñas de 11 ó 12 años. La vacuna protege contra los dos tipos del virus del papiloma humano (VPH) que causan cerca del 70 por ciento de los tipos de cáncer de cuello uterino, al igual que contra otros dos tipos responsables de un 90 por ciento de las verrugas genitales.

**Él no tiene VPH, ¿cierto?** Muchas mujeres creen que no necesitan protegerse de enfermedades de transmisión sexual porque sus esposos o novios no tienen señales de ellas. Pero debido a que el VPH puede no presentar síntomas ni causar problemas graves en los hombres, un hombre puede transmitirlo a una mujer sin siquiera darse cuenta.

**Si necesita ayuda para encontrar un doctor que hable español, llame a la línea de derivación médica de St. Rose Dominican Hospitals al 616-4999.**

continuó página 6

**¿Brócoli, zanahorias y cáncer de cuello uterino?** Las mujeres que tienen dietas ricas en verduras fueron un 50 por ciento menos propensas a tener una infección de los virus del VPH prolongada, lo que significa que también podrían tener menos probabilidades de desarrollar cáncer de cuello uterino. Las mujeres que no fuman también tienen un menor riesgo de sufrir cáncer de cuello uterino.

### Luego de un examen de Papanicolau anormal

Un examen de Papanicolau anormal no es algo que se debe desatender, pero es igualmente importante no asumir lo peor, afirma la Dra. Docassar. “Es normal preocuparse un poco por resultados anormales de un examen, pero no permita que el miedo le impida obtener la atención de control que podría sólo tranquilizarla o salvar su vida.”

De acuerdo con la Dra. Docassar, el tratamiento de control para un examen de Papanicolau anormal podría incluir otro examen del mismo tipo para volver a revisar los resultados o una colposcopia. Un colposcopio es como una lupa que permite al médico examinar el cuello uterino más de cerca. Durante el procedimiento, el médico también puede extraer una pequeña muestra de tejido del cuello uterino para exámenes adicionales. Si se descubren células anormales, el segundo paso es extirparlas.

Existen varios métodos de tratamiento para extirpar las células precancerosas del cuello uterino. La mayoría deben realizarse en la consulta de su médico o en una clínica médica. Los efectos secundarios de dichos tratamientos incluyen cólicos suaves durante el procedimiento y después del mismo y sangrados suaves o moderados durante algunas semanas.

En el caso de que se detecte cáncer, el tratamiento se basa en varios factores, incluyendo el tipo y la etapa del cáncer, el tamaño del tumor, el deseo de la paciente de tener hijos y su edad. Las opciones de tratamiento incluyen cirugía, quimioterapia y radiación.

Por muy devastador que pueda ser un diagnóstico de cáncer, el tratamiento para el cáncer mejora rápidamente. En St. Rose Dominican Hospitals, por ejemplo, los cirujanos actualmente pueden realizar histerectomías totales con la ayuda del sistema quirúrgico da Vinci. El beneficio de este sistema robótico es que el cirujano utiliza brazos robóticos que caben a través de incisiones del tamaño de un lápiz en el abdomen. Por lo tanto, no es necesario hacer una gran incisión quirúrgica, la pérdida de sangre es muy pequeña y el tiempo de recuperación quirúrgica de la paciente se reduce significativamente.

*“Háganse mensualmente el examen de senos y busquen ayuda médica si algo en sus senos no parece estar bien. Sin importar lo ocupadas que estén, no demoren su visita al médico y no dejen que el temor les impida averiguar si hay algo que no está bien con sus senos. Lo sé porque soy la prueba viviente de que usted puede derrotar esta enfermedad y que hay personas que desean ayudarla a hacerlo.” - Olga*



# Libre de Cáncer

de seno y llena  
de esperanzas

Olga se preocupó cuando encontró un bulto en su seno derecho. Su preocupación se volvió temor cuando, unas semanas después, encontró un bulto en su seno izquierdo. Afortunadamente, Olga actuó rápido, ya que como madre soltera, tenía que hacerlo. Sus dos hijos adolescentes dependen de su salud y capacidad para trabajar para subsistir.

Olga fue a Nevada Health Centers y el Dr. Darren Rahaman le recomendó que se realizara un ultrasonido y una mamografía. Sabiendo que no tenía seguro, el Dr. Rahaman la refirió al programa R.E.D. Rose de St. Rose Dominican Hospitals, que proporciona ayuda para obtener servicios de cuidado de los senos a las mujeres que los necesitan.

Olga calificaba para el programa y R.E.D. Rose pagó su mamografía, ultrasonido y biopsia de senos de diagnóstico. Cuando se confirmó que Olga tenía cáncer de seno, continuó recibiendo apoyo. El programa de atención de beneficencia de St. Rose pagó su mastectomía parcial, que es una cirugía para extirpar el tejido canceroso de sus senos. R.E.D. Rose también le proporcionó ayuda financiera durante los meses en que se sometió a la quimioterapia y a la radiación.

El año pasado fue muy difícil para Olga, pero ahora ella está libre de cáncer de seno, llena de esperanzas y profundamente agradecida por la ayuda que recibió de St. Rose. "No sé qué me habría sucedido si no existiera el programa R.E.D. Rose. Deseo expresar mis agradecimientos al personal, a los médicos y los patrocinadores del programa por el apoyo que me dieron a mí y a mis hijos."

## R.E.D. Rose

Si encontró un bulto en su seno o área del pecho pero no tiene un seguro adecuado para atenderse, el programa R.E.D. Rose de St. Rose Dominican Hospitals puede ayudarla. El programa financiado por Susan G. Komen for the Cure y apoyado por St. Rose, proporciona a las mujeres que cumplen los requisitos de edad e ingresos exámenes clínicos de senos, mamografías, ultrasonidos, consultas quirúrgicas y biopsias en forma gratuita. También dispone de servicios de apoyo, como transporte a las citas con el médico, orientación, cuidado infantil y ayuda en el hogar. Para obtener más información, llame al 616-7525.

## Exámenes médicos importantes que debe realizarse

El Dr. Guillermo Fraga es doctor de medicina interna, que también se conoce como internista.\*



Dr. Fraga Guillermo

Los internistas pasan al menos tres de sus siete o más años de la escuela de medicina y capacitación de postgrado aprendiendo cómo prevenir, diagnosticar y tratar un amplio espectro de enfermedades que afectan a los adultos, como hipertensión, diabetes o depresión.

A continuación encontrará nueve exámenes de evaluación de salud que el Dr. Fraga recomienda encarecidamente que todas las mujeres se realicen a fin de mantenerse saludables.

1. Examen de presión arterial: Cada dos años a partir de los 18 años.
2. Examen de colesterol: A partir de los 20 años y deje que su médico le recomiende la frecuencia.
3. Examen de Papanicolau o pélvico: Cada uno a tres años si es una persona sexualmente activa, hasta los 65 años. Después de los 65 años, analice con su proveedor de atención de salud con qué frecuencia necesita realizárselo.
4. Examen de la tiroides: Cada cinco años a partir de los 35 años.
5. Examen de densidad mineral ósea: Hágase un examen de referencia alrededor de los 40 años. Analice la frecuencia del examen con su proveedor de atención de salud.
6. Examen del nivel de glucosa en la sangre (de la diabetes): Cada dos años a partir de los 45 años.
7. Mamografía: A partir de los 40 años, cada uno a dos años.
8. Examen de salud colorrectal: Sigmoidoscopia flexible anual con examen de sangre oculta a partir de los 50 años. Repítalo cada cinco años si no se va a realizar una colonoscopia.
9. Colonoscopia: Cada 10 años a partir de los 50 años.

Converse con su proveedor de atención de salud sobre un plan de exámenes de evaluación de salud que sea el más adecuado para usted.

\*Un internista no es un "interno", que es un estudiante capacitándose para convertirse en doctor.

# Protéjase. Proteja a sus pasajeros.



**E**n los transitados caminos de hoy, los accidentes automovilísticos son comunes y todos afectan con demasiada frecuencia a niños y adultos hispanos. De acuerdo con la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA, por sus siglas en inglés), los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte para los hispanos de entre 1 y 34 años y la sexta causa principal de muerte de los hispanos en general. A continuación hay importantes medidas que puede tomar para proteger a su familia.

**Use su cinturón de seguridad:** *El uso adecuado del cinturón de seguridad puede reducir el riesgo de que un pasajero que viaja en los asientos delanteros sufra una lesión fatal en un 45 por ciento o más y el riesgo de que sufra una lesión moderada a grave en un 50 por ciento o más.* El uso del cinturón de seguridad también promueve la buena salud y los hábitos de seguridad entre sus pasajeros. Estudios de investigación confirman que cuando el conductor de un vehículo usa el cinturón de seguridad, es probable que los niños pequeños viajen sujetos más del 90 por ciento del tiempo. Cuando el conductor de un vehículo no usa cinturón de seguridad, la probabilidad de que los niños viajen sujetos adecuadamente disminuye a alrededor de un 70 por ciento.

**Use asientos de seguridad para automóvil adecuados:** *La ley estatal de Nevada exige que todos los niños menores de 6 años que pesen menos de 60 libras viajen en un asiento de seguridad para automóvil o en un asiento elevador aprobado federalmente y adecuado para la edad y el peso del niño.* Sin embargo, para ofrecer a sus hijos la máxima protección, la revista WomensCare recomienda insistentemente que mantenga a sus hijos en un asiento elevador hasta que pasen la prueba indicada a la derecha.

**• Asientos de seguridad que miran hacia atrás:** Para la mejor protección posible, mantenga a su hijo en el asiento trasero mirando hacia atrás el

mayor tiempo posible según los límites de estatura y peso especificados para ese asiento en particular. Como mínimo, mantenga a su bebé en el asiento que mira hacia atrás al menos hasta que cumpla 1 año y pese 20 libras.

• **Algunos asientos**, denominados asientos convertibles, permiten que un bebé permanezca mirando hacia atrás hasta que crezca y pese al menos 35 libras; estos después se pueden convertir y usarse como asientos que miran hacia adelante.

• **Asientos que miran hacia adelante**, Cuando el asiento que mira hacia atrás le quede chico a su bebé (al menos hasta que cumpla 1 año y pese 20 libras), póngalo en el asiento de seguridad que mira hacia adelante, en el asiento trasero, hasta que alcance el límite de peso o altura especificado para ese asiento en particular (generalmente alrededor de los 4 años y 40 libras).

#### • **Asientos elevadores:**

La tasa de mortalidad para los niños hispanos de entre 5 y 12 años involucrados en accidentes automovilísticos es un 72 por ciento mayor a la tasa de mortalidad de los niños blancos no hispanos ni latinos. Una vez que a su hijo le queda chico el asiento que mira hacia adelante, debe usar un asiento elevador hasta que pase la prueba de cinturón de seguridad de 5 pasos (a la derecha), lo que generalmente ocurre cuando alcanza una altura de 4'9".



#### **Reduzca las lesiones pro-**

**ducidas por las bolsas de aire:** Una encuesta reciente mostró que los niños hispanos tenían mayor riesgo de sufrir lesiones relacionadas con bolsas de aire que los niños blancos no hispanos, ya que los sientan con mayor frecuencia en el asiento delantero de los vehículos que cuentan con bolsas de aire para los pasajeros delanteros. Las bolsas de aire de los asientos delanteros están diseñadas para funcionar en conjunto con los cinturones de seguridad para proteger a los adultos y pueden causar graves daños a los niños. Los niños de 12 años o menos deben viajar en el asiento trasero del automóvil y deben estar sujetos en forma adecuada.

**Tenga cuidado cuando retroceda:** Más de 2,000 niños entre uno y 14 años van a las Salas de Emergencias cada año producto de lesiones por un vehículo que estaba retrocediendo. Para proteger a sus hijos, tómelos de la mano en los estacionamientos o cerca de los automóviles. Antes de retroceder en su vehículo, camine alrededor de él para ver si hay niños, juguetes y mascotas.

En el 70 por ciento de las lesiones y muertes por retrocesos, el conductor es uno de los padres o un familiar. También es recomendable designar un lugar seguro lejos de los vehículos donde su hijo pueda despedirse de usted o de la familia mientras retroceden.

#### **Revise la presión y los diseños de sus**

**neumáticos:** Los accidentes automovilísticos asociados con problemas de neumáticos cobran aproximadamente 660 vidas cada año y lesionan a 33,000 personas. Revise la presión de aire de sus neumáticos al menos una vez al mes y antes de cada viaje largo. Los neumáticos se deben revisar cuando están fríos, antes de que hayan recorrido no más de una milla.

**No beba si va a conducir:** El límite ilegal de concentración de alcohol en la sangre (BAC, por sus siglas en inglés) en Nevada es: 0.02% para los conductores menores de 21 años; 0.04% para los titulares de licencias comerciales; 0.08% para todas las demás

personas. Más allá del alcohol y las drogas ilegales, los cargos por conducir bajo la influencia del alcohol (DUI, por sus siglas en inglés) se aplican a cualquier cantidad detectable de una sustancia ilegal (como cocaína o marihuana) que se encuentre en la sangre y a los medicamentos de venta con receta médica y de venta libre que cuando se toman lo inhabilitan para conducir un automóvil en forma segura.

#### **El cochecito antes que el**

**bebé:** Si está sacando a su hijo y un cochecito (o carro-cita) del automóvil, saque primero el cochecito. Luego saque

a su hijo y póngalo en el cochecito. Muchas muertes ocurren debido a que los niños salen corriendo desde la parte trasera del automóvil mientras uno de los padres estaba sacando el cochecito del maletero.

**Para usted y el bebé:** Si esta embarazada, use el cinturón de la cadera cruzando sus caderas y debajo de su abdomen con el cinturón del hombro cruzando el pecho (entre sus senos) para asegurar su salud y la salud de su hijo que está por nacer.

#### **Vencimiento del asiento de seguridad para automóvil:**

Por la seguridad de su hijo, los fabricantes recomiendan que el asiento de seguridad para automóvil no tenga más de 10 años (en el estado de Nevada es de 5 años debido a los cambios de temperatura extremos) y que no se use después de un accidente. El excesivo uso y desgaste o daño de un asiento de seguridad podría causar que falle en el momento de un accidente.

## ¿Su hijo es lo suficientemente grande para un cinturón de seguridad?

### Sólo si pasa esta prueba.

1. ¿Su hijo se sienta con toda la espalda apoyada en el asiento del automóvil?
2. ¿Las rodillas de su hijo se doblan cómodamente en el borde del asiento del automóvil?
3. ¿El cinturón cruza el hombro entre el cuello y el brazo de su hijo?
4. ¿El cinturón de la cadera está lo más bajo posible tocando los muslos de su hijo?
5. ¿El niño se puede sentar de esta forma durante el viaje completo?

Si respondió "no" alguna de las preguntas, su hijo necesita un asiento elevador para hacer que el cinturón del hombro y el cinturón de la cadera se ajusten correctamente para la mejor protección contra accidentes. Su hijo estará más cómodo y también podrá mirar por la ventana.

## Revisiones gratuitas de asientos de seguridad para automóvil.

Un asiento de seguridad para automóvil instalado adecuadamente puede reducir las lesiones fatales en accidentes para los bebés menores de un año en un 71 por ciento, y para los niños pequeños de uno a cuatro años en un 54 por ciento en los automóviles para pasajeros. Para los bebés y niños pequeños en camionetas livianas, las reducciones correspondientes son de 58 y 59 por ciento, respectivamente. Para obtener más información sobre las revisiones gratuitas de instalación de asientos de seguridad para automóvil de Family to Family (Familia a Familia) de St. Rose llame al 568-9601.

## ¿Habla inglés?

### Tome una dosis diaria de inglés.

Saber hablar inglés en el caso de una enfermedad o emergencia médica podría salvar su vida o la de un ser querido. Las clases de dosis diaria de St. Rose enseñan a las personas que hablan español las frases clave para comunicarse con los paramédicos, médicos y enfermeras en inglés. Las clases son rápidas, fáciles y gratuitas. Para obtener más información, llame al 568-9601.

### Servicios de traducción siempre disponibles.

Estar hospitalizado puede ser frustrante e incluso aterrador si no se puede comunicar con sus médicos y enfermeras. Muchos de los miembros del personal médico de St. Rose hablan español y para asegurar que nuestros pacientes que hablan español obtengan atención de salud de calidad, utilizamos CyraCom. Los intérpretes de CyraCom proporcionan servicios de traducción claros, médicamente precisos y culturalmente sensibles entre nuestros pacientes que hablan español y nuestros médicos, enfermeras y personal de apoyo.

### Línea telefónica y sitio Web en español.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención de salud que no sólo entienda sus necesidades médicas, sino también su idioma, llame a la línea de derivación médica de St. Rose al 616-4999. También, obtenga más información sobre los servicios médicos de St. Rose y los programas de extensión comunitarios en [strosehospitals.org](http://strosehospitals.org). Haga clic en el botón Español en la esquina superior derecha de la pantalla para ver la información en español.



San Martín Campus, 492-8500



Rose de Lima Campus, 564-2622



Sienna Campus, 616-5000



El Centro de Excelencia Barbara Greenspun WomensCare es el compromiso de St. Rose para la mujer de nuestra comunidad. Nuestro dos centros ofrecen clases y recursos para promover la salud física, espiritual y emocional.





# Los ABC y Ds de la Prevención de Ahogamientos

## **A = Adultos Supervisando**

Ahogamiento es la causa principal no intencional de muertes en niños pequeños en el sur de Nevada. Supervisión constante por adultos es esencial en la prevención de ahogamientos de niños. Estas tragedias ocurren frecuentemente cuando las personas que están cuidando de los niños permiten que ocurra un lapso breve en la vigilancia. Un ahogamiento puede ocurrir en segundos y en cualquier espacio que contiene suficiente agua para cubrir la nariz y la boca de un niño: piscinas, spas, bañeras, inodoros y baldes. Siempre recuerde:

- Encargue a un adulto que pueda nadar de supervisar activamente a los niños mientras estén cerca del agua.
- Entrene a los niños a que se salgan del área de la piscina si no hay un adulto supervisando.
- Mantenga contacto visual.

## **B = Barreras (para la piscina)**

Instalación de barreras apropiadas o "Niveles de Protección" son cruciales. Muchas víctimas fueron vistas por última vez sanas y salvas dentro de la casa.

## **C = Clases (de natación y de CPR)**

El ser dueño de una piscina trae consigo la responsabilidad de asegurar que los miembros de la familia aprendan a nadar y que sepan aplicar CPR. Las clases de natación son un

regalo de vida. Maestría en natación significa que la persona tiene la habilidad de ejecutar varios estilos de brazadas. Las reglas del agua:

- Nunca presuma que los niños son "a prueba de ahogamiento" o "a prueba de agua" aunque sean mayorcitos, naden bien, hayan tenido clases de natación o tengan experiencia nadando. Esto puede crear una falsa sensación de seguridad y conducir a un lapso en la supervisión.
- La habilidad de aplicar CPR salva vidas y previene daño al cerebro porque mantiene a la persona respirando y el corazón latiendo hasta que llega ayuda médica. Requiera que los padres, abuelos y niñeras sepan aplicar CPR, primeros auxilios, técnicas de rescate y que sepan llamar al 911.

## **D = Dispositivos (dispositivos de flotación, chalecos salvavidas y otras herramientas de rescate)**

Cree un ambiente seguro en la piscina. Este preparado y practique ejercicios salvavidas antes de que surja la emergencia.

- Instale un anillo salvavidas, bastón con gancho y las instrucciones para aplicar CPR en el área de la piscina. El equipo de rescate debe estar accesible y en buenas condiciones.
- Ponga el número de emergencia 911, el número de teléfono de su residencia y su

dirección al lado de cada teléfono.

- Todos los dueños de piscinas o botes deben conocer las técnicas de asistencia de alcance.
- Los niños y los adultos que no nadan deben usar dispositivos de flotación o chalecos salvavidas para uso en cualquier cuerpo de agua aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos.
- Flotadores y juguetes que se inflan no están diseñados para usarse como dispositivos de flotación/chaleco salvavidas o como sustituto de la supervisión de un adulto.

*Contrario a lo que cree la mayoría de gente, los ahogamientos son muertes ligeras y silenciosas. En el espacio de tiempo que toma:*

- *Buscar una toalla - (10 segundos) un niño puede hundirse*
- *Contestar el teléfono - (2 minutos) un niño puede quedar inconsciente*
- *Contestar la puerta - (4-6 minutos) un niño puede sostener daño permanente al cerebro o puede morir.*

# ¿SU MEDICAMENTO LO ESTÁ ENFERMANDO?

Si toma antibióticos, analgésicos o remedios para la tos y el resfrío de manera inadecuada, puede que éstos estén dañándolo en vez de ayudarlo.

**L**os antibióticos son medicamentos poderosos que pueden combatir y curar infecciones como la neumonía. Han probado ser tan eficaces en combatir las infecciones bacteriales que muchos pacientes los exigen para cualquier tipo de enfermedad, incluso el resfrío común. Si no pueden obtener una receta de su médico, tomarán los antibióticos de otra persona. Algunas personas incluso mantienen un suministro de antibióticos que compran en los pueblos fronterizos de México. ¿Qué tiene eso de malo? Después de todo, probablemente es una buena idea tener antibióticos a mano para evitar un resfrío o la gripe, ¿cierto?

Incorrecto. Tanto el resfrío común como la gripe son causados por virus (infecciones virales), y no pueden tratarse con antibióticos de venta con receta médica. Tomar antibióticos cuando no los necesita o tomarlos de manera incorrecta puede provocar que se haga resistente a los medicamentos. Esto significa que su cuerpo producirá gérmenes que posiblemente los antibióticos no puedan curar, lo que dejaría a su cuerpo poca o ninguna defensa contra infecciones futuras.

## ¿Son los antibióticos la solución?

Sí. Su proveedor de atención de salud puede recomendarle antibióticos para tratar infecciones bacteriales, como:

- muchas infecciones a los oídos;
- la mayoría de las infecciones sinusales;
- algunas neumonías;
- amigdalitis estreptocócica;
- la mayoría de las infecciones urinarias;
- tosferina.

**No.** Los antibióticos no ayudarán a curar una infección viral, no lo ayudarán a sentirse bien ni evitarán que otros se contagien su enfermedad. Entre las infecciones virales se encuentran:

- todos los resfríos;
- todos los crup;
- todas las influencias (gripe);
- varicela;
- la mayoría de las toses;
- la mayoría de las fiebres;
- la mayoría de los dolores de garganta.

## Reduzca su riesgo de resistencia a los antibióticos.

1. Hable con su proveedor de atención de salud sobre la resistencia a los antibióticos.
2. No exija antibióticos.

3. Consulte a su doctor si es probable que un antibiótico sea beneficioso para su enfermedad.
4. Pregunte a su doctor qué otra cosa puede hacer para sentirse mejor más pronto.
5. Sólo use antibióticos cuando sea probable que sean beneficiosos.
6. No tome antibióticos para una infección viral como un resfrío o la gripe.
7. No guarde antibióticos restantes para la próxima vez que se enferme.
8. Tome un antibiótico exactamente como se lo indique su médico.
9. No tome un antibiótico que le recetaron a otra persona.
10. No compre un antibiótico en línea o en otro país sin una receta de un médico.

**Los medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés)** son fáciles de obtener.

Camine por los pasillos del supermercado y probablemente notará que hay más opciones de medicamentos que de cereales y gaseosas. Hay medicamentos para aliviar dolores de cabeza, resfríos, fiebres y estreñimiento. Hay ungüentos para aliviar infecciones de la piel y músculos adoloridos y para tratar infecciones por levadura. Estos remedios se denominan medicamentos de venta libre, y pueden mejorar de gran manera la calidad de nuestra salud. Sin embargo, es importante recordar que aunque puede comprar estos medicamentos de venta libre sin una receta, aún pueden ser medicamentos poderosos. El uso indebido de estos medicamentos es la causa de cerca de 180,000 hospitalizaciones cada año en los Estados Unidos.

Quando elija un medicamento de venta libre para usted, su hijo u otro ser querido, asegúrese de leer la etiqueta de información del medicamento. Si la etiqueta sólo se encuentra disponible en inglés, busque un farmacéutico que se la pueda traducir.

- Elija un medicamento de venta libre que trate sólo el problema que tiene.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre un medicamento de venta libre, consulte a un profesional de atención de salud.
- Esté atento a posibles interacciones de medicamentos o efectos secundarios relacionados con el medicamento de venta libre.

Es especialmente importante estar atento a la forma en que los medicamentos como los antihistamínicos (dextrometorfan) y medicamentos que tratan el insomnio pueden afectar sus actividades. Muchos antihistamínicos pueden hacerle sentir somnolencia y también retardar su tiempo de reacción y deteriorar su coordinación y su capacidad para pensar claramente.

**¿Qué hay en su botiquín?**

Revise su botiquín al menos una vez al año y bote todos los medicamentos que están vencidos. Asegúrese de que nadie tome el medicamento equivocado manteniendo los medicamentos en su envase original. Si tiene niños, coloque los medicamentos en un armario con cerradura a prueba de niños. Los medicamentos pueden ser mortales para niños pequeños que buscan medicamentos que saben a caramelos y para adolescentes que esperan obtener efectos alucinógenos de los medicamentos de venta con receta médica de sus padres.



**Ayude a reducir la propagación de gérmenes que causan infecciones**

1. Lávese las manos minuciosamente con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
2. No comparta artículos personales como cepillos para el cabello, peinetas y bebidas.
3. Cúbrase la nariz y la boca cuando estornude haciéndolo en la parte interior del brazo o cubriéndose la nariz y la boca con un pañuelo.
4. Quédese en casa si está enfermo.

**¡Escuche esto!** La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) enfatiza que se debe permitir a un niño combatir una infección leve de los oídos durante 48 a 72 horas y comenzar a administrar antibióticos sólo si no hay mejoría luego de ese período. Algo de exposición a bacterias infecciosas pueden ayudar a un bebé a desarrollar su sistema inmunológico y hacerlo menos propenso a desarrollar alergias cuando niño. Los médicos probablemente recetarán antibióticos a niños menores de 2 años que presenten síntomas graves. Si un niño requiere varios tratamientos con antibióticos o inyecciones de antibióticos para tratar las infecciones de los oídos, es recomendable que los padres consideren implantar sondas en los oídos de su hijo para ayudar a drenar el líquido del oído medio.

**Mujeres y antibióticos:** Existen posibles efectos secundarios que las mujeres deben tener en cuenta antes de usar antibióticos, como: Infecciones por levadura, diarrea, malestar estomacal e infecciones vaginales. Los antibióticos pueden interactuar de forma negativa con otros medicamentos y disminuir la eficacia de las pastillas anticonceptivas. Las mujeres embarazadas o que están amamantando siempre deben consultar a un médico antes de tomar antibióticos.

**Probióticos:** Los antibióticos trabajan para eliminar las bacterias dañinas en nuestro organismo. Los probióticos, como los lactobacilos encontrados en el yogur “vivo” se denominan “bacterias buenas”. Las investigaciones sugieren que los probióticos pueden ayudar a prevenir la diarrea asociada al uso de antibióticos, beneficiar la prevención y el tratamiento de infecciones gastrointestinales provocadas por el rotavirus, la salmonella y el Escherichia coli y proporcionar cierta protección contra enfermedades respiratorias, como la sinusitis, bronquitis y neumonía. Los probióticos se pueden comprar en tabletas en tiendas de alimentos saludables como Wild Oats.



# La lactancia materna reduce el riesgo de diabetes

**L**a Dra. Claudia Vogel es una nueva madre y endocrinóloga que trata a diabéticos. Considerando su doble trabajo, está doblemente emocionada acerca de nuevas investigaciones que sugieren que la lactancia materna podría reducir el riesgo de diabetes en la madre y el hijo.

El estudio encontró que por cada año que una mujer amamanta a un bebé, tiene 15 por ciento menos de probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 en los siguientes 15 años. “El estudio indicó que amamantar a un bebé por un año o a dos bebés por seis meses tiene el mismo efecto”, dice la Dra. Vogel. “Esta es una excelente noticia para las madres que puedan encontrar difícil amamantar por un año completo debido a sus horarios de trabajo”.

La investigación resumió que las calorías adicionales que una madre quema en el amamantamiento pueden ayudarle a perder peso y, de esta forma, reducir el riesgo de diabetes. La lactancia también mejora la capacidad del cuerpo de procesar insulina y metabolizar la glucosa en la sangre. Además, los investigadores descubrieron que las posibilidades de que los niños que se amamantan sean obesos o desarrollen diabetes tipo 2 en el futuro son menores.



## Biberón a la hora de dormir, una mala idea

Como madre, Trianna Hunter, R.N., sabe que la leche tibia puede hacer que un bebé se duerma de manera más fácil. Sin embargo, como enfermera, advierte a las madres que poner a los bebés en sus cunas con un biberón con leche o jugo puede provocar Boca de Biberón o infecciones de los oídos, así como también implica un riesgo de asfixia. Antes de poner a dormir a su bebé con un biberón, Trianna insta a las madres a considerar lo siguiente:

**Boca de Biberón.** Los términos “boca de biberón” o “síndrome del biberón” se refieren a caries de la primera infancia, que generalmente se presentan en bebés a los que se recuesta con un biberón de leche o jugo de noche o al momento de la siesta. La leche y los jugos contienen azúcares que se juntan alrededor de los dientes del bebé y provocan caries dentales.

**Infecciones de los oídos.** Dejar que su bebé beba un biberón en la cama también permite que los líquidos goteen desde la boca a la Trompa de Eustaquio y el oído medio, lo que puede provocar una infección en los oídos.

**Peligro de asfixia.** Dejar un biberón en la cama de su bebé puede ser cómodo para usted, pero su bebé puede asfixiarse en la mitad de la noche y usted podría no oírlo.

Para evitar estos riesgos, recuerde que siempre debe haber una persona a ambos extremos del biberón de un bebé. Sostenga al bebé en una posición parcialmente vertical mientras lo esté alimentando con el biberón para evitar que el líquido que gotea caiga en sus Trompas de Eustaquio y limpie la boca del bebé después de que termine el biberón y antes de ponerlo a dormir.

## Servicios prenatales gratuitos.

Todos los bebés deben tener un comienzo saludable puedan o no sus padres pagar por la atención de salud. El programa Baby Rose de St. Rose se dedica a ayudar a asegurarse de que así sea, a través de servicios gratuitos a mujeres embarazadas que incluyen ayuda para encontrar un médico, preparación para el parto, vitaminas prenatales y asistencia de Medicare y Medicaid para madres sin seguro. “Cuando una mujer obtiene atención de salud temprana y continua durante el embarazo, podemos ayudar a reducir las posibilidades de que ella o su bebé tengan complicaciones de salud”, dice coordinador de programas comunitarios. Para obtener más información acerca de los servicios gratuitos de Baby Rose, llame al 616-4302.



## ¡Adiós, biberón!

¿Está tratando de quitarle el biberón a su bebé durante la noche o la siesta? Intente el truco que usan muchas mamás. Diluya el biberón de leche o jugo del bebé con una o dos onzas de agua. Cada noche llene el biberón con un poco más de

agua y un poco menos de leche o jugo. Después de aproximadamente una semana, dé a su bebé un biberón sólo de agua. Finalmente, su bebé entenderá que no vale la pena despertar e inquietarse por un biberón de agua.

# PAQUETE LATINO DE COX

SERVICIO BÁSICO DE TELÉFONO  
¡con 5¢ el minuto a México!

MÁS DE 100  
CANALES DE CABLE  
¡más HBO por 12 meses!

por sólo  
**\$39.99**  
por mes

¡Disfruta de tus canales favoritos!



¡NO DEJES PASAR  
ESTA  
OPORTUNIDAD!

¡Llama ahora y ahorra!

**938-3536**

[www.cox.com/lasvegas](http://www.cox.com/lasvegas)

Si no tienes:

- ✓ Seguro Social
- ✓ Historial de Crédito
- ✓ Depósito

Pregunta por los planes de pre-pago disponibles.



su amigo en la era digital<sup>SM</sup>

Oferta sólo válida para nuevos clientes residenciales en áreas donde Cox ofrece servicio. Se necesita alquiler de caja Digital y control remoto para tener acceso a canales Premium, Pago-Per-Evento, On Demand y Cable Digital. Esta oferta incluye suscripción al Paquete Básico Limitado de Cox, Digital Gateway, HBO y Paquete Latino más servicio de teléfono Básico. Precio mostrado es sólo para servicio de telefonía básica residencial. Características del servicio, llamadas de larga distancia, impuestos, sobrecargos y tarifas de acceso local extras de FCC no están incluidos. Servicio disponible para nuevos clientes de servicio de telefonía Digital de Cox en áreas donde el servicio está disponible. Clientes que pidan cableado interno y conexiones incurrir en cargos adicionales. Precio mostrado requiere suscripción adicional a Cox Cable y/o Servicio de Internet de Alta Velocidad de Cox. MODEM para servicio de Cable y teléfono es requerido. MODEM y batería de reserva serán suministrados e instalados por Cox. MODEM y batería de reserva deberán permanecer propiedad de Cox y deben de ser regresados una vez que se discontinue el servicio. Si el MODEM es desconectado o removido o si la batería no está cargada o falla, el servicio digital de teléfono incluyendo acceso de emergencia al 911 no estará disponible. Límite de 2 líneas de teléfonos por casa por MODEM. Servicio de teléfono es suministrado por Cox Nevada Telecom, LLC. Otras restricciones aplican. Puede estar sujeto a cargos por instalación, tarifas y programación. ©2008 Cox Communications, Inc. Todos los derechos reservados. 2008.0408

# Sepa cuándo necesita atención **DE EMERGENCIA O URGENCIA.**



**C**onsidere las siguientes situaciones. ¿Dónde iría para recibir atención médica si sufre una torcedura del tobillo un viernes en la noche o si su hijo tiene fiebre y tos que suena mal un domingo en la tarde? Su decisión puede determinar cuánto debe esperar para ver a un doctor y cuánto debe pagar por la atención que reciba.

**“Iría a la Sala de Emergencias. Está abierta toda la noche”.**

**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 que no son de riesgo vital porque es necesario programar citas y está abierto las 24 horas del día. Sin embargo, si lo hace, es posible que deba esperar mucho mientras se evalúan y tratan primero a otros pacientes que tienen una enfermedad o lesión más grave.

**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 médi-

cos 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 la ubicación, el horario de atención y el número de teléfono de un Centro de Atención de Urgencia ubicado cerca de su hogar o lugar de trabajo. También verifique si aceptan su seguro.

**“Iría a la Sala de Emergencias. El hospital no me puede cobrar por adelantado la atención”.**

**Considere esto:** Una ley federal exige que los hospitales traten a cualquier persona que necesite los servicios de emergencia sin importar su capacidad de pago. Se exige que los médicos y las enfermeras traten a los pacientes primero, luego el hospital puede exigir

el pago. Sin embargo, es importante tener en cuenta que una visita al Departamento de Emergencias por una necesidad médica que no es una emergencia (como un resfrío o una torcedura del tobillo) generalmente costará 3 a 4 veces más que una visita a un Centro de Atención de Urgencia o a la consulta de un médico.

**Intente lo siguiente:** Verifique las normas de su proveedor de seguro con respecto a las visitas a la Sala de Emergencias por necesidades médicas que no son de emergencia. También verifique con su empleador para ver si ellos ofrecen una cuenta de ahorros de seguro prepagado que le permita a usted apartar dinero antes de la deducción de impuestos para usarlo en necesidades médicas planificadas o inesperadas.

## Atención de Urgencia

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

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

## Atención de Emergencia

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

- señales de una 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 aguda;
- 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.

**En el caso de una emergencia médica, la llamada 9-1-1**

# 5 Consejos para reducir sus cuentas médicas

- 1** Pida medicamentos menos costosos. Si su médico le receta un medicamento costoso, averigüe si el medicamento esta cubierto por su seguro. Si no lo está, o si usted no tiene seguro, pregúntele a su médico si hay un medicamento alternativo menos costoso pero igualmente efectivo que sea adecuado para usted. También pregunte si hay una versión “genérica” del medicamento recomendado para su afección.
- 2** Pida un descuento. Si el precio del copago de hospital de su seguro es alto, o si no tiene seguro y no puede costear todas sus cuentas del hospital, pregunte al hospital si tiene un programa de asistencia de pago, si puede reducir o renunciar a una parte de su cuenta o negociar un programa de pago.
- 3** Pregunte por las evaluaciones de salud gratuitas y con descuento. Si su seguro de salud no cubre las evaluaciones de salud que necesita, mire y pregunte a su alrededor. Muchas clínicas y hospitales locales a menudo ofrecen evaluaciones de salud gratuitas o con descuento. Consulte la página N° 20 para obtener información sobre las evaluaciones de bebé sano.
- 4** Pida un costo estimado del tratamiento. Si su médico o dentista le recomienda un procedimiento médico o dental, pida un costo estimado del tratamiento. Los dentistas normalmente proporcionan una lista detallada de cada costo relacionado con el procedimiento, entonces trabaje junto a su dentista para buscar formas de reducir sus costos.
- 5** Pregunte cómo se podría haber evitado su enfermedad. Si le diagnostican una enfermedad como la diabetes, pregúntele a su médico qué medidas podría haber tomado para evitar su enfermedad. Puede haber una posibilidad de que pueda revertir su enfermedad, disminuir sus gastos de salud o evitar futuros problemas de salud tomando esas mismas medidas ahora.

## Asistencia de pago

Si no tiene seguro de salud y cumple los requisitos para optar por un programa de salud patrocinado por el gobierno, St. Rose Dominican Hospitals le ayudará a través del proceso de solicitud. Si califica, dichos programas pueden brindarle acceso a atención de salud y a otros servicios sociales importantes para usted y su familia. Si no tiene seguro y no califica para un programa de seguro patrocinado por el gobierno, puede tener derecho a recibir servicios gratuitos o con descuentos prestados por St. Rose, dependiendo de su nivel de ingresos y circunstancias. Además, disponemos de planes de pago a plazos y sin intereses para los pacientes que califiquen para la asistencia de pago y que realicen esfuerzos de buena fe para saldar sus cuentas. Para solicitar nuestro programa de asistencia de pago o para obtener ayuda para inscribirse en un programa de seguro patrocinado por el gobierno, diríjase a nuestro Departamento de Admisión y de Registro de Pacientes o programe una cita llamando al 616-4889.



# ¡Necesito ayuda médica!

## Formulario de información y antecedentes médicos

Llene el formulario a continuación y llévelo con usted en el caso que tenga una emergencia médica o necesite ayuda médica y no pueda comunicarse con los demás. Pida ayuda para llenar este formulario en inglés.

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Nº del Seguro Social \_\_\_\_\_ Raza/Origen étnico \_\_\_\_\_ Color del cabello \_\_\_\_\_ Color de los ojos \_\_\_\_\_

Estado civil \_\_\_\_\_ Religión Credo \_\_\_\_\_ Ocupación Ocupació \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_ Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código postal \_\_\_\_\_

Teléfono 1 \_\_\_\_\_ Teléfono 2 \_\_\_\_\_

Seguro 1 \_\_\_\_\_ Número de póliza \_\_\_\_\_

Seguro 2 \_\_\_\_\_ Número de póliza \_\_\_\_\_

Idioma materno \_\_\_\_\_ 2do idioma \_\_\_\_\_

Tipo de sangre \_\_\_\_\_

Alergias (indique cualquier alergia que padezca o cualquier reacción alérgica que tenga a los medicamentos, alimentos, etc.) \_\_\_\_\_

Medicamentos (indique cualquier medicamento que tome) \_\_\_\_\_

Enfermedades preexistentes (indique cualquier afección preexistente como diabetes y cirugías a las que se haya sometido) \_\_\_\_\_

Afecciones preexistentes (indique cualquier afección preexistente como diabetes y cirugías a las que se haya sometido) \_\_\_\_\_

### Contactos de emergencia Contactos de emergencia

Nombre \_\_\_\_\_ Relación \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_ Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código postal \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Relación \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_ Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código postal \_\_\_\_\_

### Contacto Doctor

Doctor \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

## ECE

Si tiene una emergencia médica como un accidente automovilístico, ¿las personas que vendrán en su ayuda sabrán como comunicarse con su familia? Un programa simple denominado ECE (En Caso de Emergencia) permite a la atención inicial (paramédicos, bomberos, policía u otros) identificar a las víctimas, comunicarse con un familiar cercano y obtener información médica importante. Para participar en ECE, ingrese la información de los contactos de emergencia en el directorio de su teléfono celular de la siguiente manera: ECE1: yo, ECE2: esposo, ECE3: mamá, ECE4: papá, ECE: 5 hija, etc. Corte este logo de ECE y péguelo en su teléfono.



# Pasos importantes para ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela



## 1 Establezca buenos hábitos de sueño.

*Del 30 al 40% de los niños no duerme lo suficiente.*

La falta de sueño puede afectar de manera negativa la actitud, el desempeño académico e incluso el crecimiento de un niño, considerando que el 80 por ciento de las hormonas de crecimiento de un niño se secreta de noche. La siguiente tabla proporciona la cantidad estimada de sueño que necesitan los niños desde la edad preescolar hasta la escuela secundaria.

## 2 Enfaticé la importancia de un desayuno saludable.

*Del 30 al 40% de los niños no toma desayuno.*

La tarjeta de información acerca de los hábitos de desayuno de los Estados Unidos descubrió que más del 90 por ciento de las madres dijeron que era “muy importante” estar involucrada en la educación de sus hijos, aunque también reveló que por lo menos el 30 por ciento de los niños en edad escolar que asisten a la escuela primaria van a la escuela con el estómago vacío al menos un día a la semana. “Alimentar bien los cuerpos de los niños alimenta sus cerebros”, dice el director de los Servicios de Nutrición de St. Rose, Heather Millard. “No es necesario que desayunen huevos con tocino. Con un tazón de cereal integral como Cheerios con leche y plátanos está bien. Lo importante es que coman y que lo hagan consumiendo algo saludable”. Según Millard, los estudiantes que participaron en un estudio sobre el desayuno en Minnesota aumentaron sus calificaciones de matemáticas y los puntajes de lectura, además aumentaron la atención, disminuyeron las visitas a la enfermería y mejoraron su comportamiento estudiantil.

## 3 Fomente una buena higiene dental.

*El 50% de los niños de 5 años han tenido caries y al menos un empaste; el 78 por ciento de los adolescentes de 17 años han experimentado caries.*

El dolor puede afectar la rutina diaria completamente de un niño. Puede interrumpir el sueño, dificultar el masticar o la concentración en la escuela, y dejarlo propenso a sufrir enfermedades de la niñez como la infección sinusal y del oído. Inste a sus hijos a cepillarse, usar hilo dental y un enjuague bucal anticaries dos veces al día. Si no tiene seguro, o su seguro es insuficiente, llame al Programa de Impacto Positivo de St. Rose al 616-7525.

Edad	Horas de sueño nocturno	Horas de sueño diurno
4 años	10 a 12 horas	0 a 2.5 horas (1 siesta o ninguna)
5 años	10 a 12 horas	0 a 2.5 horas (1 siesta o ninguna)
6 años	10 a 11.5 horas	Ninguna
7 a 8 años	9.5 a 11.5 horas	Ninguna
9 a 12 años	9 horas	Ninguna
Adolescentes	8 a 9 horas o más	Ninguna

# Controle SUS COMIDAS

## Carnes y Proteínas

Consuma dos a tres porciones al día de carnes magras u otras proteínas como frijoles secos cocidos, huevos, frutos secos o dos cucharadas de mantequilla de maní. Cuando prepare carnes o aves, retire la grasa visible y quítele la piel al pollo o pavo. Cocine las carnes y aves asadas, al horno o a la parrilla en lugar de freírlas en mantequilla o manteca.

**Una porción:** Dos a tres onzas de carne magra, ave o pescado, como del tamaño de un mazo de cartas.



## Frutas

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

**Una porción:** Una fruta mediana, como del tamaño de una pelota de béisbol.



## Verduras

Consuma tres a cinco porciones de verduras al día. El brócoli, las zanahorias y los pimientos rojos y amarillos no tienen sal ni grasas y contienen muchos nutrientes esenciales. También son una alternativa crujiente a las papas fritas.

**Una porción:** ½ taza de verduras picadas o cocidas, como del tamaño de una bombilla.



## Leche y Productos Lácteos

Debe consumir de dos a tres porciones al día, como una taza de leche semi-descremada, yogur o requesón ó 1 ½ onzas de queso.

**Una porción:** Tres trozos de queso, cada uno del tamaño de un dominó.



## Panes y Cereales

Consuma seis a 11 porciones al día. La nueva MyPyramid señala 6 onzas, de las cuales 3 onzas deben ser de cereal integral. Creo que es muy importante diferenciar el cereal integral contra las fuentes de harina blanca. ½ taza de arroz integral, tortilla de maíz integral o maíz. Mientras más fibra mejor.

**Una porción:** ½ taza de arroz, una tortilla grande o dos tortillas pequeñas que equivalgan a una porción, que es del tamaño de una barra de jabón.



**Nota:** Si trabaja en un casino, puede ser fácil excederse con cantidades generosas de alimentos listos disponibles en la cafetería de los empleados. Consuma sus frutas y verduras primero y límitese a una porción solamente (sólo dos a tres pedacitos) al día de los increíbles postres del chef.

# Piel y huesos

## Desarrolle huesos saludables

La Dra. Randa Bascharon señala que alguna vez se llamó a la osteoporosis la “enfermedad de la mujer blanca delgada” que adelgaza y debilita los huesos, lo que facilita que se fracturen. Sin embargo, ella señala que las mujeres hispanas que viven en los Estados Unidos corren el mismo riesgo de desarrollar osteoporosis que las mujeres blancas que no son hispanas.

Existen dos razones importantes por que las mujeres hispanas están en riesgo de desarrollar osteoporosis y tienen una tasa relativamente alta de fracturas de cadera, dice la Dra. Bascharon. “La primera es que las mujeres hispanas consumen menos calcio que el de las raciones alimenticias recomendadas. La segunda razón es que muchas mujeres hispanas no tienen acceso a atención de salud pre y posmenopáusica, que les podría entregar educación acerca de la osteoporosis y motivación para tomar medidas a fin de prevenir la enfermedad”.

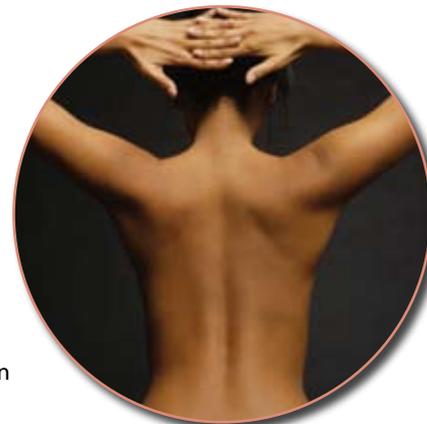
La Dra. Bascharon insta a que todas las mujeres adopten estos hábitos de estilo de vida saludable como una manera de reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis:

- Consuma una dieta equilibrada rica en calcio y vitamina D, los nutrientes que ayudan a desarrollar los huesos.
- Tome un multivitamínico y pregunte a su proveedor de atención de salud si debe tomar un suplemento de calcio.
- Haga ejercicios regularmente con énfasis en actividades que impliquen soportar peso de todo tipo para ayudar a desarrollar los huesos, como caminar, bailar y levantar pesas.
- Evite fumar. Se asocia con una salud y consolidación ósea deficientes.
- Restrinja la cantidad de refrescos con cafeína que bebe. Los estudios indican que las mujeres que beben dos o tres refrescos con cafeína al día tienen una menor densidad ósea.

“Si tiene una hija, anímela a tomar decisiones para un estilo de vida saludable que la ayuden a desarrollar sus huesos”, indica la Dra. Bascharon. “Las mujeres adquieren la mayor parte de su masa ósea al rededor de los 20 años. Si desarrolla una masa ósea alta desde la niñez y la juventud, será menos propensa a desarrollar osteoporosis en el futuro”.



**Dra. Randa Bascharon**



## Salve su piel

Como mujer hispana, probablemente tiene una piel café dorada que complementa de manera perfecta con pantalones cortos y vestidos de verano sin mangas, pero no importa cómo se vista, siempre debe usar protectores solares para proteger su piel de los peligrosos rayos ultravioleta (UV).

La sustancia que da a la piel el color café o bronceado se llama melanina. También brinda alguna protección contra los efectos dañinos del sol, aunque no puede protegerla completamente del cáncer de piel.

“Existe la percepción errónea de que las personas que tienen la piel más oscura no se enferman de cáncer de piel”, dice la dermatóloga, Dra. Miriam Bettencourt. “Debido a esto, son menores las probabilidades de que las mujeres hispanas protejan su piel contra el daño del sol o la controlen para ver si presentan signos de cáncer de piel, lo que puede tener como consecuencia que el cáncer de piel se desarrolle sin ser detectado. Cuando se diagnostica tarde, lo más probable es que sea agresivo, incluso mortal”.

La Dra. Bettencourt la anima a seguir estos pasos sencillos para protegerse del cáncer de piel:

- Permanezca en la sombra, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- Use un protector solar con un factor de protección solar de 15 ó más todos los días.
- Aplique protector solar en todo el cuerpo 30 minutos antes de salir al aire libre. Vuelva a aplicar cada dos horas.
- Cúbrase con ropa, incluyendo un sombrero con visera ancha y anteojos que bloqueen la radiación UV.
- Examine su piel de pies a cabeza todos los meses, incluyendo sus manos, las plantas de sus pies y bajo las uñas.
- Vaya al médico todos los años para realizarse un examen dermatológico profesional. Si no tiene seguro, busque las evaluaciones gratuitas de cáncer de piel que ofrecen hospitales o ferias de salud.

# Prevenir diabetes

Los hispanos tienen más probabilidades que la población en general de padecer de diabetes. Se calcula que el 5% de los hispanos entre los 20 y 44 años de edad tienen diabetes y que alrededor del 20% de hispanos entre los 45 y 74 años tienen diabetes. La diabetes es seria, pero es una condición crónica altamente controlable. Sin embargo, la mitad de todos los hispanos con diabetes no han sido diagnosticados. Cuando la diabetes no se diagnostica o no se trata, pueden seguir muchas complicaciones a largo plazo. Estas incluyen enfermedades cardiovasculares, embolia, hipertensión, ceguera, desórdenes de los riñones, pérdida de sensación en los pies y las piernas y amputaciones..

## Cuáles son los síntomas de la diabetes?

- El orinar con frecuencia
- Tener mucha sed
- Sentir mucha hambre
- Sentirse muy cansado
- Bajar de peso sin intentarlo
- Tener heridas que sanan muy lentamente
- Sequedad y comezón de la piel
- En las mujeres, comezón en los genitales e infecciones de hongos (vulvovaginitis)
- Perder la sensación en los pies o tener una sensación de hormigueo en los pies
- Visión borrosa

## ¿Cuáles son las tres clases de diabetes?

**Diabetes tipo 1:** La diabetes tipo 1 (diabetes mellitus dependiente de la insulina o diabetes juvenil) afecta

principalmente a niños y jóvenes y representa aproximadamente el 5-10% de todos los casos de diabetes. Como la producción de insulina es casi inexistente, por lo general se requieren inyecciones de insulina.

**Diabetes tipo 2:** La diabetes tipo 2 (diabetes mellitus no dependiente de la insulina, en inglés NIDDM) representa aproximadamente el 90-95% de todos los casos de diabetes. Esta es una forma más controlable de diabetes que generalmente ocurre en adultos de 40 años de edad y mayores. Es más común en las mujeres que en los hombres y casi siempre se encuentra en individuos que tienen sobrepeso.

**Diabetes gestacional:** Entre el 2-5% de las mujeres embarazadas desarrollan cierta forma temporaria de diabetes conocida como diabetes gestacional. Esta ocurre entre las mujeres hispanas con el doble de frecuencia que entre las mujeres no hispanas.

## ¿En qué consiste el tratamiento para la diabetes?

La meta del tratamiento para la diabetes es mantener los niveles de glucosa en la sangre lo más normal posible. Es esencial monitorear los niveles de glucosa en la sangre a diario.

Un tratamiento exitoso requiere atención especial de un equipo médico bien entrenado, apoyo psicosocial y planificación educativa para el auto control. Actividad física apropiada, comer saludablemente y seguir lineamientos de auto cuidado son elementos que complementan el régimen terapéutico para controlar los niveles de glucosa en la sangre en ambos tipos de diabetes.

## Servicios gratuitos para personas de todas las fes

Catholic Charities of Southern Nevada (Caridades Católicas del Sur de Nevada) extiende una mano de ayuda a personas de todas las fes. Aquí presentamos unos cuantos de los muchos servicios que ofrecen a los miembros Hispanohablantes de nuestra comunidad.

Catholic Charities of Southern Nevada Immigration Services Program (Programa de Servicios de Inmigración de Caridades Católicas del Sur de Nevada) trabaja cercanamente con la Oficina Ejecutiva de Revisión de Inmigración y con el Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos para identificar a aquellos individuos que necesitan asistencia y

representación legal. El objetivo principal de Servicios de Inmigración es ayudar a individuos a obtener autosuficiencia y estabilidad en los Estados Unidos al ayudarlos a obtener autorización de empleo, asilo político, residencia legal permanente y estado protegido temporal.

**Catholic Charities of Southern Nevada Immigration Services**  
1511 Las Vegas Blvd. North  
Las Vegas NV 89101  
383-8387

Catholic Charities provee clases de Inglés como Segundo Idioma y opera un laboratorio de

idiomas computarizado de última tecnología para ayudar a refugiados, inmigrantes o a cualquier persona interesada en mejorar sus habilidades con el idioma inglés, aprender más acerca de la vida americana y del trabajo en el sur de Nevada. Las clases gratuitas de inglés están abiertas a la comunidad con sesiones por las mañanas y por las tardes.

**Catholic Charities of Southern Nevada Migration and Refugee Services**  
**English as a Second Language Classes**  
1250 Burnham Ave (Primer Piso)  
693-6761

*¡Gracias un Billón de Veces!*



**Gracias a ustedes, nuestra comunidad ahorró 18 billones de galones de agua en los últimos cuatro años.**

Ustedes removieron 90 millones de pies cuadrados de césped y siguieron las restricciones de riego para hacer todo lo posible por sobrepasar la peor sequía que nuestra región ha sufrido.

Por nuestra parte, la Autoridad del Agua del Sur de Nevada (SNWA) logramos guardar más de 500 billones de galones de agua para contar con ellos en tiempos cuando no contemos con suficiente lluvia. La SNWA también está haciendo esfuerzos en poder utilizar la porción de agua que existe en el subsuelo de Nevada, la cual no está siendo utilizada, y así con ello poder complementar los recursos de agua existentes que tenemos del Río Colorado, pues éste está siendo tremendamente afectado por la sequía.

Nuestra responsabilidad es asegurar recursos de agua para nuestra comunidad y esto no lo pudiéramos lograr sin su ayuda.

Para más información acerca de la conservación del agua y de los esfuerzos que la SNWA hace para lograr que nuestra comunidad tenga los recursos naturales necesarios, visite [SNWAenespanol.com](http://SNWAenespanol.com).



SOUTHERN NEVADA  
WATER AUTHORITY