

# health TALK

VERANO 2008



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



Si necesita recibir esta publicación en un formato diferente (como en otro idioma, con letras grandes, Braille o cintas de audio), sírvase comunicarse a la línea de ayuda a miembros al 800-348-4058.

TURN OVER FOR ENGLISH!

## ¿necesita saber?

Usted tiene derecho a recibir un Manual actualizado para miembros de APIPA. También puede solicitar un Directorio de proveedores de APIPA. Estos documentos le pueden ayudar a responder preguntas acerca de APIPA. Llame a la Línea de asistencia a miembros de APIPA al 800-348-4058 para solicitar una copia de cualquiera de los dos documentos.

### PREVENCIÓN

## beso DEL SOL



### QUÉ SIGNIFICA LA CLASIFICACIÓN FPS EN EL PROTECTOR SOLAR

**SPF son las siglas del inglés de factor de protección solar (FPS).** Este factor proporciona una pantalla solar que lo protegerá contra las quemaduras de sol durante el tiempo que usted tardaría en quemarse sin él, multiplicado por el FPS. Así, que si usted tarda 10 minutos en quemarse, un protector solar FPS 30 lo protegerá durante 300 minutos. Sin embargo, esta cifra sólo es válida en un laboratorio. En la vida real, el protector solar desaparece aproximadamente en una hora.

No obstante, es muy importante utilizar el protector solar, ya que ayuda a evitar el cáncer de piel y también las arrugas. Aplíquese crema humectante o maquillaje con protector solar todos los días. Si estará al aire libre por un tiempo, aplique una capa gruesa de protector solar. Vuelva a aplicar después de una hora o después de nadar o sudar.

**PIEL SUAVE DE BEBÉ** Comience a usar protector solar en los bebés cuando cumplan 6 meses de edad. En bebés más pequeños, mantenga la piel cubierta con ropa ligera y un sombrero de ala ancha. Use un toldo en el coche o el asiento para el automóvil a modo de proporcionar sombra.



## el secreto de la supervivencia

### LAS MAMOGRAFÍAS SALVAN VIDAS

El cáncer de seno se puede curar si se detecta en forma temprana. En Estados Unidos hay más de 2 millones de sobrevivientes de cáncer de seno. ¿Cuál es su secreto? La detección temprana. Si cada mujer examinara sus senos todos los meses y se realizara mamografías regulares (rayos X de los senos), se salvarían aproximadamente 15,000 vidas en los Estados Unidos cada año.

Las mujeres se deben realizar su primera mamografía al cumplir 40 años. Posterior a ello, deben realizarse una mamografía cada 1 ó 2 años. Las mamografías pueden detectar cáncer de seno hasta dos años antes de que usted sienta un bulto.



**HABLE CON SU MÉDICO** Aprenda acerca de sus factores de riesgo de cáncer de seno. Si está en riesgo, es posible que requiera una mamografía a una edad más temprana.

# adolescentes Y LAS ETS

## LO QUE NO CONOCEN PUEDE DAÑARLOS

Un estudio reciente reveló que al menos una de cada cuatro niñas adolescentes tiene una ETS. ETS es la sigla de enfermedad de transmisión sexual. Aproximadamente la mitad de las niñas del estudio admitió tener relaciones sexuales. Entre ellas, el 40 por ciento tenía una ETS. Los índices fueron aun más altos entre las niñas afroamericanas.

La ETS más común es el VPH, que puede causar cáncer cervical y verrugas genitales. Actualmente existe una vacuna para evitar la infección del VPH. La clamidia ocupa el segundo lugar. Esta enfermedad se puede tratar con antibióticos, pero si no se detecta en forma temprana, puede causar infertilidad y otros problemas.

El estudio también descubrió que muchas niñas no sabían lo suficiente acerca de las ETS. Muchas no sabían que podían adquirir una ETS al tener relaciones sexuales. Algunas niñas también creían que podían evitar las ETS al usar métodos como el retiro o las duchas vaginales, lo cual no es verdadero.



**SEA CAUTELOSO** Cuando su hija tenga entre 11 y 12 años, hable con su médico acerca de las vacunas contra el VPH. Si es mayor, aún puede recibir la vacuna. Su médico también puede hablar con su hija sobre la prevención de las ETS.

▶▶ 3.2 MILLONES DE NIÑAS ADOLESCENTES TIENEN UNA ETS.



# alergias y asma

 1 de cada 4 personas tiene alergias o asma.

## 4 PASOS PARA SENTIRSE MEJOR

Si tiene alergias o asma, únase al club. Aproximadamente 20 millones de personas en los Estados Unidos sufren de asma y las alergias afectan a más de 50 millones de personas.

Las alergias se producen cuando su organismo reacciona fuertemente cuando piensa que algo que comió, respiró o entró en contacto con su piel es peligroso. Las causas comunes son polen, moho, caspa de animal y algunos alimentos. En algunas personas, las alergias dan origen a ataques de asma.

### SÍNTOMAS DE UNA ALERGIA

- ojos irritados y llorosos
- estornudo o congestión nasal
- tos o silbido
- erupción, urticaria o piel inflamada

### SÍNTOMAS DEL ASMA

- tos o silbido
- dificultad para respirar
- opresión en el pecho



# Vacunas

SU MEJOR OPCIÓN PARA MANTENERSE SALUDABLE

Hace años, muchos niños morían de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes. Esto se debe a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades. Es importante que los niños se vacunen cuando corresponda. Algunas vacunas deben inyectarse más de una vez, ya que una serie puede tener tres o cuatro vacunas. Su hijo debe recibir las siguientes vacunas antes de los 6 años:



## RECIÉN NACIDO A 1 MES

- Hepatitis B No. 1

## 2 A 3 MESES

- Hepatitis B No. 2
- Hib No. 1
- Prevnar No. 1
- DTaP No. 1
- Poliomieltitis No. 1
- Rotavirus

## 4 A 5 MESES

- DTaP No. 2
- Hib No. 2
- Poliomieltitis No. 2
- Prevnar No. 2
- Rotavirus

## 6 A 8 MESES

- Hepatitis B No. 3
- DTaP No. 3
- Hib No. 3
- Poliomieltitis No. 3
- Prevnar No. 3
- Rotavirus

## 9 A 11 MESES

- Poner al corriente todas las vacunas que falten.

## 12 A 15 MESES

- DTaP No. 4
- Hib No. 4
- Vacuna contra la varicela
- MMR No. 1
- Poliomieltitis No. 3 (si aún no lo ha dado)
- Prevnar No. 4
- Hepatitis A (2 dosis con seis meses de diferencia)


## 4 A 6 AÑOS

- DTaP No. 5
- Poliomieltitis No. 4
- MMR No. 2



### REALICE LOS SIGUIENTES PASOS PARA CONTROLAR LAS ALERGIAS Y EL ASMA

- 1 Descubra cuáles son los factores desencadenantes.
- 2 Evite alérgenos (cosas que causan alergias) conocidos.
- 3 Preste atención a cómo se siente.
- 4 Tome su medicamento.

 **QUÉ HACER** Muchas alergias se pueden tratar en casa. Usted puede evitar algunos factores desencadenantes. Los medicamentos de venta sin receta pueden ser útiles. Consulte a su médico si sus alergias son fuertes, duran un largo periodo o causan síntomas de asma.



**HAGA UN SEGUIMIENTO** Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos que visite. Obtenga más información sobre las vacunas en [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org).




# dientes DE leche

## 6 CONSEJOS PARA UNA SONRISA SALUDABLE

¿Cuándo debe comenzar a cuidar los dientes de su bebé? ¡Antes de que le hayan salido! El siguiente es un cronograma para comenzar el hábito de por vida del cuidado dental.

- 1 ANTES DE QUE SALGAN LOS DIENTES**, cada cierto tiempo limpie suavemente las encías de su bebé con un paño limpio y húmedo.
- 2 CUANDO SALE EL PRIMER DIENTE**, cepille con un cepillo de dientes infantil blando y seco o limpie con gasa una vez al día. Cuando su bebé tenga dos dientes juntos, comience a limpiar con seda dental.
- 3 CUANDO SU BEBÉ CUMPLA UN AÑO**, es hora de la primera visita al dentista. Elija uno que se especialice en niños.
- 4 CUANDO HAYA SALIDO LA MAYORÍA DE LOS DIENTES DE LECHE**, pregunte al dentista sobre tratamientos con fluoruro.
- 5 CUANDO SU HIJO TENGA APROXIMADAMENTE DOS AÑOS**, puede usar una cantidad de pasta de dientes equivalente al tamaño de una arveja o chícharo. Asegúrese de que escupa la pasta de dientes. Ayude a su hijo a cepillarse dos veces al día y a limpiarse con seda dental en forma regular.
- 6 CUANDO COMIENCEN A SALIR LOS DIENTES PERMANENTES**, hable con su dentista sobre la aplicación de sellantes.

 **SONRÍA** APIPA ofrece dos revisiones dentales anuales, más sellantes y fluoruro, conforme sea necesario. Si necesita buscar un dentista para su hijo, llame a la Línea de ayuda a miembros al **800-348-4058**.



## hora de dejar de fumar

DUPLIQUE SUS PROBABILIDADES DE ABANDONAR EL TABACO PARA SIEMPRE

**No es fácil dejar de fumar.** Es posible que intente hacerlo entre ocho y diez veces antes de lograrlo para siempre. Sin embargo, si cuenta con la ayuda adecuada, puede más que duplicar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre la primera vez que lo intente.

Cuando deja de fumar, tiene que hacer frente a la reacción de su organismo por renunciar a la nicotina y al estrés que siente por abandonar el hábito. Ambos pueden ser muy difíciles. El apoyo, el reemplazo de la nicotina y los medicamentos pueden ayudarle. En conjunto, funcionan aun mejor.

- Puede obtener el **APOYO** de un consejero por teléfono, personalmente, ya sea en forma individual o en grupo.
- El **REEMPLAZO DE NICOTINA** ayuda a aliviar los síntomas de abstinencia. Puede elegir entre gomas de mascar, parches, aerosoles, inhaladores o pastillas.
- Los **MEDICAMENTOS** funcionan sobre las sustancias químicas en el cerebro para romper su adicción.



**SOLICITE APOYO** Llame a la Línea de ayuda a fumadores de Arizona al **800-556-6222** para consultar de qué manera su plan puede ayudarle a abandonar el hábito.



## club MEDIO

### VACUNAS NECESARIAS PARA LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO

¿Tiene su hijo 11 años e ingresará a sexto grado en el otoño?

Si es así, el estado exige que le vacune contra la meningitis y la tos ferina antes del 1 de septiembre. Las vacunas contra el meningococo y tétano-difteria-pertusis (Tdap) brindan protección contra enfermedades con complicaciones graves.

También pregunte si todas las otras vacunas están al día, incluida la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) en el caso de las niñas. No espere, ¡llame a su proveedor de atención médica hoy para programar una cita!



¿NECESITA UN MÉDICO? Llame a la Línea de ayuda a los miembros al **800-348-4058** si tiene que elegir un nuevo proveedor de atención primaria para su hijo.