



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!

no descuide sus senos

Por lo general, el cáncer de seno se puede detectar en forma temprana. Cuanto antes se detecte, mejores son sus posibilidades de curarse. No existe una forma cierta de indicarle si puede tener cáncer de seno. Por ello, consulte a su médico para:

- Que le realice un examen de seno cada año.
- Que le realice una mamografía cada uno a dos años a partir de los 40 años. Una mamografía es un tipo de radiografía, que puede ayudar a detectar cáncer si es demasiado pequeño para sentirlo.



EVITE UN DOLOR EN el corazón

¿ESTÁ SU CORAZÓN EN RIESGO?

¿Sabía que la enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos? ¿Está en riesgo de padecer una enfermedad cardíaca? Plantéese estas preguntas para saber si su corazón está en riesgo.

- ¿Tiene antecedentes familiares de enfermedad cardíaca?
- ¿Tiene sobrepeso?
- ¿Es su colesterol alto?
- ¿Tiene presión arterial alta (hipertensión) no controlada?
- ¿Fuma?
- ¿Tiene diabetes?
- ¿Siente ardor, dolor o una leve presión en el pecho? ¿Se extiende este dolor a sus brazos o mandíbula? (Las mujeres pueden presentar signos de advertencia diferentes a los de los hombres). ¿Siente dificultad para respirar con o sin algunos de los signos de advertencia anteriores?

Si respondió sí a alguna de estas preguntas, su corazón puede estar en riesgo. Llame a su médico hoy para programar una cita. Realícese los exámenes que necesita para mantener sano su corazón.

i ¿AÚN FUMA? Si fuma, hable con su PCP sobre las formas para dejar de hacerlo. O bien, llame a la línea de ayuda Ashline al 800-556-6222. Ashline es un programa gratis que le ayudará a abandonar el hábito.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CÁNCER DE COLON



- 1 COMA SANAMENTE.** Consuma gran cantidad de fibra. Disfrute de frutas y verduras a diario. Disminuya el consumo de grasas y carnes rojas.
- 2 NO FUME.** Aunque no lo crea, las toxinas que inhala terminan en el colon.
- 3 CONOZCA SU HISTORIAL FAMILIAR.** Si hay antecedentes de cáncer de colon en su familia, infórmelo a su médico.
- 4 LLEVE UN ESTILO DE VIDA SANO.** Haga ejercicio y mantenga un peso sano.
- 5 REALÍCESE UNA COLONOSCOPIA.** Este examen realmente puede prevenir el cáncer al eliminar los pólipos que se transforman en cáncer. Sométase a su primera colonoscopia cuando cumpla 50 años. Pregunte a su médico si necesita hacerlo antes.

► LA DIABETES ES LA SEXTA CAUSA DE MUERTE EN LOS ESTADOS UNIDOS.

¿Cuál es el nombre del microbio?

¿CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE UN RESFRIADO Y LA INFLUENZA?

La temporada de resfriados e influenza aún no ha finalizado. Ambas enfermedades son muy comunes y son causadas por virus. Puede reducir su riesgo de enfermarse si se vacuna contra la influenza cada otoño. Lávese las manos con regularidad. No comparta artículos domésticos con personas que están enfermas. Sin embargo, si se enferma esta temporada, ¿sabrá qué virus tiene?



RESFRIADO COMÚN

Por lo general, los resfriados se presentan en forma gradual. Comienzan dos a tres días después de que usted se ha infectado. Pueden comenzar con un dolor de garganta. Luego, puede comenzar a estornudar y a tener catarro. La fiebre no es común, especialmente en adultos.

LA INFLUENZA

La influenza se presenta rápidamente, por lo general, dentro de unas horas. Se siente peor que con un resfriado. Los síntomas de la influenza incluyen dolor de cabeza, dolores musculares, tos seca y escalofríos. Es común tener fiebre. Los síntomas desaparecen dentro de dos a tres días. Luego, se experimenta congestión nasal y dolor de garganta.



TRATAMIENTO

Dado que los resfriados y la influenza son causados por virus, los antibióticos no son útiles, ya que éstos matan bacterias. Existen muchos otros medicamentos disponibles que no requieren receta médica y que le ayudarán a sentirse mejor. Generalmente, lo mejor es elegir medicamentos que sólo tratan los síntomas que tiene. Por ejemplo, si tiene dolor de garganta y catarro, no necesita un medicamento que también sirva para la tos.

Y recuerde, los medicamentos sin receta no lo curan. Simplemente le permiten sentirse más a gusto. Sólo el tiempo y el sistema inmunológico de su organismo pueden eliminar un resfriado o la influenza.



i CUANDO ES PEOR A veces, un resfriado o la influenza causa otra infección. Puede adquirir una infección en los oídos, bronquitis u otro problema. Si todavía se siente mal una semana después de un resfriado o dos semanas después del inicio de la influenza, consulte a su médico.

▼ SOBRE EL BEBÉ

►► SU BEBÉ SÓLO SE DEBE ALIMENTAR CON LECHE MATERNA DURANTE LOS PRIMEROS SEIS MESES.

el mejor comienzo

3 CONSEJOS PARA AMAMANTAR A SU BEBÉ

Amamantar puede ser una buena experiencia para usted y para su bebé. Si sigue estos tres consejos, puede comenzar a amamantar correctamente.

- 1 **AMAMANTE DESDE EL PRINCIPIO Y CON FRECUENCIA.** Intente amamantar a su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento. Los recién nacidos deben amamantar al menos cada dos horas, pero no de acuerdo con un horario estricto. Esto indica a sus senos que produzcan abundante leche.
- 2 **AMAMANTE SEGÚN DEMANDA.** Observe las señales de hambre de su bebé. Los bebés con hambre pueden estar más alertas, más activos o llevarse las manos a la boca. No espere hasta que el bebé comience a llorar para alimentarlo.
- 3 **ABRA POR COMPLETO LA BOCA DEL BEBÉ.** Amamante con el pezón y la areola (el área más oscura alrededor del pezón) en la boca del bebé.



AYUDA GRATUITA La mayoría de las mamás puede lograr amamantar bien. La oficina local de WIC (www.fns.usda.gov/wic) o sucursal de La Leche League (www.llli.org) pueden proporcionarle ayuda y consejos gratis sobre la lactancia materna. El Centro Nacional de Información de Salud de la Mujer (www.4women.gov) tiene una línea de ayuda para la lactancia materna: 1-800-994-9662.

▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS

CONTROLE EL **azúcar** EN LA **sangre**

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS EXÁMENES A1C?

Si es diabético, sabe lo importante que es revisarse con regularidad el azúcar en la sangre. Ese pequeño pinchazo en el dedo le da una idea sobre cómo va su control de la diabetes. Sin embargo, sólo le indica el nivel de azúcar en su sangre en ese momento.

Existe un examen que puede realizar su médico, que da una imagen más completa. Se llama A1c y proporciona una medición promedio de su glucosa en un periodo de seis a doce semanas. Es importante mantener controlado el nivel de azúcar en la sangre a largo plazo para evitar complicaciones graves.

▼ PREVENCIÓN



detenga EL CÁNCER DE colon

El cáncer de colon constituye la segunda causa de muerte relacionada con el cáncer en los Estados Unidos. Sin embargo, no debiera serlo, ya que se puede curar si se detecta en forma temprana. Y realmente se puede evitar si sigue estos consejos.




OBTENGA MÁS INFORMACIÓN Aprenda más sobre la prevención del cáncer colorrectal en www.cancer.gov.

▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS

está claro

LOS DIABÉTICOS NECESITAN EXÁMENES OFTALMOLÓGICOS PERIÓDICOS

Si tiene diabetes, debe realizarse un examen oftalmológico al menos una vez al año. Muchas personas con diabetes sufren de retinopatía, que es una enfermedad ocular que puede dar origen a diversos problemas visuales o ceguera. Las personas con diabetes también tienen un mayor riesgo de tener glaucoma (alta presión en los ojos) y cataratas (nubosidad del cristalino), lo cual puede también causar problemas en la visión. Un examen oftalmológico puede ayudar a detectar signos tempranos de estos problemas. Su médico puede realizar un examen oftalmológico especial para las personas con diabetes.

 **¿NECESITA UN OFTALMÓLOGO?** Llame hoy a Spectera al 800-638-3120 para buscar un centro oftalmológico en su área.

▼ SALUD SEXUAL


preste atención

¿NECESITA UN EXAMEN DE DETECCIÓN DE CLAMIDIA?

La clamidia es una enfermedad que se transmite a través del sexo. Podría estar afectado por esta enfermedad y no saberlo. La mayoría de las personas con clamidia no presenta síntomas. La mejor forma para evitar la clamidia es abstenerse de tener relaciones sexuales. Si tiene sexo, use condón cada vez que tenga una relación sexual. Debe hacerse una prueba si:

- tiene entre 16 y 24 años y tiene relaciones sexuales.
- últimamente ha tenido sexo con más de una persona.
- está embarazada.

Es importante que también se realice exámenes para detectar otras enfermedades de transmisión sexual (STD, por su sigla en inglés).

 **PREGUNTE** Hable con su médico para realizarse un examen. Si necesita ayuda para programar una cita, llame a APIPA al 888-664-2777.


▼ SALUD SEXUAL

demasiado joven

8 CONSEJOS PARA EVITAR EL EMBARAZO ADOLESCENTE

El índice de maternidad adolescente ha aumentado por primera vez en 15 años. Si es padre de un adolescente, es importante que le hable sobre sexo. Éstos son algunos de los consejos de la Campaña Nacional para evitar el embarazo en adolescentes:

- 1 Tenga claro sus propios valores sexuales.
- 2 Hable acerca de sexo con sus hijos a una edad temprana y con frecuencia. Sea específico.
- 3 Sepa dónde están sus hijos, qué hacen y con quién están.
- 4 No permita las citas a una edad demasiado temprana, frecuente y regular.
- 5 Diga a sus hijos que sólo salgan con jóvenes de su edad.
- 6 Ofrezca a sus hijos opciones para el futuro que sean mejores que la paternidad adolescente.
- 7 Haga saber a sus hijos lo importante que la escuela es para usted.
- 8 Cree una relación sólida y cercana con sus hijos desde una edad temprana.

 **¿ESTÁ EMBARAZADA?** ¿Tiene preguntas acerca del programa HFS de APIPA? ¿Desea inscribirse? Llame al 800-348-4058, opción 2.



Healthy First Steps

AYUDA PARA MAMÁS ADOLESCENTES

Es importante que las mujeres reciban atención prenatal tan pronto como sepan que están embarazadas. Y es incluso más importante cuando se trata de futuras madres adolescentes. Una madre adolescente está en mayor riesgo que una mujer mayor de 20 años de tener complicaciones. Algunas adolescentes necesitan ayuda para cambiar su estilo de vida con el objeto de mejorar sus posibilidades de dar a luz a un bebé sano. Si consume una dieta no saludable, fuma, consume alcohol o drogas puede aumentar el riesgo de que su bebé nazca con problemas de salud, como por ejemplo, bajo peso al nacer.

APIPA cuenta con un programa Healthy First Steps (HFS). Este programa puede ayudar a las adolescentes a elegir un obstetra, programar visitas para atención prenatal y obtener los servicios y recursos que necesitan.