

health TALK

VERANO 2009



**CUÍDENSE
NEOYORQUINOS**
La Ciudad de Nueva York
tiene importantes noticias
médicas en su sitio
web. Revíselas en
www.nyc.gov/html/doh.

UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED

AmeriChoice[®] by UnitedHealthcare

TURN OVER FOR ENGLISH!

usted decide

Usted decide si tener o no un bebé y cuándo tenerlo. La única forma garantizada para evitar quedar embarazada es abstenerse de tener relaciones sexuales. Sin embargo, el control de la natalidad puede ser muy efectivo. Existen muchas alternativas de métodos de control de la natalidad de venta con o sin receta.

Pida a su médico que le ayude a elegir el método correcto para usted. Si tiene una vida sexual activa, es importante que consulte a su médico cada año.



PREVENCIÓN

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. Se salvarían aproximadamente 15,000 vidas en los Estados Unidos cada año si cada mujer:

- se examinara los senos todos los meses.
- se realizara mamografías regulares (radiografías de los senos).

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.



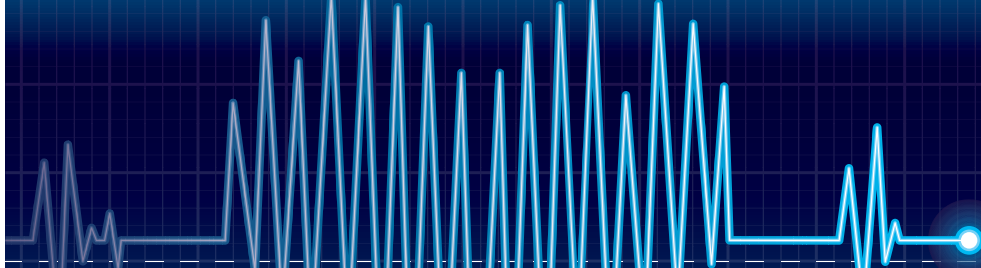
 **HABLE CON SU MÉDICO** Aprenda acerca de sus factores de riesgo de cáncer de seno. Es posible que deba realizarse una mamografía a una edad menor.

mujeres sexualmente activas se deben realizar este examen cada año. Es incluso más importante para mujeres menores de 25 años.

La clamidia se trata con antibióticos. Es importante que se tome todo los medicamentos del tratamiento, de lo contrario, la enfermedad puede presentarse nuevamente. Su pareja también se debe someter a un examen y si es necesario, recibir tratamiento.

Para evitar la clamidia, use condón cada vez que tenga una relación sexual.

i OK PARA OB Los exámenes obstétricos/ginecológicos anuales son un beneficio que tiene cobertura. Llame a su plan de salud si necesita localizar un proveedor.



Conozca sus Valores

CUENTE CON UN CORAZÓN SANO

Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Si su presión arterial, colesterol o peso son demasiado altos, podría dañar su corazón. Conocer sus valores puede ayudarle a mantener su corazón sano.

PRESIÓN ARTERIAL

PRESIÓN ARTERIAL IDEAL: MENOS DE 120/80

La presión arterial alta hace que su corazón se esfuerce más para bombear sangre y oxígeno a través de su organismo. **CÓMO LOGRAR EL VALOR IDEAL** Puede disminuir su presión arterial con un estilo de vida saludable. Si reduce el consumo de sal y alcohol, pierde peso y realiza ejercicios, podrá disminuir su presión arterial. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los medicamentos pueden ser útiles.



COLESTEROL

COLESTEROL TOTAL IDEAL: MENOS DE 200

El colesterol es una sustancia adiposa que se encuentra en su sangre. El colesterol bueno es el HDL y el colesterol malo es el LDL. Demasiado LDL puede obstruir sus arterias. **CÓMO LOGRAR EL VALOR IDEAL** Comer sano y realizar ejercicios puede disminuir su colesterol. Si eso no es suficiente, su médico puede recetarle medicamentos para disminuir el colesterol.

CONTROL DE PESO

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) IDEAL: MENOS DE 27

Su índice de masa corporal (IMC) se basa en su estatura y su peso. Tener un IMC alto es perjudicial para su salud. **CÓMO LOGRAR EL VALOR IDEAL** Su médico puede indicarle su IMC. En Internet también hay disponibles calculadoras del IMC. La siguiente es otra forma de averiguar su IMC:

- 1 Multiplique su estatura en pulgadas por el mismo número.
- 2 Divida su peso en libras entre la respuesta del No. 1.
- 3 Multiplique la respuesta del No. 2 por 703.
- 4 Redondee la respuesta del No. 3 para obtener su IMC.



EN LA WEB Existen herramientas en línea que pueden ayudarle a controlar la salud de su corazón. Visite la Asociación Estadounidense del Corazón www.hearthub.org. Puede hacer un seguimiento de su presión arterial, realizar un cuestionario sobre colesterol, calcular su IMC y más.



NO SE ARRIESGUE vacúnese

LAS VACUNAS MANTIENEN SANOS A LOS NIÑOS

Hace años, muchos niños morían de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades. Es importante que todos los niños se vacunen cuando corresponda, desde los bebés a los adolescentes.

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. Haga copias de esta lista para que pueda distribuirlas en la guardería infantil, las escuelas, los campamentos o programas deportivos.

VACUNAS PARA BEBÉ (NACIMIENTO A 15 MESES)

- HepB: hepatitis B (3 dosis)
- HepA: hepatitis A (2 dosis)
- DTaP: difteria, tétanos, pertussis (4 dosis)
- Hib: haemophilus influenza de tipo b (3 a 4 dosis)
- IPV: poliomielitis (3 dosis)
- PCV: neumococo (4 dosis)
- RV: rotavirus (2 a 3 dosis)
- MMR: sarampión, paperas, rubéola (1 dosis)
- Varicela (1 dosis)
- Influenza (anualmente)

VACUNAS DE REFUERZO PARA NIÑOS PEQUEÑOS (4 A 6 AÑOS)

- DTaP: difteria, tétanos, pertussis
- IPV: poliomielitis
- MMR: sarampión, paperas, rubéola
- Varicela
- Influenza (anualmente)

VACUNAS PARA PREADOLESCENTES (11 A 12 AÑOS)

- Tdap: difteria, tétanos, pertussis
- VPH: virus papiloma humano (3 dosis, sólo niñas)
- VCM: meningococo
- Influenza (anualmente)
- PPSV: neumococo*
- HepA: hepatitis A*

* si está en riesgo

preste atención

ES FÁCIL CONTRAER, DETECTAR Y TRATAR LA CLAMIDIA

La clamidia es muy común. Se contrae al tener relaciones sexuales con una persona que la padezca. Puede causar graves problemas en hombres y mujeres. Puede dificultar que las mujeres queden embarazadas y también puede afectar a bebés recién nacidos de madres infectadas.

La mayoría de las personas con clamidia no presenta síntomas. La mejor forma para descubrir si la padece es someterse a un examen. El examen se realiza en la orina y es rápido, fácil e indoloro. Todas las



beso_{DEL}SOL

QUÉ SIGNIFICA EL NÚMERO DE FPS EN EL PROTECTOR SOLAR

FPS es la sigla para 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, 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.

EL CÁNCER DE PIEL ES LA FORMA MÁS COMÚN DE CÁNCER EN LOS EE.UU.



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 una 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.





libre de ETS

EVALÚESE EN NUEVA YORK

Su médico es la mejor persona para evaluarlo y tratarlo por enfermedades de transmisión sexual (ETS). Sin embargo, existe otra opción gratis y confidencial. El Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York tiene clínicas de ETS en los cinco municipios. En ellas pueden controlar sus ETS, como VPH, clamidia, VIH y hepatitis.

Además de las clínicas de ETS, existen programas especiales para el VIH. Más de 100,000 neoyorquinos viven con VIH, pero miles de ellos no saben que están infectados. Hay disponibles programas de prevención, pruebas y tratamiento. El Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York ofrece en forma gratuita pruebas de VIH rápidas, asesoría de VIH e información sobre cómo obtener agujas gratuitas.



BUSQUE Llame al 311 para buscar una clínica de ETS o VIH gratis. O bien, llame a Servicios a los miembros de AmeriChoice al 1-800-455-2008.



LOS niños Y EL tabaco

SEGÚN LAS CIFRAS

Los riesgos que el tabaco implica para la salud son bien conocidos. Sin embargo, los niños aún adquieren el hábito. Hable con sus hijos acerca del consumo de tabaco. Establezca reglas claras. Usted puede evitar que comiencen. Algunos hechos:

- Nueve de cada diez adultos que fuman comenzaron cuando niños.
- Cada día, más de 4,400 niños se convierten en fumadores regulares.
- La edad para comenzar a hablar a los niños acerca del consumo de tabaco es 5 ó 6 años.
- 15 por ciento de los niños entre 9 y 13 años han probado el tabaco.
- 23 por ciento de los adolescentes señala que ningún familiar les ha hablado sobre el consumo de tabaco.
- Seis millones de los fumadores jóvenes actuales morirán debido a enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco.



HORA DE DEJAR DE FUMAR Sea un buen ejemplo para sus hijos. Si fuma, llame al 1-877-674-3133 para ver cómo le podemos ayudar. Llame a su línea para dejar de fumar local, 1-800-QUIT-NOW.

indague

PROGRAMA DE SERVICIOS DE ALIMENTOS DE VERANO DE NUEVA YORK

El Programa de servicios de alimentos de verano de la ciudad de Nueva York proporciona desayuno, almuerzo y bocadillos gratis a los niños durante la época de vacaciones escolares, principalmente durante el verano. El programa está disponible en todos los vecindarios de bajos ingresos.

¿QUIÉNES SON ELEGIBLES? Todos los niños, desde bebés hasta los 18 años de edad son elegibles. No es necesario completar formularios ni se requiere documentación.

¿PUEDEN PARTICIPAR LOS INMIGRANTES? Sí. Todos los niños inmigrantes pueden participar sin importar su estado de residencia o ciudadanía.

¿QUÉ TIPOS DE LUGARES OFRECEN COMIDAS DE VERANO? El programa opera centros abiertos al que puede ingresar cualquier persona. Los centros se ubican en áreas donde el 50 por ciento de los niños son elegibles para obtener alimentos gratis o a precios rebajados.



BUSQUE Para encontrar un centro de servicio de alimentos de verano, llame al 311. Para obtener más información, llame a Roxanne Henry a Food Bank For New York City al 212-566-7855, ext. 8364.