

Salud para la familia



Verano 2005

lo que debe saber

Del síndrome de muerte súbita infantil

Una de las tareas más importantes de los padres es cuidar a sus hijos.

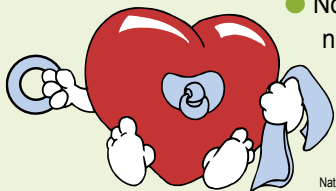
Por eso, si acaba de tener un bebé o está embarazada, es importante saber todo acerca de este síndrome.

La sigla SIDS en inglés significa síndrome de muerte súbita infantil o síndrome de cuna.

Cada año, alrededor de 3,000 bebés mueren por este síndrome, pero hay cosas que puede hacer para proteger a su bebé:

- Acueste al bebé boca arriba, no boca abajo.
- Asegúrese de que su bebé duerma en un colchón firme, no en algo blando como un sofá.
- Saque de la cuna todas las almohadas, colchas y juguetes de peluche.
- Asegúrese de que nada le tape la cara al bebé mientras duerme.
- No fume antes ni después de que nazca su bebé.

Fuentes: American Medical Association; National Institutes of Health



Ayúdense a evitar la diabetes

La diabetes es una enfermedad que usted debe evitar, pues puede dañar su corazón, ojos, riñones y nervios.

Las personas con diabetes pueden hacer algo para evitar o retrasar los problemas, pero en primer lugar, es mucho mejor tratar de mantenerse sano.

Protégase observando estas tres claves.

- 1. Conozca sus riesgos.** Trabaje con su doctor para saber si corre el riesgo de tener diabetes. Sus riesgos aumentan al ir envejeciendo. Por eso, si tiene 45 años o más, pregúntele al doctor acerca de los exámenes, en especial si tiene sobrepeso.
- 2. Manténgase activo.** No tiene que correr maratones o hacer mucho ejercicio para evitar la diabetes. Basta con que camine sólo 30 minutos la mayoría de los días para protegerse.
- 3. Cuide su peso.** ¿Está pasado de peso? Con sólo perder 5 por ciento de su peso total ayudará a disminuir sus riesgos. (Significa bajar sólo 8 libras si pesa 160 libras.)

Fuente: National Institutes of Health

If you would like this information in English, call 1-800-391-2000.

Presorted Standard
U.S. Postage
PAID
Tacoma, WA
Permit No. 1066



Ayude a su hijo que tiene sobrepeso

En la actualidad, más y más niños tienen sobrepeso, y eso es algo preocupante.

Los niños con mucho peso pueden no sentirse bien acerca de sí mismos. Además, el sobrepeso puede aumentar el riesgo de que tengan varios problemas de salud.

Si piensa que sus hijos están pasados de peso, hable con su doctor. No es bueno poner a dieta a un niño, a menos que el doctor se lo diga.

Si el doctor le dice que su hijo necesita bajar unas cuantas libras, esto le puede ayudar:

Trátelo como un asunto familiar. No se concentre en cambiar sólo los hábitos de su hijo con sobrepeso. Vea esto como una oportunidad para ayudar a toda la familia. A todos les beneficiará comer mejor y ser más activos.

Planee comer alimentos sanos. Sírvales muchas frutas y vegetales, y trate de reducir el tamaño de lo que comen y los alimentos con mucha grasa. No compre frecuentemente “comida rápida”.

Coman juntos. Los niños aprenden acerca de la buena nutrición viendo qué y cómo come usted.

Manténgase activo con sus hijos. Por ejemplo, pueden andar en bicicleta después de cenar. Si es algo divertido, sus hijos estarán deseosos de hacer ejercicio.

Limite el “tiempo muerto”. No permita que sus hijos pasen más de dos horas al día viendo TV o con juegos de video.

Sobre todo, deje en claro que ama a sus hijos sin importar cuánto pesen. Su apoyo es muy importante.

Fuentes: Institute of Medicine; National Institutes of Health

¡A comer entre comidas! Pero sanamente

No es malo comer entre comidas cuando se escoge bien.

Hay bocados que pueden ser buenos para su familia. Para asegurarse que sus hijos coman bien, escoja buenos bocados y téngalos a la mano, como por ejemplo:

- Frutas.
- Vegetales frescos, como zanahorias miniaturas o pepinos.
- Quesos bajos en grasa.
- Galletas saladas con mantequilla de cacahuete.
- Yogurt bajo en grasa.
- Pudín bajo en grasa.
- Barras de higo.
- Pan tostado de trigo entero con mantequilla de cacahuete.

Fuentes: American Dietetic Association; Baylor College of Medicine



Para aprender más acerca de cómo comer sanamente, llame a nuestro Departamento de Educación de la Salud al 1-800-391-2000.

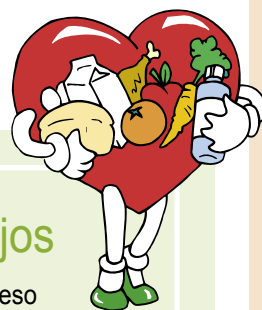
Cuide cuánta soda toman sus hijos

Una forma de ayudar a que sus hijos no aumenten de peso puede ser limitar los refrescos que toman.

Un refresco grande puede contener cientos de calorías. Aunque sólo tome unos cuantos refrescos a la semana, las calorías se van sumando, y antes de darse cuenta, uno sube de peso.

De vez en cuando está bien tomarse un refresco, pero la mayoría del tiempo es mejor que sus hijos tomen bebidas más sanas. El agua es una buena opción, así como la leche llena de nutrientes y calcio, que ayudan a que los niños tengan huesos y dientes sanos.

Fuente: American Dietetic Association





Cambios en los senos:

¿Deben preocuparle?

Tener cáncer del seno puede ser una de sus preocupaciones de salud. Pero hay cambios de los senos que no se deben al cáncer. De todos modos, es posible que el doctor tenga que verla.

Cambios que no son peligrosos

Puede sentir los senos hinchados o adoloridos durante la menstruación o si está embarazada. Aunque esto puede ser incómodo, normalmente no debe preocuparle.

Si tiene cambios anormales en un seno, tal vez el doctor le pida hacerse un mamograma.

Tal vez también descubra:

Cambios por fibrocísticos. Éste es el tipo más común de problemas de senos. Podría sentir que tiene bolitas en los senos o que están hinchados o sensibles.

Adenomas fibrosos. Se sienten como bolitas de goma duras y redondas. Se mueven con facilidad y normalmente no duelen.

Quistes. Son bolsas llenas de líquido, casi de cualquier tamaño y que pueden producir dolor.

Estos cambios normalmente no requieren tratamiento. Pero le recomendamos que vea a su doctor si tiene cualquiera de estos síntomas, para que se asegure de que no se trata de algo más serio.

Otros cambios

Le recomendamos que vea al doctor si nota una nueva bolita, pues aunque la mayoría no son preocupantes, algunas son cancerosas.

Si tiene cambios anormales en un seno, tal vez el doctor le pida hacerse un mamograma. Las mujeres mayores de 40 deben hacerse

un mamograma cada uno o dos años. Los mamogramas son la mejor forma de detectar el cáncer del seno.

Pruebe caminar para animarse

No es raro sentirse nervioso o deprimido, pero usted no debe aceptarlo sin hacer nada. Hacer ejercicio puede ayudarle a mejorar su ánimo.

¡Comprométase!

El ejercicio no tiene que ser intenso para ser útil. Puede empezar caminando o trabajando en el jardín.

Lo importante es hacerlo constantemente.

Pruebe estos consejos para que el ejercicio le funcione:

- Hable primero con su doctor.
- Empiece lentamente. Aun caminar 10 minutos diarios

puede ayudar.

- Haga ejercicio con un amigo.
- Haga que el ejercicio sea una parte normal de su vida. Planéelo como si fuera una cita.
- Escoja actividades que disfrute.

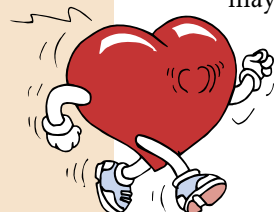
El cuerpo y la mente

Confíe en tener más energía estando activo. Es probable que también aumente su autoestima.

La actividad física hasta puede ayudarle a aprender y recordar cosas, y ayuda a controlar el peso y reduce los riesgos de desarrollar enfermedades.

Trate de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

Fuente: American Psychological Association



Fuente: National Cancer Institute



En contra del hábito de fumar

No es ningún secreto: Fumar provoca importantes problemas de salud con el tiempo. Piense en el cáncer y las enfermedades del corazón.

Pero fumar también causa daño rápidamente. Por ejemplo: Un solo cigarrillo puede marearle, causarle náuseas y falta de aire.

Fumar puede afectar también sus calificaciones en la escuela y puede hacer que se sienta mal sobre sí mismo.

La verdad es que rechazar el tabaco puede ser duro, especialmente si está estresado o si le presionan para que fume.

Pero usted puede ponerse en contra de fumar, y estos consejos pueden ayudar:

- No deje que nadie le convenza que fumar está bien.

- Sepa la verdad. Hay películas, programas de TV y revistas que muestran fumar como una

La verdad es que rechazar el tabaco puede ser duro.

moda, pero la mayoría de los adolescentes y adultos no fuman.

- No tire su dinero comprando tabaco. Piense en el dinero que tendrá para otras cosas que necesita o quiere.
- Pase su tiempo con amigos o haciendo deportes, pero no fumando.

Si necesita ayuda para no fumar, hable con alguien en quien confíe. Podría empezar hablando con su doctor o consejero escolar.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention

La salud diaria

La salud es algo de todos los días.

Todo es importante: lo que uno hace, lo que uno come y cómo uno actúa.

Éstos son algunos consejos para mantenerse bien:

- Mantenga un peso sano. Esto puede protegerle de la diabetes, las enfermedades cardíacas y los derrames.

- Trate de hacer ejercicio 30 minutos la mayoría de los días. Caminar, nadar o trotar son buenas opciones. También cuenta hacer quehaceres como aspirar y cortar el pasto.

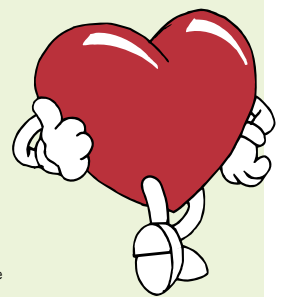
- Disminuya la cantidad de carnes rojas, quesos y leche entera que come. Coma más frutas, vegetales y alimentos de granos enteros.

- Practique los buenos hábitos de seguridad. Use el cinturón de seguridad en el auto, el casco andando en bicicleta y protector solar estando al aire libre.

- Supere el estrés con un pasatiempo, hablando con amigos o descansando.

- No fume. Hable con el doctor si necesita ayuda para dejar de fumar.

- Visite a su doctor regularmente para hacerse exámenes.



Fuentes: American Medical Association; Centers for Disease Control and Prevention

Editorial Board

CEO
Medical Director
Supervisor,

Marketing and Public Affairs
Supervisor, Health Education

Carol Sorrell, R.N.
Lon A. Graves, M.D., F.A.C.O.G.

Louis Iturriria
Supervisor, Health Education