

Salud para la familia



Kern Family
Health Care

La Cara Amable
De Kern Health Systems

Verano 2007

lo que debe saber Los niños y el plomo

Existen muchos peligros para los niños. Algunos, como las calles congestionadas, son obvios. Otros no. El envenenamiento por plomo es uno de los peligros menos obvios.

El envenenamiento por plomo ocurre cuando el plomo se acumula en la sangre. Es especialmente peligroso para los niños porque puede causar problemas de salud y puede dificultarles el aprendizaje.

A menudo, el plomo se encuentra en las capas descascaradas y el polvo de pintura vieja. Los niños pueden respirar este polvo. También pueden tocarlo con las manos y luego llevarse las manos a la boca.

Sin embargo, hay maneras en las que puede proteger a su niño:

- Limpie y cubra cualquier pintura descascarada con pintura nueva o cinta aislante.
- Asegúrese de que los niños se laven las manos a menudo, especialmente antes de comer.
- Si tiene tuberías de plomo, deje correr el agua por dos minutos antes de beberla o cocinar con ella. No use agua caliente del grifo para preparar la fórmula del bebé, beber ni cocinar.

Pídale más información al médico de su hijo y pregúntele si debe hacerle examinar.

Fuente: American Academy of Pediatrics



¡Hace calor! Cómo mantenerse fresco

Los días calurosos pueden ser difíciles para cualquiera. Pero el calor extremo es especialmente duro para los niños y las personas mayores.

Su mejor protección durante una ola de calor es permanecer fresco y usar un poco de sentido común.

Recuerde solamente lo que hay que hacer y no hacer para poder afrontar el calor sin riesgos:

QUÉ HACER:

- Beba mucho líquido.
- Busque un lugar con aire acondicionado como en centros comerciales, bibliotecas o el cine.
- Tome una ducha o un baño frío.
- Vístase y vista a los demás con ropa fresca y suelta.
- Trate de salir al aire libre sólo por la mañana y en la noche.

QUÉ NO HACER:

- No beba bebidas azucaradas o alcohólicas.
- No deje a los niños o mascotas en el auto, aún con las ventanas abiertas.
- No coma demasiada comida pesada o caliente.



Fuente: U.S. Centers for Disease Control and Prevention

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

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

la salud de la mujer



Importancia de los Papanicolaou

Es mejor no pasar por alto este examen. De hecho, si se hace regularmente, puede salvarle la vida.

El Papanicolaou se hace para detectar el cáncer cervical. Como el cáncer cervical puede presentarse sin síntomas, este examen es una herramienta importante.

También puede ayudarle a detectar cambios en las células que pueden transformarse en cáncer. Si se

detectan, el tratamiento puede evitar el cáncer.

Este examen generalmente se hace durante el examen pélvico. El doctor toma células del cuello del útero (matriz) y las envía al laboratorio para analizarlas.

Es mejor hacer el Papanicolaou unos días después del final de su menstruación. Durante los dos días antes de hacerse, no use:

- Medicinas vaginales.
- Cremas, espumas o jaleas espermicidas.
- Duchas vaginales.

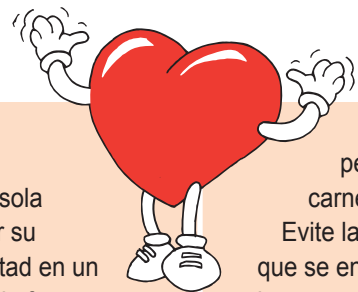
Debe comenzar a hacerse a los 21 años de edad, o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales, lo que suceda primero.

Pregúntele al doctor con qué frecuencia debe hacerse.

Fuente: American College of Obstetricians and Gynecologists



Para aprender más acerca de la salud de la mujer, visite www.4woman.gov.



Para las mujeres: cuiden su corazón

Probablemente rara vez piense acerca de esa maravilla que trabaja tan duro dentro de su pecho. Sin embargo, aunque no lo crea, el corazón necesita de cuidado y amor.

Esto puede ser especialmente cierto si usted es una mujer.

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos. Causa la muerte de más mujeres mayores de 65 años que todos los cánceres combinados.

Sin embargo, usted puede prevenir la mayoría de los problemas del corazón con sólo cambiar algunos de

sus hábitos diarios.

Deje de fumar. Esta sola medida puede disminuir su riesgo de infarto a la mitad en un solo año. Intente dejar de fumar reduciendo a la mitad la cantidad de cigarrillos que fuma en un día. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico.

Manténgase activa. Practique una actividad física durante por lo menos 30 minutos casi todos los días de la semana. Caminar dos o tres horas cada semana puede hacer una gran diferencia. También puede encontrar otra actividad que le guste.

Coma alimentos saludables. Empiece con una variedad de frutas y verduras. Agregue granos enteros y productos lácteos bajos en grasa o descremados. Consuma proteínas del

pescado, las aves y las carnes magras.

Evite las grasas saturadas, que se encuentran a menudo en la margarina en barra y en los productos fritos y horneados ya preparados.

Conozca sus números. La presión arterial, los niveles de colesterol y el índice de masa corporal pueden indicar un riesgo de enfermedad cardíaca. Visite a su médico para saber cuál es su situación. El médico también le puede ayudar a poner sus números en orden.

Fuente: American Heart Association



Para obtener más información sobre la enfermedad cardíaca, visite www.americanheart.org.

¡Nunca sacuda a un bebé!

Cuidar de un bebé puede ser frustrante a veces, especialmente cuando el bebé no deja de llorar.

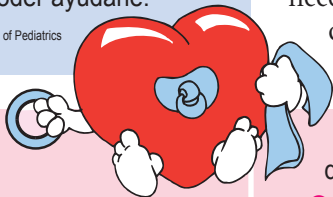
Sin embargo, no importa qué tan molesto se sienta, nunca sacuda a un bebé.

Sacudir a un niño podría dañarle la columna vertebral o el cerebro. Podría inclusive matar al bebé, porque los bebés tienen un cuello débil que no sostiene completamente la cabeza.

Toda persona que cuide de su bebé debe conocer los riesgos de sacudirlo. Si se molesta, salga del cuarto para calmarse antes de cargar al bebé.

Si se sacude a un bebé, pida ayuda o diríjase inmediatamente a una sala de emergencias. Asegúrese de decirles la verdad a los médicos o las enfermeras. Ellos necesitan saber lo que pasó para poder ayudarlo.

Fuente: American Academy of Pediatrics



Un lugar seguro para dormir

La cuna debe ser el lugar más seguro para que duerma su bebé.

Desafortunadamente, no todo el mundo conoce la mejor manera de mantener las cunas seguras. Para hacer que la cuna sea segura:

- Ponga al bebé a dormir sobre la espalda, nunca sobre el estómago. Ésta es la manera más segura para que duerman los bebés.
- No utilice almohadas ni mantas esponjosas. El bebé se podría asfixiar con ellas.
- Vista al bebé con pijamas de cuerpo completo en lugar

de cubrirlo con mantas.

- Utilice solamente sábanas que se ajusten perfectamente al colchón y estén diseñadas para las cunas.
- Asegúrese de que el colchón de la cuna sea firme y se ajuste bien. No deben haber espacios entre el colchón y los lados o extremos de la cuna.
- Verifique que no haya tornillos sueltos y que no falten tornillos u otras partes de la cuna.
- Asegúrese de que la separación entre las tablillas de la cuna no sea de más de 2³/₈ de pulgada. La cabeza o el cuerpo del bebé podría quedar atrapado entre las tablillas si están muy separadas.

Fuente: U.S. Consumer Product Safety Commission



Chequeos y bebés saludables

Los bebés tienen horarios bastante fáciles comparados con los chicos mayores. No juegan al fútbol ni trabajan después de la escuela.

Sin embargo, tienen muchas citas con el médico, y esto es algo bueno.

Durante estos chequeos, los médicos pueden vacunar a los bebés y realizarles todas las evaluaciones médicas necesarias. Pueden verificar el crecimiento de los bebés y responder sus preguntas.

Cuándo visitar al médico

Su médico le dirá cuándo necesita el bebé las revisiones médicas. La mayoría de los niños ve al médico cada dos meses hasta que cumple 2 años. Luego, el niño puede cambiar a las revisiones médicas anuales.

Entre las visitas, llame al médico si su bebé se enferma.

Durante cada revisión médica, se mide la cabeza, estatura y peso del bebé para verificar su crecimiento. Dependiendo de la edad del bebé, es posible que lo vacunen para prevenir la hepatitis, el sarampión, la varicela y otras enfermedades.

El médico también puede examinar la vista y los oídos del bebé.

Su función

Asegúrese de hacer todas las preguntas que tenga. Por ejemplo, podría preguntarse si su bebé está durmiendo o comiendo lo suficiente. El médico podrá proporcionarle las respuestas. Lleve papel y lápiz para que pueda tomar notas.

Entre las visitas, llame al médico si su bebé se enferma o si usted tiene preguntas.

Fuente: U.S. Agency for Healthcare Research and Quality

Aprenda más acerca de la EPOC

Es necesario respirar para vivir, y cuando es difícil respirar, la vida se vuelve más difícil.

Las personas que tienen enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) tienen dificultad para respirar. Si usted tiene EPOC, significa que sus pulmones están dañados, por lo general, debido al tabaco.

Aunque no existe cura para la EPOC, hay cosas que usted y su médico pueden hacer para ayudarle a respirar, y vivir, más fácilmente.

¿Qué es EPOC?

EPOC es un término que describe dos enfermedades pulmonares que a menudo se presentan juntas.

El enfisema daña los alvéolos de los pulmones. Como resultado, la sangre recibe muy poco oxígeno

y demasiado dióxido de carbono.

La bronquitis crónica daña las vías respiratorias y crea mucosidades. Esto hace que se le dificulte respirar.

Es posible que usted tenga EPOC si:

- Tiene tos crónica.
- Tiene dificultad para respirar.

Hable con su médico si tiene alguno de estos síntomas, especialmente si fuma o ha fumado.

Tratamiento de la EPOC

El mejor tratamiento para la EPOC es dejar de fumar.

Su médico también le puede dar medicina para facilitarle la respiración. Es posible que a veces



necesite llevar consigo una bomba de oxígeno que le ayude a respirar.

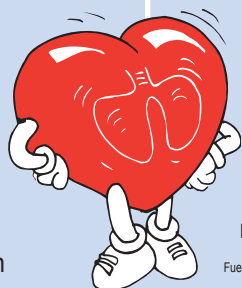
También es importante que las personas con EPOC eviten enfermarse. Así que hable con su médico sobre cómo obtener una vacuna contra la neumonía y asegúrese de hacerse vacunar contra la gripe todos los años.

¿Cuándo se convierte la EPOC en una emergencia?

Las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) tosen a menudo.

Generalmente sienten opresión en el pecho. Además, con frecuencia tienen mucosidades en las vías respiratorias.

Estos son los síntomas comunes de la EPOC. Sin



embargo, debe buscar ayuda si estos síntomas empeoran de repente.

Si usted tiene EPOC, también debe ponerse en contacto con el médico inmediatamente si:

- Tiene fiebre.
- Tiene problemas para caminar o hablar.
- Su corazón late demasiado rápido o de manera irregular.
- Sus labios o uñas se ponen grises o azules.
- Su medicina no le ayuda a respirar mejor.

Fuente: National Institutes of Health

Una vida más fácil

Los siguientes consejos le pueden ayudar a vivir mejor con EPOC:

- Únase a un grupo de apoyo para personas con EPOC.
- Evite el humo, las emanaciones de los autos o la contaminación.
- Aprenda a toser para despejar las vías respiratorias.

Hable con su médico acerca de los ejercicios para la gente con EPOC.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute



Llame a la Asociación Pulmonar Americana al 800-548-8252 para obtener más información.

Editorial Board

CEO Carol Sorrell, R.N.
Medical Director Lon A. Graves, M.D., FACOG
Manager, Marketing and Public Affairs Louis Iturriria
Quality Improvement Manager Linda Howells, R.N.