

# Salud para la familia



Kern Family  
Health Care

*La Cara Amable*  
De Kern Health Systems

Invierno 2008

lo que debe saber

## Colesterol alto

Nuestras venas y arterias son como una carretera para la sangre. Sin embargo, algunas veces hay un embotellamiento. Esto puede suceder si tenemos demasiado colesterol.

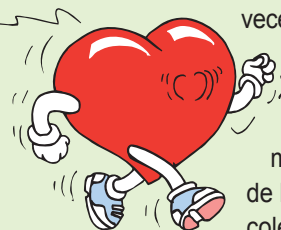
El colesterol es una sustancia grasosa en la sangre. Si hay demasiado, puede acumularse en las arterias. Esto dificulta el paso de la sangre y puede causar un infarto.

Para controlar o prevenir el colesterol alto:

**Observe lo que come.** Limite los alimentos altos en colesterol y grasa. Estos incluyen la carne, la yema de los huevos, los productos lácteos y los productos horneados. Elija carnes magras y leche y queso con bajo contenido de grasa o descremados.

**Observe su peso.** El exceso de peso aumenta su nivel de colesterol.

**Manténgase en forma.** Haga 30 minutos de ejercicio vigoroso, como caminar, cinco días a la semana. Haga también ejercicios de esfuerzo, como levantar pesas, dos veces a la semana.



**Hágase la prueba.**

Pregunte a su médico acerca de la prueba de colesterol.

Fuentes: American Heart Association; National Cholesterol Education Program

## Cuando sus niños necesitan medicamentos



Cuando su niño(a) está enfermo, puede ser un gran error dirigirse al botiquín. Los medicamentos para la tos y la gripa para niños que se pueden comprar sin receta, pueden tener efectos secundarios y pueden no ser provechosos para los niños menores de seis años. Los padres nunca deben darle medicina para adultos a un niño. Los medicamentos que se compran sin receta solo se deben dar cuando lo manda el médico.

Para ayudar a aliviar los síntomas de la gripe de su niño(a):

● Use gotas de agua salina para aliviar la nariz tapada. Evite las gotas

que contienen medicamento.

- Use pera de goma para limpiarle la nariz a los bebés menores de 6 meses.
- Ponga un humidificador en el cuarto de su niño(a).
- Déle al niño(a) muchos líquidos.
- Déle acetaminofeno (como Tylenol) o ibuprofeno (como Motrin) para aliviar la fiebre. Nunca le dé aspirina a un niño(a).

Llame al médico de su niño(a) si:

- Usted tiene preguntas acerca de alguna medicina.
- No está seguro cuanta medicina dar.
- La salud de su niño(a) empeora.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; U.S. Food and Drug Administration

**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 los niños

Una guía  
de seguridad  
según la edad

## Mantenga a su niño seguro

Los niños son exploradores naturales y como no pueden juzgar lo que es peligroso, nuestro deber como padres es evitar que se hagan daño.

Siga estos pasos de la Academia Americana de Pediatría.

### Del nacimiento a los 2 años

- Use siempre un asiento para auto. Asegúrelo en el asiento trasero, mirando hacia atrás hasta que su niño tenga un año y pese por lo menos 20 libras. Después de eso su niño puede mirar hacia el frente en el asiento para auto, pero manténgalo en el asiento trasero.
- Acueste a los bebés boca arriba, incluso durante la siesta. Esto ayuda a protegerlos del síndrome de muerte infantil súbita o SIDS (por sus siglas en inglés).
- Mantenga los objetos pequeños fuera del alcance de su bebé. Esto incluye alimentos como palomitas de maíz y uvas.
- No deje solos a los niños alrededor de piscinas, bañeras o incluso cubetas con agua. Los niños se pueden ahogar en menos de 2 pulgadas de agua.
- Ate los cordones de las persianas alto y fuera del alcance. Los niños se pueden estrangular con ellos.
- Mantenga las medicinas y

productos de limpieza fuera de la vista y el alcance de los niños.

- Mantenga las armas sin cargar y bajo llave.

### De 3 a 6 años

- Asegúrese de que su niño use siempre un casco cuando monta en bicicleta y que no monte ni juegue en la calle.
- No deje que su niño nade ni juegue cerca de agua, a menos que haya un adulto cerca.

*Usted puede prevenir la mayoría de las lesiones de la infancia.*

- Enséñele a su niño a mirar a ambos lados cuando cruza la calle y a cruzar siempre con un adulto.
- Mantenga a su niño en un asiento para auto durante el mayor tiempo posible antes de cambiar a un asiento elevado.

### De 7 a 10 años

- Asegúrese de que su niño use el equipo de protección apropiado para hacer deporte.
- Averigüe si hay armas de fuego a donde su hijo va de visita y cómo las guardan.
- Enséñele a su hijo a ponerse siempre el cinturón de seguridad en el auto.

## Los niños necesitan calcio

La niñez es el momento óptimo para fortalecer los huesos. El calcio es una parte muy importante de este proceso.

Los niños necesitan los siguientes miligramos de calcio todos los días:

- 500 hasta los 3 años.
- 800 entre los 4 y 8 años.
- 1,300 entre los 9 y 18 años.

Para ayudar a sus niños a recibir suficiente calcio, pruebe estas ideas:

- Lea las etiquetas de los alimentos. Los alimentos ricos en calcio tendrán un valor diario (DV, por sus siglas en inglés) de por lo menos 20 por ciento.
- Sirva un alimento rico en calcio con cada comida y merienda. Algunas opciones rápidas y fáciles son yogur, leche y queso. (Para niños mayores de 2 años elija productos lácteos bajos en grasa).
- Pruebe leche de soja o jugo de naranja que contenga calcio. Algunos niños no pueden o no quieren tomar leche.
- Disfrace el calcio. Prepare batidos con leche o yogur. Mezcle sopas, cacao o avena con leche en vez de agua.
- Sirva alimentos que les gustan a los niños, como flan, pizza de queso, yogur congelado, queso en barra o cereal con leche.



Fuentes: National Institutes of Health

Usted puede prevenir muchas lesiones y enseñarle a su niño a mantenerse seguro a medida que crece.



## Por qué son importantes los exámenes de la vista

¿Cuándo fue la última vez que le examinaron los ojos?

Usted puede tener algún problema de la vista y no saberlo. Es posible que pueda ver bien y no tener dolor.

Por eso, niños y adultos necesitan que se los examinen los ojos. Si se encuentra algún problema, por lo general se puede tratar temprano.

### Niños

Los pediatras les examinarán los ojos en los primeros meses de vida.

Alrededor de los 3 años se les debe examinar la vista a los niños.

Los niños mayores y los adolescentes deben hacerse un examen de la vista cada uno o dos años, cuando ven a su médico.

### Adultos

Los adultos con ojos saludables deben ver a un especialista en el cuidado de los ojos para hacerse un examen cada cinco a 10 años.

Después de los 40 años se necesita un examen cada dos a cuatro años.

Las personas de 65 años o mayores deben examinarse los ojos cada uno o dos años.

Debe hacerse examinar los ojos más frecuentemente si:

- Ha tenido una lesión ocular.
- Tiene un antecedente familiar de problemas de la vista.
- Es de raza negra y mayor de 40 años.
- Tiene diabetes.

Fuentes: American Academy of Ophthalmology; American Optometric Association



Para aprender acerca de cómo cuidar de sus ojos, visite [www.eyecareamerica.org](http://www.eyecareamerica.org).

## Proteja sus ojos

Las gafas de seguridad pueden prevenir la mayoría de las lesiones oculares. Es importante usarlas cuando:

- Practica deportes.
- Trabaja con automóviles.
- Trabaja en un taller o garaje.
- Usa herramientas eléctricas.
- Realiza trabajos de alto riesgo, como construcción o con maquinaria.

También tenga cuidado cuando:

**Limpie la casa.** Los productos químicos de los limpiadores pueden causarle ardor en los ojos. Apunte la boquilla lejos de usted cuando utilice

## Pruebas de glaucoma

El glaucoma causa la acumulación de fluido adicional en los ojos. Esto puede dañar los nervios de los ojos.

Puede no sentir dolor ni notar que no ve muy bien. Sin embargo, poco a poco puede perder la vista y quedar ciego.

Las personas mayores de 40 años necesitan ver a un especialista en el cuidado de los ojos para que les haga la prueba de detección de glaucoma. Si se trata a tiempo, se le puede salvar la vista.

Usted corre un gran riesgo si:

- Es mayor de 60 años.
- Es de raza negra y mayor de 40 años.
- Tiene antecedentes familiares de la enfermedad.
- Tiene otros problemas de salud, como diabetes.

El tratamiento incluye pastillas o gotas. En algunos casos será necesaria una cirugía.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Academy of Ophthalmology; National Institutes of Health

un rociador. Abra las ventanas para dejar entrar el aire.

**Salga al aire libre.** Use gafas de sol. Los rayos ultravioleta del sol pueden causar daño a sus ojos.

Recuerde también la seguridad de los ojos cuando compre juguetes para sus niños. No compre juguetes que tienen partes que sobresalen o son afiladas. Enseñe a sus niños a usar lápices, tijeras y tenedores para que no se dañen los ojos.

Si usted u otra persona se lesionan los ojos, obtenga ayuda médica inmediatamente.

Fuente: American Academy of Ophthalmology



cacahuete. Para calificar, usted debe estar embarazada, lactando o tener un niño menor de cinco años. Usted también debe de calificar con sus ingresos. Para saber si WIC le puede ayudar a usted o a su familia, hable con su médico o también puede llamar al **888-WIC-WORKS (888-942-9675)**.

En agosto 1 del 2007, el programa WIC cambió la marca de sus fórmulas. WIC ahora les dará las siguientes fórmulas a sus clientes:

- A base de leche de vaca: Enfamil LIPIL with Iron.
- Enfamil LactoFree LIPIL.
- Enfamil Gentlease LIPIL (reemplaza Nestle Good Start Supreme).
- Enfamil A.R. LIPIL.
- A base de soya: Enfamil ProSobee LIPIL.

Es mejor darle de comer a su bebé cuando él o ella tiene hambre. La mayoría de los bebés cambian de fórmula sin ningún problema. Si usted tiene dificultad, tenga paciencia y déle a su bebé tiempo para adaptarse. Hable siempre con el trabajador del WIC o el médico de su bebé si tiene problemas con la fórmula. Ellos están para ayudarle. Usted puede aprender maneras para ayudarle a su bebé a adaptarse a la nueva fórmula.

Fuente: California WIC

## Las familias crecen sanas con WIC

Obtener los alimentos que le mantienen a usted y a sus niños saludables no es siempre fácil.

Es ahí donde WIC le puede ayudar. WIC es un programa que le puede facilitar maneras de obtener alimentos saludables y enseñarle a comer bien. Por años,

WIC les ha ayudado a familias a comer bien, a estar activos y a mantenerse saludables. Por las siglas en inglés, WIC significa Mujeres, Infantes y Niños. WIC le puede ayudar para comprar leche, jugo, huevos, queso, cereal, frijoles secos, chicharos/guisantes, atún y crema de

### Derechos del miembro

Si usted tiene una queja o reclamo de servicio o de calidad de cuidado en contra de Kern Family Health Care (KFHC) o un proveedor, llame primero al **800-391-2000**.

Usted puede llamar al Department of Managed Health Care (DMHC) si es que:

- Su queja o reclamo es una emergencia.
- Usted no está de acuerdo con la decisión de KFHC.



- No se ha resuelto en 30 días. El número gratis de DMHC es **888-HMO-2219 (888-466-2219)**. La línea TDD es para personas con problemas auditivos y el número es **877-688-9891**. Usted también puede llamar gratis al DHS Office of the Ombudsman al **888-452-8609**.