

# salud para la familia

## Lo que debe saber

### Lesiones deportivas

## Proteger a los niños

Los deportes pueden fomentar la salud y la autoestima de los niños.

Aunque los jóvenes atletas se pueden lesionar, hay muchas maneras de proteger a los niños. La mayoría de las lesiones relacionadas con los deportes tiene que ver con esguinces y torceduras de los músculos y otros tejidos blandos, pero otras lesiones más severas también pueden ocurrir.

Si su hijo practica algún deporte, necesita un examen físico y debe estar en forma. Además,

asegúrese de que su hijo:

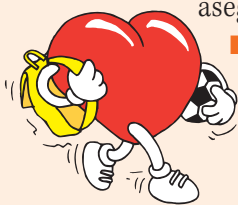
- Usa el equipo de protección correcto para el deporte o la actividad. Esto puede ser

espinilleras, rodilleras o un casco.

- Conoce y sigue las reglas del juego, como reglas de seguridad del placaje en fútbol americano.

- Se calienta primero. Esto puede ser unos cuantos minutos de estiramiento o trotar suavemente.

- Deja de hacer deporte si siente algún dolor. Una posible lesión podría empeorar.



## Proveedores de cuidado primario

# Cambio importante

**K**ern Family Health Care (KFHC) está comprometido a proporcionar cuidado médico de calidad. Para mejorar la calidad del cuidado que se les proporciona a nuestros miembros, **no se les permitirá a los miembros de KFHC que reciban servicios de atención primaria de parte de cualquier proveedor de cuidado primario (PCP) de KFHC. Usted debe ver al PCP o la clínica a donde usted está asignado(a).**

Esta es la razón por la cual es importante que usted elija un PCP con el que usted estará contento durante mucho tiempo. Entre más tiempo le trate a usted sus PCP, él o ella sabrá más sobre su salud.



**Si usted no está contento con su PCP, puede cambiar su PCP solamente una vez al mes.** Las peticiones hechas hasta el día 24 del mes, serán efectivas el primer día del mes siguiente. Peticiones hechas después del día 24 del mes serán efectivas el primer día del segundo mes que sigue a la petición.

Si usted necesita ayuda para elegir un PCP, por favor llame a Servicios para Miembros al **800-391-2000**.

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

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

# Ayudar a los niños a hacerle frente al estrés

**L**os niños no pagan las facturas ni controlan el horario de la familia, pero aún pueden sentir estrés.

Los niños se pueden preocupar por los amigos, el trabajo escolar, la presión social o los problemas de la familia —como divorcio o enfermedades.

Cuando usted les enseña a sus hijos a controlar el estrés, les da las herramientas para controlarlo en la edad adulta.

### El estrés puede ser bueno y malo

El estrés es la sensación incómoda que siente cuando está asustado, preocupado o enojado. Le da al cuerpo el mensaje de estar alerta al peligro o a las amenazas. Los síntomas pueden incluir: » Ritmo cardíaco más rápido. » Respiración más rápida. » Manos y pies fríos y húmedos. » Malestar estomacal. » Dolor de cabeza.

No todo el estrés es malo. Algunas veces el estrés nos ayuda a estar más alerta, trabajar más duro o hacerle

frente a un problema.

Sin embargo, el estrés intenso o continuo puede hacer que los niños se sientan cansados y les puede aumentar las posibilidades de que se enfermen.

### Ayude a los niños a hacerle frente

Existen muchas maneras de ayudar a los niños a relajarse y liberar el estrés. Pruebe unas cuantas hasta que sus hijos encuentren lo que funciona en su caso. Usted puede:

- Recordarles que se mantengan activos.
- Ofrecerles alimentos saludables a horas regulares.
- Enseñarles a relajarse; a respirar profundo o flexionar y relajar los músculos.
- Escucharlos cuando necesitan hablar.
- Mostrarles cómo dividir las tareas grandes en tareas más pequeñas.
- Decirles que dibujen, escuchen música o hablen con algún amigo.
- Animarlos a que escojan amigos



que les ayuden a tener sentimientos positivos.

■ Enseñarles cómo convertir los pensamientos negativos en positivos. En lugar de pensar, “nunca haré nuevos amigos”, intente, “hoy puedo saludar a una persona nueva”.

Hable con su médico si sus hijos tienen dificultad para dormir, comer o comportarse bien.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

## Hierro y los niños

La anemia se presenta cuando no hay suficientes glóbulos rojos. El cuerpo necesita los glóbulos rojos para transportar el oxígeno.

En los niños se presenta con más frecuencia debido a la falta de hierro en la dieta. También puede ocasionar dificultades de aprendizaje y otros problemas, pero se puede tratar.

La falta de hierro se trata por lo general con suplementos de

hierro, pero asegúrese de hablar con su médico antes de darle a su hijo algún suplemento de hierro; demasiado hierro podría ser tóxico.

Los síntomas de la anemia pueden incluir:

- Piel, labios y lechos de las uñas pálidos.
- Debilidad moderada.
- Cansancio.

Si cree que su hijo tiene anemia, hable con su médico. Se puede descubrir con un análisis de sangre.

Para ayudar a los niños a obtener suficiente hierro:

■ No les dé a los bebés menores de 12 meses leche con bajo contenido de hierro, como la leche de vaca. Si usted puede, amamante a su bebé durante por lo menos un año.

■ Déles a los niños más grandes alimentos ricos en hierro. Los alimentos como la carne roja magra, los frijoles, los huevos y las nueces son buenas opciones.

■ Déles a los niños alimentos que contengan mucha vitamina C. Esta le ayuda al cuerpo a absorber el hierro de los alimentos.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; National Anemia Action Council



## Tómeseelo a pecho

Conozca los riesgos y los síntomas del infarto

**E**s posible que se diga que espera que nunca le dé un infarto, pero puede hacer mucho más que esperar. Puede tomar medidas.

Los hábitos saludables ayudan a prevenir la enfermedad cardíaca y el infarto. Empiece con estos pasos:

**Evite el tabaco.** Fumar es un factor de riesgo inmenso para la enfermedad cardíaca. Todas las formas de humo de tabaco pueden hacerle daño al corazón, incluyendo: » Cigarrillos. » Cigarros. » Pipas. » Humo de segunda mano.

Si fuma, hable con su médico para que le ayude a dejar de hacerlo.

**Manténgase más activo.** Ser activo ayuda a mantener el corazón y los vasos sanguíneos saludables. También ayuda a controlar otros problemas que pueden afectar la salud del corazón, como la presión arterial y el colesterol alto.

Para hacerle el mayor bien a su corazón trate de ser activo por 30 minutos cinco o más días de la semana.

Incluso un poco de ejercicio es

bueno para usted. Si no es activo ahora, trate de hacer cinco minutos de ejercicio para empezar. Puede agregar más tiempo poco a poco hasta que haga 10 minutos de ejercicio, luego 15 y así sucesivamente.

Si le es difícil integrar más tiempo de ejercicio, aun períodos de 10 minutos de actividad se pueden sumar en favor de su corazón.

### Tome medidas ahora para prevenir el infarto.

Hable con su médico antes de empezar a hacer ejercicio si no lo ha hecho durante cierto tiempo o si tiene otros problemas de salud.

**Opte por una buena nutrición.** Los malos hábitos alimenticios pueden conducir a problemas que perjudican el corazón. Podría subir mucho de peso o desarrollar presión arterial alta o diabetes. Escoja alimentos saludables para el corazón, como:

- Frutas y verduras.
- Alimentos de granos enteros y con

## La presión arterial importa en los niños

La obesidad es un problema cada vez mayor en muchos niños, y el peso adicional podría traer otro problema de salud a la vida de su hijo: la hipertensión.

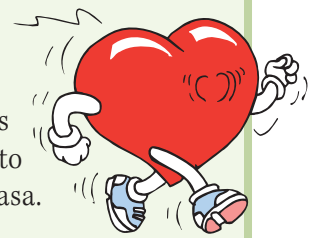
Los niños con hipertensión corren el riesgo de otros problemas de salud graves. En la edad adulta tienen más probabilidad de que les dé un infarto o un derrame cerebral.

Debe hacerle controlar la presión arterial a su hijo todos los años, a partir de los 3 años. Hable con el médico de su hijo para saber si la presión arterial de su hijo

se encuentra en un rango saludable.

Para ayudar a su hijo a tener un corazón saludable, anímelo a:

- Tener mucha actividad física. El ejercicio ayuda a controlar la presión arterial, y puede ayudar a perder peso al niño que tiene sobrepeso.
- Llevar una buena dieta. Limite la sal y los alimentos con alto contenido de grasa. Proporciónese frutas, verduras y granos enteros.



Fuente: American Heart Association

un alto contenido de fibra.

- Pescado y proteína magra.
- Productos lácteos bajos en grasa o descremados.

### Conozca los indicios

Usted puede salvar una vida si conoce los indicios de infarto y obtiene ayuda pronto. Llame al 911 en caso de:

- Dolores en el pecho que duran más de unos cuantos minutos o que vienen y se van. Esto se podría sentir como presión, distensión, opresión o dolor en el medio del pecho.
- Dolores en otros lugares de la parte superior del cuerpo, como en uno o ambos brazos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Dificultad para respirar. Esto puede pasar antes o al mismo tiempo que los dolores en el pecho.

Otros indicios pueden incluir sudor frío, náuseas o mareo.

Recuerde, nunca es demasiado temprano —o tarde— para encaminarse bien y tener un corazón saludable.

Fuente: American Heart Association

## Vivir bien con EPOC

**P**uede ser difícil respirar cuando tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), pero hay cosas que le pueden ayudar.

Con EPOC, los conductos que llevan y sacan aire de los pulmones se obstruyen parcialmente. Esto puede dificultar la respiración.

Es posible que tenga tos que no se calma, dificultad para respirar y respiración sibilante.

Sin embargo, si tiene EPOC, hay medidas que puede tomar para controlarla y mantenerse activo.

Primero debe dejar de fumar. Su médico también podría sugerir:

- Medicinas que relajan los músculos alrededor de las vías respiratorias.

- Ejercicios respiratorios y de entrenamiento anaeróbico.

- Tratamiento de oxígeno para ayudar con la dificultad para respirar.

También es importante ver a su médico inmediatamente si la EPOC



empeora repentinamente. Además, asegúrese de obtener ayuda si los medicamentos no le funcionan y tiene:

- Dificultad para respirar.
- Dificultad para caminar o hablar.
- Latidos irregulares o rápidos del corazón.

### Usted puede controlar la EPOC y mantenerse activo.

- Las uñas o los labios azules o grises.

Hable con su médico para que le indique cómo vivir bien con EPOC.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute

## Respire mejor siendo activo

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) no le debe forzar a mantenerse sedentario.

De hecho, una de las mejores cosas que puede hacer es mantenerse activo. Ser activo puede ayudarle a respirar y sentirse mejor.

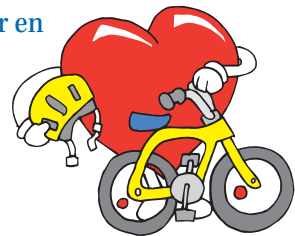
Caminar, trabajar en el jardín y montar en bicicleta son buenas maneras de mantenerse activo.

Hable siempre con su médico antes de empezar un programa nuevo de ejercicios. Asegúrese también de:

- Calentarse.
- Variar las actividades.
- Escoger algo que disfrute.
- Tomarse las cosas con calma. No tratar de hacer demasiado a la vez.
- Detenerse inmediatamente si siente dolor o no se siente bien.
- Relajarse cuando haya terminado.

Su médico le puede informar más sobre los ejercicios seguros.

Fuente: American Association for Respiratory Care



## Alimentarse bien cuando tiene EPOC

Comer alimentos buenos puede ayudarle a sentirse mejor si tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Los alimentos saludables le dan más energía y le ayudan a evitar enfermarse. Alimentarse bien también es bueno para los pulmones.

Unos cuantos consejos buenos:

- Coma frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa, cereales,

granos y alimentos que contengan proteína.

- Reduzca el consumo de sal.
- Evite las bebidas con cafeína.
- Trate de comer temprano su comida principal. Esto ayuda a tener más energía durante el día.
- Tome suficiente líquido.

Comer bien no hará que la EPOC desaparezca, pero le puede ayudar a sentirse mejor.

Fuente: American Association for Respiratory Care

# Eczema: controlar la comezón



**S**i tiene una erupción cutánea, es posible que tenga eczema.

El tipo más común se presenta cuando el cuerpo reacciona a un irritante o alérgeno. Hay muchas cosas que pueden producir o empeorar las erupciones. Esto

incluye: » Lana. » Algunos perfumes y maquillajes. » Humo de cigarrillo. » Perros o gatos.

Los síntomas incluyen la piel seca, cuarteada o irritada. También es posible que observe erupciones en la cara, las manos, los codos y las rodillas. Rascarse puede hacer que la piel se enrojezca e irrite.

A cualquier persona le puede dar eczema, pero esta se presenta con más frecuencia en los bebés. Tenga en cuenta que no se puede pasar de una persona a otra.

Aunque el eczema no tiene cura, usted puede tomar medidas para evitar la irritación. Algunos consejos son:

- Hidrátase la piel. Hable con el médico sobre el mejor producto para su caso.
- Evite lo que le irrite la piel.
- Use guantes cuando lave los platos.

## Mantenga la piel bien humectada para evitar las erupciones.

- Use ropa de algodón. La lana y otros tejidos le pueden irritar la piel.
- Báñese con un jabón suave. Mantenga la temperatura del agua fresca o tibia, pero no caliente.
- Evite rascarse las zonas irritadas.

También existen medicinas que el médico le puede recetar para controlar el eczema.

Fuentes: American Academy of Dermatology; American Academy of Family Physicians

## La diabetes y la piel

La diabetes puede conducir a problemas de la piel, como resequedad, comezón e infecciones.

Es por esto que hay que cuidar de la piel.

Unos cuantos consejos saludables para la piel:

- Revísese la piel para saber si tiene irritaciones o cortadas.
- Use un humidificador en casa.
- Trate las cortadas inmediatamente.
- Use zapatos cómodos.
- Tome mucha agua.
- Use ropa interior de algodón.
- Trate de mantener un peso saludable.
- Contrólese la piel a menudo.

Vea a su médico si cree que tiene una infección o si tiene heridas abiertas.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health

## Consejos rápidos para tratar las erupciones

Si su hijo tiene una erupción, es aconsejable saber cómo tratarla. Hay muchas cosas que pueden causar erupciones. Por ejemplo, los pañales y el jabón pueden irritar la piel.

La mayoría de las erupciones no son graves, y las erupciones leves por lo general se pueden tratar en casa. Intente lo siguiente:

- Bálsamo labial para las erupciones alrededor de la boca.
- Humectante o vaselina para la piel seca.
- Un paño húmedo y fresco para la piel irritada.

Su médico le puede sugerir un medicamento de venta libre o recetado. Este le puede ayudar a aliviar el enrojecimiento y la comezón.

Asegúrese de llamar a su médico si la erupción empeora. Llame también si su hijo tiene una erupción y otros síntomas, como:

- Fiebre.
- Respiración rápida o ruidosa.
- Dolor de cabeza fuerte.
- Náuseas o vomito.
- Convulsiones.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Medical Association



## Ser constante

Mantener la pérdida de peso

**E**stá perdiendo libras, una a una. Está perdiendo peso y se siente genial.

Luego, inesperadamente, llega a un alto en el camino. Parece que se atrancó la pesa. Durante días, semanas e incluso meses su peso parece no cambiar.

### ¿Qué pasa?

Parece haber llegado a lo que se conoce como un obstáculo de la pérdida de peso. Es un atascamiento en todos los sentidos y la causa pueden ser muchas cosas. Entre ellas:

- Su cuerpo tal vez se ha acostumbrado a recibir menos comida. A la vez, podría estar acumulando grasa y quemando energía más lentamente.
- Sus hábitos de alimentación pueden haber cambiado. Por ejemplo, podría estar comiendo más de lo que se da cuenta. Eso puede pasar poco a poco y a lo mejor ni se ha dado cuenta.

### Dejar esas libras atrás

Hay buenas noticias: no tiene que estancarse en una rutina de pérdida de peso.

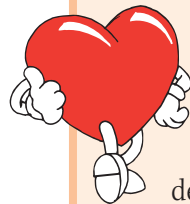
Puede tomar pasos para regresar a lo que estaba haciendo antes y dejar esas libras atrás. Pruebe estos consejos:

**Escoja más y menos.** Opte por frutas y verduras más seguido y alimentos grasos menos seguido.

## Perder peso: tenga cuidado con lo que bebe

¿Está tratando de perder peso? Deje de pensar en el plato.

A fin de cuentas, no solo la comida cuenta. Lo que toma también puede afectar su cintura.



Sorbo a sorbo las calorías que ingiere de su taza se pueden realmente acumular. Las bebidas azucaradas pueden estar llenas de cientos de calorías sin valor nutritivo.

### » medidas

tome

Llame a Servicios para Miembros al 800-391-2000 para obtener más información sobre nuestros programas para perder peso.

Este tipo de intercambio le ayuda a reducir las calorías en su plato.

**Haga una lista.** Lleve un control de qué, cuándo y cuánto come y toma.

**Impóngase desafíos.** Si está levantando pesas, añada unas cuantas libras. Si está caminando, aumente la velocidad. También puede variar su rutina de esta manera: haga 5 a 10 minutos de movimientos lentos, luego muévase más rápido por un rato. Cambie del uno al otro en una sesión de ejercicios.

**Levántese el ánimo.** Hable con la gente que le da apoyo y trate de mantenerse optimista. Pensar de manera optimista puede ayudarle a cambiar sus hábitos de salud.

Fuente: American Institute for Cancer Research

Así que cuando necesite calmar la sed:

- Piense en tomar agua. Un gajo de limón o lima puede darle sabor.
- Si desea tomar un refresco, escoja uno dietético.
- En la tienda de café pida una bebida pequeña con leche descremada y no le agregue jarabe dulce.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Department of Health and Human Services

### Editorial Board

CEO Carol Sorrell, R.N.  
Associate Medical Director G. Remington Brooks, M.D.  
Director, Marketing and Member Services Louis Iturrria  
Director, Quality Improvement/ Health Education/Disease Management Linda Howells, R.N.  
Member Health Educator Isabel Cintrón de Silva, M.P.H., CHES