

salud para la familia

Lo que debe saber

Cuando las emociones le hacen comer

No es muy benéfico contarle sus problemas a una bolsa de galletas.

Además, comerlas todas sólo empeorará las cosas.

Muchos de nosotros hemos recurrido a la comida para sentirnos mejor después de un mal día. Comer demasiadas golosinas puede hacer que nos sintamos mejor por un corto tiempo. También se puede convertir en un mal hábito.

Comer por razones emocionales no solucionará los problemas.

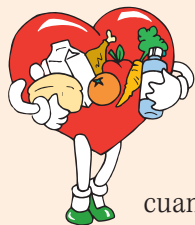
Además, puede crear nuevos problemas, como subir de peso o no sentirnos a gusto con nosotros mismos.

Piense acerca de cuando come. ¿Come sólo cuando siente hambre?

¿Come cuando se siente aburrido, solo o triste?

Mantenga un diario. Escriba cómo se siente y lo que come.

Si está aburrido o estresado, no busque un bocadillo. En lugar de eso, póngase los zapatos y salga a caminar con los niños o el perro.



Hora de buenas comidas

Los niños necesitan suficientes frutas y verduras para crecer fuertes y saludables. Con un poco de ayuda pueden tomarle gusto a toda clase de alimentos que son buenos para ellos.

Pruebe estos consejos:

■ Pregunte a sus hijos qué frutas y verduras prefieren.

■ Vayan de compras juntos. Permita que sus hijos escojan frutas y verduras nuevas para ensayar.

■ Haga que los niños ayuden a preparar alimentos frescos. Pueden cortar la lechuga o lavar las

frutas por ejemplo.

■ Haga una “fiesta de papas”. Sirva papas asadas, al vapor o cocidas. Proporcione aderezos como salsa, brócoli y queso.

■ Corte fruta y deje que los niños hagan sus propias ensaladas.

■ Agregue verduras a sus alimentos favoritos. Podría mezclar arvejas a la pasta de coditos con queso. También podría agregar verduras cortadas a la salsa para espaguetis.

■ Dé buen ejemplo. Llene su propio plato con frutas y verduras frescas. Además, ¡esté dispuesto a probar alimentos nuevos!



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

Medicamentos: 4 maneras de protegerse

Algunas cosas no reciben el respeto que merecen. Estas incluyen los medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) —medicinas que se compran sin receta médica, como la aspirina.

Los OTC pueden parecer inofensivos. Sin embargo, como todo medicamento, algunas veces pueden causar efectos secundarios graves. A menos que se usen con cuidado, pueden hacer daño en lugar de ayudar.

Así que tenga cuidado la próxima vez que tome un medicamento OTC. Asegúrese de:

- 1. Aprender.** Lea la etiqueta y busque:
 - El nombre del medicamento.
 - Los problemas que trata el medicamento.
 - Si debe verificar con su médico antes de tomar el medicamento.
 - Si hay algo que no debe hacer mientras está tomando el medicamento, como conducir o ingerir ciertos alimentos.

» medidas

tome

Para aprender más, visite www.familydoctor.org. Haga clic en “Spanish/español” y “Centro de medicamentos que no necesitan prescripción”.

- Cómo podría hacerlo sentir el medicamento.
 - Cuánto debe tomar.
 - Cuándo debe dejar de tomar el medicamento.
- 2. No se quede callado.** Verifique con su médico, enfermera o farmacéutico si aún tiene preguntas sobre cómo tomar el medicamento.
 - 3. Recuerde:** más no significa mejor. Nunca tome una dosis más alta de ningún medicamento o durante más tiempo de lo que dice la etiqueta. Si el medicamento no le está ayudando, pregúntele al médico. Es posible que tenga un problema diferente o que necesite un medicamento distinto.
 - 4. Sea selectivo.** Escoja siempre un medicamento OTC que trate solamente los problemas o síntomas que usted tiene. De otra manera, usted toma medicamentos adicionales que no necesita.

Fuente: U.S. Food and Drug Administration

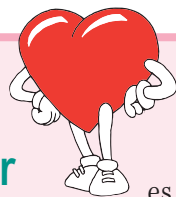


Tenga cuidado con la medicina contra el dolor

Es posible que la última vez que le dio dolor de cabeza tomara Tylenol, o una pastilla parecida contra el dolor, para sentirse mejor.

Otro nombre para este medicamento es paracetamol.

También se encuentra en muchos otros medicamentos, como los que ayudan a dormir o que alivian el



resfriado o la tos. Este medicamento

es seguro si se usa correctamente, pero es peligroso en dosis altas. Demasiado paracetamol podría hacerle daño al hígado.

Por lo tanto, asegúrese de leer las etiquetas de los medicamentos para saber si algún medicamento contiene este fármaco.

Además, recuerde estas tres cosas que no debe hacer.

- 1. No exagere.** No tome más medicina que lo que indica la etiqueta.
- 2. No duplique.** No use nunca dos medicamentos al mismo tiempo si ambos contienen paracetamol.
- 3. No tome riesgos.** No tome este medicamento si tiene enfermedad hepática o renal o si consume alcohol a menudo. Hable con su médico primero. Este medicamento no es seguro en conjunto con el alcohol.

Fuente: U.S. Food and Drug Administration



Nadar en toda seguridad

La seguridad en el agua es un asunto serio, sin importar la edad del nadador. Jóvenes o mayores deben tomar muy en serio algunas reglas básicas para nadar en toda seguridad.

Mantenga en mente estos puntos la próxima vez que usted o sus hijos decidan ir a nadar.

Sepa cómo hacerlo. Aprender a nadar es el primer paso para mantenerse seguro. Enseñe a su hijo a nadar o inscribalo en una clase de natación.

Haga equipo. Todo nadador, chico o adulto, debe nadar siempre con un compañero.

Use el equipo apropiado. Si su hijo

no sabe nadar muy bien, haga que se ponga un chaleco salvavidas. No use flotadores de brazos ni ningún otro objeto lleno de aire para tratar de mantener seguro a su hijo.

Preste atención. Salga del agua si se siente muy frío o cansado o si hay indicios de mal tiempo. No nade demasiado lejos de donde esté seguro.

Manténgase en contacto. Es muy importante que vigile cuidadosamente cuando los niños están cerca o dentro del agua. Aún mejor, use la regla del contacto —un adulto debe encontrarse lo suficientemente cerca de un niño en el agua como para tocarlo en todo momento.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Red Cross

Cómo divertirse y disfrutar el sol

Hay días en que la piscina o la playa son el mejor lugar para estar.

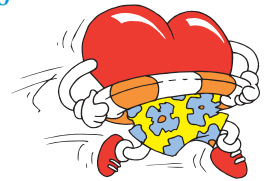
Pero estar bajo el sol también puede dañar la piel y provocar cáncer de piel. Por eso, hay que proteger a su familia cuando está al aire libre.

Por ejemplo:

- Póngase a la sombra cuando pueda.
- Usted y los niños mayores de 6 meses deben usar protector solar con un SPF (factor de protección solar) mínimo de 15. Proteja a los bebés pequeños con sombrillas, sombreros y ropa.

También puede cubrirse con:

- Un sombrero de ala ancha que le proteja la cara, el cuello y las orejas.
- Anteojos oscuros que bloqueen por lo menos 99 por ciento de los rayos solares ultravioleta. Revise la etiqueta.
- Pantalones, faldas largas o camisetas de manga larga, flojos.



Por último, cuando planee su día, trate de evitar el sol de 10 a.m. a 4 p.m., cuando pega más fuerte.

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

Proteger a los niños cerca de las ventanas

Una ventana abierta es un peligro cuando los niños están cerca. Hay niños pequeños que se han caído de ventanas abiertas tan poco como cinco pulgadas.

Tome estos pasos para proteger a su hijo de una caída grave.

1. Mantenga las ventanas

aseguradas cuando estén cerradas.

2. Aleje de las ventanas todos los objetos que los niños podrían utilizar para subirse a ellas.

3. Si necesita abrir una ventana, escoja una a la que su hijo no alcance.

4. Si tiene ventanas que se abren desde arriba o abajo, abra la parte de arriba.

5. Ponga protecciones en las ventanas que están arriba del primer piso. Use protecciones con un mecanismo de desbloqueo en caso de incendio.

6. Enseñe a sus hijos a no jugar cerca de las ventanas.

7. Esté pendiente de su hijo cuando haya una ventana abierta.

Fuentes: Safe Kids Worldwide; National Safety Council

¡Los bebés nacen para ser amamantados!

La leche materna es el mejor alimento para los bebés. Una pequeña cantidad tiene todo lo que su bebé necesita. Es fácil de digerir y tiene todas las cosas que los bebés necesitan durante los primeros meses de vida.

La leche materna contiene anticuerpos que protegen a los bebés de muchas enfermedades, así como alergias, asma y eczema. Los bebés amamantados tienen menos riesgo de morir antes de cumplir su primer año y tienen menor riesgo de estar sobrepeso u obesos aún cuando estén adultos.

¿Y la fórmula infantil?

La fórmula infantil cuesta dinero. Pero el verdadero costo de la fórmula infantil es lo que les cuesta a la salud de los bebés. A la fórmula le faltan cosas que los bebés necesitan para crecer fuertes, saludables e inteligentes.

Los bebés que toman leche de fórmula tienen mayor riesgo de sufrir de: » Neumonía. » Diabetes. » Cáncer. » Diarrea/estreñimiento. » Infecciones de los oídos.

¿Cuándo debo comenzar a amamantar?

Comience a darle pecho a su bebé tan pronto pueda después de dar a luz. Entre más amamante, más leche usted tendrá. Usar chupones y biberones



pueden hacer que usted produzca menos leche al no amamantar al bebé con frecuencia. Recuerde que debe de tomar muchos líquidos, comer saludable y descansar bien.

Las mujeres que son VIH-positivo o toman ciertas medicinas no deberían de amamantar. Pregúntele a su médico si es seguro amamantar a su bebé.

¿Cómo puedo saber si mi bebé está tomando suficiente leche?

Los bebés recién nacidos tienen el estómago pequeño. Ellos necesitan ser amamantados de ocho a 12 veces al día. Usted puede saber si su bebé toma suficiente leche por el número de pañales que usa. Pregúntele a su médico cuantos pañales debe de usar su bebé.

Llame a su médico si su bebé:

- Tiene la boca seca.
- Tiene la orina de color rojo.
- Tiene la piel amarilla (ictericia).
- No tiene suficientes pañales mojados o sucios.

- No se despierta para comer por lo menos ocho veces al día.

¿Se benefician las madres de amamantar?

Amamantar les ayuda a las madres a recuperarse del parto y les puede ayudar a mantenerse saludables durante toda la vida. Crea una unión especial entre la madre y el bebé y ayuda a reducir el riesgo de embarazo hasta seis meses de las mujeres que no usan anticonceptivos.

El dar pecho les puede ayudar a las madres a:

- Perder peso.
- Retrasar el ciclo menstrual de 20 a 30 semanas después de dar a luz.
- Hacer que el útero regrese a su tamaño normal.
- Reducir la cantidad de sangre perdida después del parto.
- Reducir el riesgo de osteoporosis y cáncer de los senos y los ovarios.

Source: California WIC

Editorial Board

CEO	Carol Sorrell, R.N.
Medical Director	Lon A. Graves, M.D., FACOG
Manager, Marketing and Public Affairs	Louis Iturrria
Quality Improvement Manager	Linda Howells, R.N.
Member Health Educator	Isabel Cintrón de Silva, M.P.H., CHES