

Salud para la familia



Otoño 2005

preguntas y respuestas

P. ¿Puede provocar gripas la vacuna contra la gripa?

R. No. Los virus en la vacuna no están activos, y usted no puede contagiarse de gripa con la vacuna. Tal vez le duela el brazo, o hasta podría tener fiebre leve durante uno o dos días. Pero estos efectos secundarios no son nada comparados con la gripa, y la vacuna es lo que más le conviene. La mejor época para vacunarse es en octubre o noviembre.

P. ¿Está bien que mi bebé tome agua?

R. Hasta que pueda comer alimentos sólidos, el bebé obtiene toda el agua que necesita de la leche materna o de la fórmula.

Pero si el bebé está enfermo, especialmente si tiene fiebre, darle algo de agua es una buena idea. Hable con su doctor para más

información. Para los niños enfermos, la

leche materna es el mejor líquido.



El bebé llega a la casa

Después de esperar nueve meses, por fin ha llegado el bebé, y es el momento de llevarlo a la casa.

¿Está un poco nervioso? Eso significa que es como la mayoría de los padres. Sea paciente, y poco a poco se sentirá más seguro.

Si sabe qué esperar, podrá tranquilizarse. Su bebé:

- Tendrá hambre muy seguido, en cuestión de pocas horas.
- Al principio dormirá mucho, casi todo el día.
- Tal vez esté inquieto y llore

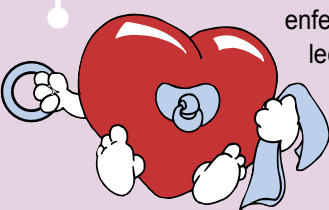
mucho, pues es la única forma que tiene de comunicarle que necesita algo, como que lo cargue o le cambie los pañales.

- Puede sorprenderle con su apariencia, pues la cabeza de un recién nacido puede parecer muy grande, y la piel puede estar arrugada, rojiza o rosada. Todo esto es normal.
- Necesita sentirse seguro y querido, así que sonríale, cárguelo y háblele lo más posible.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services

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

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



Nueva mamá

Cuídese a sí misma

Con los baños, la mecedora y la alimentación a toda hora, un nuevo bebé requiere muchos cuidados, como así también la nueva mamá.

Después de todo, su cuerpo se está recuperando del embarazo y el parto. Tal vez esté muy cansada. Tal vez tenga calambres y sangrado. Las piernas y los pies pueden hincharse. Puede tener dolores en los senos o escurrimiento de leche.

Tal vez tenga muchas cosas en la cabeza y deba ocuparse de sus sentimientos. A veces se sentirá feliz o animada y otras, estresada o triste.

Estos cambios son normales después de dar a luz, y son una buena razón para cuidarse más.



Éstas son algunas cosas que puede hacer.

- Descanse tanto como sea posible. Trate de acostarse o dormir cuando el bebé duerme. Haga sólo las cosas necesarias. No es el momento de tener la casa perfecta ni comenzar grandes proyectos.

Vea a su doctor. Los exámenes médicos no son sólo para el bebé.

- Mantenga los pies elevados cuando pueda, así le bajará la hinchazón.

- Si tiene sangrados, use toallas femeninas; no use tampones.
- Tome mucha agua.
- Coma alimentos saludables como frutas y verduras.
- Deje que los amigos y familiares le ayuden limpiando, lavando ropa, cocinando o cuidando al bebé.
- Vea a su doctor. Los exámenes médicos no son sólo para el bebé. Probablemente su doctor programe una cita para revisarla las siguientes cuatro a seis semanas después del parto.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; National Women's Health Information Center

El embarazo y la depresión

A muchas mujeres el embarazo las alegra, pero a otras, las semanas y meses antes del parto les causan tristeza.

Estas mujeres no sólo "están tristes", sino que tienen la enfermedad conocida como depresión.

Esté pendiente de estos síntomas

Obviamente hay momentos buenos y malos del embarazo, y los cambios de humor son normales.

Pero los siguientes síntomas

pueden indicar depresión, sobre todo si duran más de dos semanas:

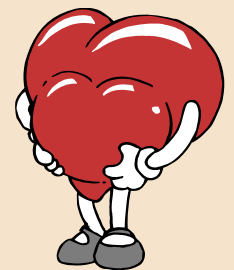
- Tristeza durante casi todo el día, casi a diario.
- Pérdida de interés en las cosas que suele disfrutar.
- Sentimiento de culpa, desesperanza y que no vale nada.
- Pensamientos suicidas o de hacerse daño.
- Sensación de cansancio o falta de energía.
- Cambios en su forma habitual de comer o dormir.
- Problemas para concentrarse y tomar decisiones.
- Dolores y malestares que no mejoran con el tratamiento.

Lo que se debe hacer

Hable con el doctor si cree que tiene depresión. Tal vez deba tomar medicinas o ver a un asesor.

Lo bueno es que el tratamiento puede ayudarle a sentirse mejor ahora y más adelante. Hasta puede ayudarle a evitar la depresión después del nacimiento del bebé.

Recuerde que no está sola en la lucha contra la depresión.



El que hacer y no hacer de la fiebre

Aquí está una lista de lo que debe hacer y no hacer de la fiebre.

Hacer

- Quítese la ropa o cobijas que tenga de más.
- Mantenga el cuarto a baja temperatura.
- Tome suficiente agua.
- Siéntese en la bañera con agua tibia (no fría ni caliente).
- Déles acetaminofén (Tylenol) o ibuprofen a los niños mayores de 6 meses. Lea la dosis cuidadosamente.

No hacer

- No use aspirina para tratar la fiebre acompañada con síntomas de gripe. La aspirina puede causar síndrome de Reyes (RS).

RS es una enfermedad mortal que ataca todos los órganos del cuerpo, principalmente el cerebro y el hígado. Es más común en los niños que en los adultos.

Lo que causa el RS es desconocido, pero ocurre con más frecuencia con el uso de medicinas salicylate, como la aspirina.

- No use alcohol de frotar para bajar la fiebre.
- No se meta en la bañera con agua fría o helada sin hablar primero con su médico. Cambios repentinos a la temperatura del cuerpo pueden causar convulsiones.



¿Se siente con fiebre?

La fiebre es la manera en que su cuerpo lucha contra las enfermedades. La temperatura normal del cuerpo es 98.6 F. Usted le puede llamar a la fiebre “fiebre” si el termómetro indica al menos 100.4 F.

Siempre mantenga un termómetro a su alcance. La fiebre no se puede detectar con solo tocar la piel. La piel puede estar caliente mientras el interior del cuerpo está normal.

Una fiebre baja o leve puede ser atendida en casa. Para saber más, vea el artículo “El que Hacer y No Hacer”.

Cuándo buscar ayuda

Llame a su doctor o a nuestra enfermera asesora las 24 horas del día al **1-800-391-2000** si:

- Su infante (menor de 3 meses de edad) tiene fiebre de 100.4 F.
- Su niño (mayor de 3 meses de edad) tiene fiebre de más de 102 F.

Busque cuidado de emergencia si su

infante o niño tiene fiebre y también:

- Tiene convulsiones.
- Tiene el cuello rígido.
- Tiene un fuerte dolor de cabeza.
- Tiene dificultad al respirar.
- Está extremadamente irritable.
- Tiene problemas para caminar.
- Tiene los labios, lengua o uñas azules.
- Está débil y se niega a moverse.
- Lloro sin parar por muchas horas.
- Tiene un bulto suave en la cabeza de su infante.
- La postura está inclinada hacia delante o babosea.
- Tiene sarpullido o manchas que parecen moretes en la piel (y que no las tenía antes de que el niño se enfermara).

Los adultos también deben de buscar cuidado de emergencia si la fiebre está acompañada de estos síntomas.

Adultos con fiebre de más de 102 F deben llamar a su doctor o a la enfermera asesora al **1-800-391-2000**.

Cuando los dolores de oídos pueden ser problemáticos

Las infecciones de oído son parte de la vida de los hijos, pero no por eso hay que ignorarlas.

Llame al doctor sobre todo si el dolor se presenta con fiebre,

problemas para oír o líquido que sale del oído. Si el niño está inquieto o se jala la oreja, tal vez le duela el oído.

A veces los doctores esperan que las infecciones se curen solas, pero también pueden darle antibióticos a su hijo.

El doctor también puede recomendarle:

- Medicinas como Motrin o Tylenol para niños.
- Un cojín caliente.

- Gotas para los oídos.

Para evitar problemas de oído:

- Amamante a los bebés recién nacidos al menos por seis meses.
- Mantenga a sus hijos lejos del humo del tabaco.
- Pregúntele al doctor si una vacuna puede ayudar.



Fuente: American Academy of Pediatrics

¿Piensa que tiene una emergencia?

Si piensa que tiene una emergencia, pregúntese a sí mismo, “¿Tengo un problema que necesita cuidado inmediato?” o “¿Puedo esperar a ver a mi médico mañana?”

Si usted no está seguro, es buena idea que llame a nuestra línea de enfermeras asesoras al **1-800-391-2000**. Están disponibles las 24 horas del día. También hay intérpretes disponibles.

Nuestras enfermeras pueden aconsejarle lo que debe de hacer. Es posible que le digan:

- Que vaya a la sala de emergencia.
- Que vaya a una sala de urgencias.
- Que visite a su médico el “día siguiente”.
- Cómo cuidarse usted mismo.

Sus consejos pueden evitar que usted tenga que esperar por un largo tiempo a ser atendido en la sala de emergencias.

Las personas que van a la sala de emergencias por razones que no son de emergencia aumentan el tiempo de espera. Esto no es justo para las personas que en realidad tienen una emergencia. Así que, si usted no está seguro si debería ir a la sala de emergencias, llámenos al **1-800-391-2000**.

Si usted tiene una verdadera emergencia, no espere; vaya a la sala de emergencia más cercana. Algunos ejemplos de emergencias son:

- Dolor de pecho.
- Dificultad al respirar.
- Envenenamiento.
- Sangrado incontrolable, hemorragia.
- Convulsiones.
- Pérdida de conocimiento.
- Dolores de parto.

Si usted no tiene una emergencia, puede ser mejor que espere a que vea



a su médico. Algunos ejemplos de no-emergencias son:

- Tos.
- Gripe.
- Influenza.
- Dolor de oído.
- Conjuntivitis aguda.
- Flujo nasal.
- Fiebre leve.

La oficina de su doctor es el mejor lugar para recibir atención médica. A su médico también se le conoce como proveedor de cuidado primario (PCP). Su PCP lo conoce a usted mejor que el médico de la sala de emergencias.

Si usted tiene dificultad para llegar a donde su médico, llámenos. ¡También podemos ayudarle con eso! Nuestra oficina está abierta de 8 a.m. a 5 p.m., lunes a viernes.

Estamos aquí para ayudarle. Llame al **1-800-391-2000**.

Permítanos ayudarle con lo que pueda necesitar para el cuidado de su salud. Permítanos guiarlo al mejor lugar posible para su atención médica sin que tenga que esperar horas en una sala de emergencias innecesariamente.

¡Usted puede hacer la diferencia!

Si usted es miembro de Kern Family Health Care (KFHC) o es padre o guardián de un niño que es miembro, su opinión cuenta cuando se refiere al cuidado de la salud.

Únase al comité de Política Pública/ Asesoramiento Comunitario (PP/CAC) de KFHC.

Usted tendrá la oportunidad de hablar con personas que

toman decisiones. Usted podrá expresar sus opiniones e ideas para mejorar el sistema. Sea un líder. Reúname con otras personas que así como usted se preocupan por la comunidad.

El PP/CAC se reúne en KFHC por 1½ horas cada tercer mes. KFHC puede ayudarle con los gastos de transportación y cuidado de los niños para que usted pueda asistir a las juntas.

Si usted desea participar, por favor llámenos al **(661) 664-5122** para más información.



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
Veva Islas-Hooker, M.P.H.