

Salud para la familia

lo que debe saber

Los adolescentes también necesitan controles médicos

Las visitas médicas periódicas son una buena manera de tomar el control de tu salud.

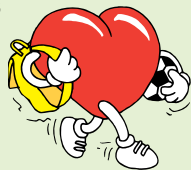
Aunque eres un adolescente en este momento, todavía es importante visitar a tu médico. Los controles médicos son una buena manera de llevar un control de tu salud. Las visitas médicas:

- Le permiten a tu médico verificar tu estado de salud.
- Te ayudan a enterarte de cómo está cambiando tu cuerpo.
- Te brindan la oportunidad de hacer las preguntas que tengas acerca de tu salud.

Además, el médico es alguien con quien puedes hablar si te sientes triste o algo te preocupa. Está bien hacer preguntas sobre el sexo, el alcohol, las drogas o cualquier otra cosa que te preocupe.

Puedes pedirle a uno de tus padres que te acompañe o puedes ir sólo a ver a tu médico. Es tu decisión. Todo lo que hables con tu médico se mantendrá confidencial.

Tu médico te dirá con qué frecuencia debes hacerte controles médicos.



Los chicos también se pueden estresar

Es posible que usted no sea el único en su familia que se sienta estresado. El estrés también puede afectar a los chicos.

Su hijo enfrenta más presiones a medida que crece, en la escuela, de parte de sus amigos y en la casa. Esto puede causar estrés, especialmente durante la escuela intermedia o secundaria.

Los indicios de que su hijo puede encontrarse bajo demasiado estrés incluyen:

- Dolores de cabeza o de estómago.
- Intranquilidad, irritabilidad o fatiga.
- Pérdida de interés por sus

actividades favoritas.

- Deterioro en sus notas.
- Mentir o robar.

Si usted cree que su hijo está estresado, hay medidas que puede tomar para ayudarlo. Usted puede:

- Asegurarse de que no está presionando demasiado a su hijo.
- Brindarle apoyo en sus intereses.
- Hablar de los problemas y sus posibles soluciones.
- Asegurarse de que el programa de su hijo incluye tiempo para relajarse y jugar.

Si necesita más ayuda para hacerle frente al estrés de su hijo, hable con el médico de éste.

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

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

Seguir adelante

Cuando se entera que tiene diabetes

Es posible que se sienta abrumado si se acaba de enterar que tiene diabetes.

Es de esperarse. Sin embargo, trate de no preocuparse demasiado. Logrará acostumbrarse.

Primero que todo, necesitará saber cómo controlar su diabetes para sentirse mejor y tener menos riesgos de problemas de salud más graves.

Aprenda lo que más pueda

Probablemente usted tiene muchas preguntas acerca de su enfermedad. ¿Qué puedo comer? ¿Qué aumenta o disminuye mi nivel de azúcar en la sangre?

Su equipo de atención médica le puede ayudar a aprender acerca de la diabetes y cómo la puede controlar. Asegúrese de hacer todas las preguntas que tenga.

Tome el control

He aquí algunos pasos que necesitará tomar para controlar la diabetes y proteger su salud:

Coma bien. Su médico o un nutricionista le pueden ayudar a planificar comidas saludables y a escoger las porciones correctas. Sus alimentos favoritos pueden adaptarse a su plan.

Manténgase activo. Caminar y hacer otro tipo de ejercicio puede ayudarle a controlar la diabetes y a mantenerse saludable de otras maneras.

Controle su nivel de azúcar en la sangre. Su médico le puede decir cuándo y cómo controlar su nivel



Para aprender más acerca de la diabetes, llame a la Asociación Americana de la Diabetes al 800-342-2383.

de azúcar en la sangre. Esto le ayuda a darse cuenta cómo afectan la dieta, el ejercicio y otras cosas su nivel de azúcar en la sangre; a continuación usted puede hacer cambios si es necesario.

Su médico también puede hacerle exámenes de sangre varias veces al año. Esta prueba se llama A1C. Ésta muestra qué tan bien está funcionando su plan contra la diabetes a lo largo del tiempo.

Tome sus medicinas como se le ha indicado. Si el médico le dice que necesita pastillas para la diabetes, tómeselas como él se lo indique.

Estas medidas también le pueden ayudar a permanecer saludable:

- Si fuma, deje de hacerlo.
- Aprenda cuáles deben ser sus niveles de presión arterial y colesterol, así como la manera de mantenerlos bajo control.



- Pregunte con qué frecuencia necesita controles médicos, los cuales pueden ayudar a prevenir problemas.

Si toma control de la diabetes, puede hacer una diferencia en su salud.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health

Esté alerta a los síntomas de diabetes

¿Es posible que tenga diabetes y no lo sepa?

Sin duda. De hecho, millones de personas tienen diabetes y no lo saben.

Algunas personas no notan los síntomas, o sus síntomas no parecen ser nada graves. Sin embargo, usted debe tomar en serio cualquier señal de advertencia.

La diabetes puede causar problemas de salud muy graves. Así que si tiene diabetes, cuanto antes se entere, mejor. De esta manera, puede empezar a tomar medidas para controlar la diabetes y ayudar a proteger su salud.

Esté alerta a estos síntomas posibles:

- Más sed o hambre.
- Sentirse muy cansado.
- Orinar a menudo.
- Perder peso sin intentarlo.
- Visión borrosa.
- Heridas que sanan lentamente.
- Muchas infecciones.
- Piel muy seca y que pica.
- Cosquilleo o pérdida de sensación en los pies.

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su médico inmediatamente. Éste puede hacerle exámenes de sangre o un examen de diabetes.

Fuentes: National Institutes of Health; U.S. Centers for Disease Control and Prevention



Protéjase contra las ETS

Es una realidad. Tener sexo puede hacerle correr riesgos de contraer una enfermedad de transmisión sexual (ETS).

Sin embargo, hay pasos que puede tomar, además de no tener sexo, para protegerse a sí mismo.

Mantenga una relación fiel.

Tenga sexo con una persona que sólo tiene sexo con usted. Asegúrese, por supuesto, que ninguno de los dos tiene una ETS cuando empiecen la relación.

Sea honesto y abierto. No tema hablar de las ETS con su pareja o su médico.

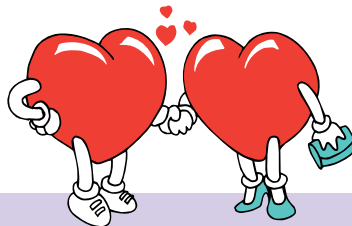
Use condones. El uso correcto de los condones de látex durante el sexo ayuda a prevenir las

ETS. Los condones pueden ser particularmente importantes si usted tiene más de una pareja.

Hágase la prueba. Tanto usted como su pareja deben hacerse la prueba de ETS por lo menos una vez al año. Pregúntele a su médico acerca de la prueba cuando se haga su examen anual.

Hable con su médico. Pídale que le explique lo que lo protege y no lo protege contra las ETS.

Fuentes: American Social Health Association;
National Women's Health Information Center (NWHIC)



Anticonceptivos: aprenda más

Optar por usar anticonceptivos puede ser una decisión difícil. Es posible que se haga muchas preguntas. ¿Cuál es el mejor tipo? ¿Cómo funcionan? ¿Existe algún riesgo?

Su médico puede contestar estas preguntas. Éste también le puede ayudar a decidir cuál método es mejor para usted.

He aquí una lista de algunos tipos de anticonceptivos:

Los métodos de barrera hacen más difícil el contacto entre el espermatozoide y el óvulo. Estos incluyen los condones, los diafragmas y los capuchones cervicales.

Las hormonas pueden impedir la liberación del óvulo femenino. Las hormonas vienen en pastillas, parches e inyecciones.

Los DIU son pequeños dispositivos que se insertan y se dejan en el útero. Pueden evitar que un óvulo se adhiera al útero.

Los métodos naturales se basan en no tener sexo cuando la mujer es fértil. Su médico le puede explicar las maneras de saber cuándo se liberan los óvulos.

Protéjase contra el VPH

¿Sabía usted que hay una enfermedad de transmisión sexual que puede causar cáncer?

Se llama virus papiloma humano (VPH). Por lo menos la mitad de las personas que tienen sexo contraerán alguna forma de VPH.

Algunos tipos de VPH no causan problemas, mientras que otros sí. Uno de estos problemas es el cáncer de la cerviz. Las pruebas de Papanicolaou pueden detectar señales de advertencia del cáncer de la cerviz.

Ahora hay una vacuna que puede proteger a las mujeres y a las jovencitas contra cuatro tipos de VPH que pueden causar cáncer.

La vacuna funciona mejor cuando se aplica antes de exponerse al VPH. Por esta razón, muchos expertos en salud aconsejan aplicar esta vacuna a las preadolescentes antes de que sean sexualmente activas.

Pregúntele a su médico acerca de los riesgos y las ventajas.

Fuente: U.S. Food and Drug Administration

Haga conocer sus deseos

Las instrucciones anticipadas ayudan a aclarar los '¿qué pasa si...?'

¿Qué pasa si...? Es una pregunta en la que mucha gente piensa cuando se trata de la salud.

¿Qué pasa si usted se enferma o se lesiona y no puede hablar por sí mismo? ¿Le gustaría que lo conectaran a un aparato de respiración artificial?

Dar instrucciones por adelantado es una manera de ocuparse de estos asuntos. Además, es una manera de asegurarse de que se cumplan sus deseos. Las diferentes instrucciones incluyen:



Testamento en vida. Éste le permite explicar en detalle los tratamientos que desea y no desea recibir si no puede hablar por sí mismo.

Poder legal duradero. Éste le permite designar a un amigo o familiar para que tomen decisiones médicas en su nombre si usted no lo puede hacer.

Orden de no resucitar. Ésta

les hace saber a los proveedores de cuidados que usted no desea recibir RCP si su corazón deja de latir.

No es difícil escribir las instrucciones. Un médico le puede proporcionar formularios que usted puede completar. Además, un médico o un abogado le pueden ayudar a asegurarse de que sus instrucciones cumplen con todas las leyes estatales.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Hospital Association



Para obtener más información, visite www.putitinwriting.org.

Hablamos su idioma

Cuando usted está enfermo, puede ser de ayuda ver al médico. Entre más fácil sea hablar con su médico, es mejor.

Hablar con su médico puede ser difícil si el o ella no habla su idioma. Revise nuestro directorio de médicos para información acerca de los idiomas que hablan nuestros proveedores participantes y su personal.

El Departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle a

encontrar un proveedor que hable su idioma o que tenga un intérprete disponible regularmente.

Es importante que sepa que usted no tiene que utilizar como intérpretes a miembros de su familia ni amigos. Si usted no puede encontrar un proveedor que pueda satisfacer sus necesidades idiomáticas, nosotros le podemos ayudar.

Nosotros ofrecemos:

- Personal bilingüe (inglés/español).
- Intérpretes de idiomas por teléfono, que hablan más de 150 idiomas.
- Intérpretes de lenguaje por señas.



- Servicio de intérpretes después de horas regulares proveídos por proveedores contratados de servicios de urgencia y emergencia.

Al ofrecerle estos servicios, podemos estar seguros que su médico comprende lo que usted dice al igual que usted comprende lo que su médico le dice a usted. Con su ayuda, usted puede tener respuestas a todas sus preguntas.

Estos servicios son GRATIS y fáciles de usar. Simplemente llame a nuestra línea gratuita al **800-391-2000**, día y noche.