

salud para la familia

Lo que debe saber

Comiendo saludable con WIC

El Programa de mujeres, bebés y niños de California (WIC), un programa de nutrición y educación para mujeres, bebés y niños, ofrecerá algunos alimentos diferentes a partir de octubre. Usted aprenderá sobre los nuevos alimentos saludables de WIC en los próximos meses.

WIC está haciendo los siguientes cambios:

- Más incentivos para las mamás que están dando pecho.
- Incluye compotas para bebés de frutas y vegetales.
- Menos fórmula para bebés de 6 a 12 meses.
- Incluye frutas y vegetales.
- Menos jugo.
- Leche y queso con menos grasa.
- Más granos enteros.

En octubre sus nuevos cupones del WIC incluirán estos alimentos saludables. Hable

con su agencia local de WIC, o llame al 888-

WIC-WORKS
(888-942-9675).



Dientes sanos, sonrisas felices



Las caries dentales son una de las enfermedades más comunes en los niños. Puede causar dolor, infección, dificultad para comer y retraso en su crecimiento. Niños pequeños desde los 12 a 18 meses de edad pueden tener caries dentales.

Lo bueno es que se puede prevenir. El barniz de fluoruro es la mejor manera de prevenir y detener las caries dentales. Un médico o un dentista pinta el barniz sobre los dientes de los niños. También puede ayudar a detener las caries dentales que hayan comenzado y a prevenir nuevas caries dentales.

El barniz de fluoruro es seguro para los bebés y niños pequeños. Es fácil y rápido de aplicar. Solamente se usa pequeña cantidad. No duele y no tiene mal sabor. Puede que le cambie el color de los dientes de su niño(a) después de aplicarle el barniz de fluoruro, pero ese color se caerá cuando su niño(a) se cepille los dientes al día siguiente.

Comience a proteger los dientes de su niño(a) temprano para una sonrisa feliz y duradera. Hable con el médico o el dentista de su niño(a) acerca del barniz de fluoruro para su niño(a).

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

Preguntas para su proveedor

Es importante hacer preguntas para sacar el mejor provecho a sus visitas a su proveedor. Esto le ayudará a su proveedor a garantizar que usted recibe la atención que necesita.

Corte esta lista de preguntas y llévela a su próxima cita. Usted podría preguntar:

- ¿Cuál es mi problema principal?
- ¿Qué necesito hacer?
- ¿Por qué es importante?

Si necesita medicamentos:

- ¿Para qué es el medicamento?
- ¿Puedo tomar una versión genérica?
- ¿Cómo y cuándo lo debo tomar?
- ¿Tiene efectos secundarios?

Si necesita pruebas:

- ¿Para qué son las pruebas?
- ¿Cómo se hacen las pruebas?
- ¿Cuáles son los riesgos?

Para obtener más información sobre el tratamiento:

- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ¿Cómo me ayudará?
- ¿El tratamiento tiene efectos secundarios?

Para obtener más ejemplos de las preguntas que puede hacer a su proveedor, visite el sitio web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de los Servicios de Salud en www.ahrq.gov.

Cuando se presenta una hernia

Puede ser un problema doloroso, pero las hernias se presentan y le pueden dar a cualquiera.

He aquí lo que necesita saber en caso de que le dé una hernia.

Al interior

Una hernia se puede formar cuando los músculos en el área del abdomen se debilitan; se pueden hinchar o desgarrar. El tejido graso o parte del intestino puede pasar por ahí, y se forma una masa por debajo de la piel.

La mayoría de las hernias se presenta en la parte baja del abdomen o cerca de la ingle, pero también se pueden presentar en otras áreas del cuerpo.

A menudo se forman cuando se esfuerzan los músculos débiles. Levantar cosas pesadas es una de las causas y pesar demasiado es otro factor de riesgo.

A qué hay que estar alerta

Los síntomas de las hernias pueden incluir:

- Una masa cerca del abdomen, de la pelvis o del escroto de los hombres.
- Dolor que empeora cuando levanta algo pesado.
- Dolor que empeora cuando va al baño.

Opciones de tratamiento

Hable con su médico si piensa que puede tener una hernia. Es importante



que se la haga tratar.

Si no se trata, la hernia puede ocasionar problemas más grandes; se podría estrangular. Esto sucede cuando parte del intestino queda atrapada o se tuerce.

Los síntomas de este problema incluyen:

- Dolor fuerte.
- Dolor que empeora muy rápido.
- Fiebre.
- Vómito.

La mayoría de las hernias abdominales necesita cirugía. Durante la cirugía, el médico podría:

- Hacer una pequeña incisión para llegar a la hernia.
- Empujar el tejido que sobresale hacia donde debe ir.
- Reparar la pared muscular.
- Colocar una malla plástica en ese lugar para fortalecerlo.

Mucha gente regresa a casa el mismo día de la cirugía.

No espere

Una vez más, hable con su médico si tiene síntomas que podrían indicar una hernia.

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases



» medidas

tome Para más información, llame a nuestra Biblioteca de Información de la Salud al 800-391-2000.



Cómo escoger un glucómetro

Si tiene diabetes, su proveedor le recomendará hacerse en casa una prueba del nivel de azúcar en la sangre. Esta se hace con un glucómetro.

Este medidor es un aparato pequeño que utiliza una gota de sangre para verificar el nivel de azúcar en la sangre. Dependiendo del tipo de medidor, la

sangre se toma de un dedo o del brazo. No duele mucho y no es molesto para la mayoría de las personas.

Cuando escoja un medidor, tenga en cuenta:

Consejo. Pídale a su proveedor que le recomiende un medidor que funcione bien y que satisfaga sus necesidades.

Costo. Llame a Servicios para Miembros para averiguar cuáles medidores reciben cobertura. Además, averigüe el costo de las pilas y de las tiras reactivas. El uso de ciertos medidores podría costar más que el de otros.

Idioma. Puede encontrar medidores con pantallas en inglés, español y otros idiomas. Puede ser de ayuda usar uno que tenga una pantalla en el idioma que usa con más frecuencia.

Facilidad de uso. Es fácil llevar un medidor pequeño, aunque algunas personas tienen dificultad para leer los números en una pantalla muy pequeña y a ciertas personas les es difícil presionar los botones tan pequeños. Escoja un medidor que le sea fácil usar y leer.

Úselo con cuidado

Su proveedor le puede mostrar cómo usar el medidor correctamente. Siga las instrucciones con atención. Además, asegúrese de limpiar el medidor como se indica. No comparta nunca su medidor con otra persona; esto podría hacerles correr riesgos de infecciones a usted y a los demás.

Asegúrese de hablar con su proveedor si tiene preguntas sobre cómo usar el medidor.

Fuentes: American Diabetes Association; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration

Disfrutar de bocadillos saludables

En caso de diabetes, los bocadillos saludables deben formar parte de su plan de alimentación.

Pueden ayudar a evitar que su nivel de azúcar baje demasiado.

Es mejor evitar los bocadillos con alto contenido de grasa, sal y azúcar, como las rosquillas o las

papas fritas.

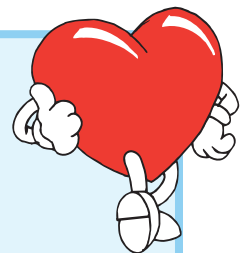
En lugar de eso, pruebe: » Verduras crudas. » Fruta fresca. » Palitos de queso bajos en grasa. » Galletas saladas de trigo entero con mantequilla de maní. » Nueces o semillas sin sal. » Palomitas de maíz bajas en grasa. » Batidos a base de yogur. » Compota

de manzana.

» Rebanadas de pavo en tortillas de trigo entero.

Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe comer algún bocadillo, cuánto debe comer y cuáles son mejores para usted.

Fuentes: American Diabetes Association; American Medical Association





Dé a sus hijos una ventaja saludable

Nunca es demasiado temprano para ayudar a su hijo a alimentarse bien.

Los niños que no se alimentan bien pueden resultar teniendo sobrepeso. Esto puede aumentar el riesgo de problemas de salud, incluyendo:

» Colesterol alto. » Enfermedad cardíaca. » Diabetes tipo 2.

Es mejor que su hijo empiece a alimentarse bien desde una temprana edad. Cuando su hijo cumpla 2 años, asegúrese de ayudarlo a:

- Comer frutas y verduras todos los días y limitar los dulces.
- Ingerir siempre leche, queso y otros productos lácteos bajos en grasa.
- Elegir carnes magras, aves de corral y frijoles.
- Tomar agua o leche baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas.
- Hacer suficiente ejercicio.
- Limitar el tiempo frente a la televisión, la computadora y los videojuegos.

Dé a su hijo galletas pretzels y trozos de frutas y verduras como bocadillos en lugar de galletas y golosinas.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Mantenga el colesterol bajo control

Su cuerpo necesita algo de colesterol para mantenerse saludable, pero demasiado puede causar importantes problemas de salud.

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en la sangre. Su cuerpo produce todo el que usted necesita.

Sin embargo, también se encuentra en algunos alimentos. Ingerir ciertos alimentos puede aumentar los niveles de colesterol, y esto puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

Tome decisiones acertadas

Usted puede reducir los niveles de colesterol si mantiene un peso

saludable y permanece activo con regularidad.

Su médico también le puede sugerir tomar medicamentos para ayudar a reducir los niveles de colesterol.

Sin embargo, una de las mejores cosas que puede hacer es seguir una dieta saludable.

Estos consejos le pueden ayudar:

- Evite los alimentos altos en grasa.
- Coma alimentos que contengan fibra.
- Coma carne magra y aves de corral sin la piel.
- Coma por lo menos dos porciones de pescado todas las semanas.
- Reduzca el consumo de galletas, pasteles y rosquillas.
- Hornee los alimentos o áselos a la parrilla o a fuego directo en lugar de freírlos.
- Córtele toda la grasa a la carne antes de cocinarla.

Lea las etiquetas

Cuando vaya de compras, es importante leer las etiquetas de los alimentos para seleccionar los que tienen poca grasa y colesterol.

Las afirmaciones como *bajo en colesterol* y *descremado* se pueden hacer solamente si los alimentos cumplen las normas establecidas por el gobierno.

Una manera fácil de comprar alimentos saludables es pasar más tiempo en la zona de los alimentos frescos. Evite los pasillos donde se encuentran los bocadillos y los refrescos.

Hable con su proveedor para obtener más información sobre cómo mantener su colesterol en un nivel saludable.

Fuente: American Heart Association

» medidas

tome Llame a Servicios para Miembros para averiguar si los medicamentos para el colesterol están cubiertos.

Exámenes de control

Para detectar el cáncer a tiempo

Detectar el cáncer temprano puede ser crucial para sobrevivirlo.

Por eso son tan importantes los exámenes. Pueden detectar el cáncer antes de que usted se sienta enfermo.

Usted y el médico pueden trabajar juntos para decidir qué plan de exámenes es el mejor.

Aquí hay algunos exámenes comunes:

Para mujeres

■ Papanicolaou. Este examen detecta el cáncer cervical. Todas las mujeres deben hacérselo a partir de los 21 años, o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales.

■ Mamografía. Este examen detecta

el cáncer del seno. Debe hacerse cada año o cada dos años a partir de los 40. Si descubre alguna bolita extraña en sus senos, dígame al médico inmediatamente.

El médico puede ayudarle a desarrollar un plan de exámenes.

Para hombres

■ Exámenes de cáncer de próstata. Pueden detectar el cáncer de próstata. Pregúntele al médico si estos exámenes le servirán a usted.

■ Examen testicular. Verifique si hay bolitas extrañas o inflamación en los testículos que podrían indicar cáncer. Vaya al médico si nota algún cambio.

Para todos

Todas las personas a partir de los 50 años de edad deben hacerse exámenes de cáncer de colon. Hay diversas opciones. Algunos exámenes deben hacerse cada año. Hay otros que se hacen sólo cada 10 años.

También es una buena idea revisarse la piel, especialmente los lunares, para ver si hay señales de cáncer.

Si ve cambios en el tamaño, el color o la superficie de sus lunares, dígame al médico de inmediato.

Fuente: American Cancer Society



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:

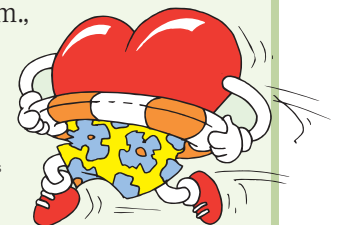
- Póngase a la sombra cuando pueda.
- Usted y los niños mayores de 6 meses deben usar protector solar con un SPF (factor de protección solar) mínimo de 15. Proteja a los bebés pequeños con sombrillas, sombreros y ropa.

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 camisetitas 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



» medidas

tome Para obtener aún más información y consejos, llame a la Sociedad Americana del Cáncer al 661-327-2424.



¿No está seguro si es una emergencia?

Llame a la oficina de su médico o a la línea de enfermeros consultantes de Kern Family Health Care al **800-391-2000**. Ellos le pueden aconsejar a dónde ir y qué hacer si su hijo(a) tiene:

» Dolor de oído. » Dolor de garganta. » Tos. » Resfriado. » Gripe.

¿Por qué debo llevar a mi hijo(a) a consultas médicas de rutina? Con las consultas médicas de rutina, su médico le podrá aconsejar cuándo debe usar la sala de emergencia y cuándo debe llamar a su médico primero. Evite las esperas largas en la sala de emergencia. Busque ayuda llamando al médico de su hijo(a) o a nuestra línea de enfermeras consultantes al **800-391-2000**.

¿Cómo puedo prevenir que mi hijo(a) se resfríe o le dé gripe?

Usted no siempre puede evitar que su hijo(a) se enferme, pero aquí hay unos consejos que pueden ayudar:

- Asegúrese que su hijo(a) haya recibido todas las vacunas.
- Vacúnelo contra la gripe si su médico se lo sugiere.
- Enséñele a su hijo(a) a:
 - Lavarse las manos por 20 segundos después de usar el baño y antes de comer.
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
 - No compartir la comida, las bebidas ni los utensilios para comer.

■ No acercarse a personas con resfriados o con tos.

¿Cómo puedo ayudarle a mi hijo(a) a sentirse mejor? Si a su hijo(a) le duele la garganta, está resfriado o tiene tos o gripe, puede hacer alguna de estas cosas:

- Asegúrese que su hijo(a) descanse y duerma y tome mucho líquido.
- Use un vaporizador o gotas nasales de agua salada para aliviar la congestión nasal.
- Pregúntele a su médico si su hijo(a) necesita medicina para el resfriado o la tos.

Temas de salud con solo hacer una llamada

¿Sabía que Kern Family Health Care tiene una Biblioteca de Información de la Salud? Usted tiene acceso a ella 24 horas al día. Nuestra biblioteca tiene más de 100 temas. Cada tema se puede escuchar en inglés y en español. Usted puede aprender acerca de:

- Fiebres.
- Los resfriados comunes y la tos.
- Piojos.

- Dolores de cabeza.
- Derrame cerebral.

Su llamada es gratis y confidencial. Para acceso a nuestra Biblioteca de Información de la Salud, llámenos al **800-391-2000**. Usted deberá de tener a mano su libro de "Asistencia por Teléfono". Si usted necesita uno, llámenos al **800-391-2000**. Nosotros con gusto le enviaremos uno.