

Salud para la familia



Kern Family
Health Care

La Cara Amable

Verano 2006

lo que debe saber El A1C de la diabetes

Si tiene diabetes, debe revisar su nivel de azúcar en sangre en su casa.

También debe hacerse un examen A1C en la oficina del doctor, al menos dos veces al año.

El A1C mide el nivel promedio de azúcar en sangre en los últimos tres meses.

Es la mejor forma de saber cómo está funcionando su plan de tratamiento.

Es un examen rápido y fácil. El laboratorio analiza una muestra de sangre de su dedo o brazo.

Mientras más azúcar haya en su sangre, más alta será la lectura del A1C.

Para la mayoría de las personas con diabetes, un buen resultado es menos de 7. Si tiene más de 8, pregúntele a su doctor qué puede hacer para bajarlo.



Fuentes: American Diabetes Association;
National Institutes of Health



Alimentos sólidos para el bebé

A los 6 meses de edad, casi todos los bebés están listos para un gran cambio: los alimentos sólidos.

Si observa cuidadosamente, el bebé le hará saber que está listo cuando:

- Sostiene la cabeza en alto.
- Abre la boca y puede cerrar los labios sobre una cuchara.
- Traga casi toda la comida, en vez de sacarla de la boca con la lengua.
- Trata de masticar.

La mayoría de los bebés pueden comenzar a comer cereal de arroz y luego avena y cebada. Después están listos para la carne, las verduras y las frutas.

Deje pasar unos días entre cada nueva comida que le sirva.

Use siempre una cucharita pequeña para alimentarlo, ya que puede ahogarse con los sólidos en la botella.

Si el bebé se enoja o rechaza los alimentos sólidos al principio, no se preocupe. Vuelva solamente a amamantarlo o déle la

fórmula, y vuelva a intentarlo en una o dos semanas.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Baylor College of Medicine

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

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



Una guía para mantenerse saludable

Lo mejor que puede hacer por usted y su familia es cuidar bien su salud, y los exámenes médicos son una buena forma de hacerlo.

Algunos exámenes le ayudan al doctor a controlar su salud cardíaca, y otros pueden detectar enfermedades temprano, cuando es más fácil tratarlas.

Algunos exámenes detectan enfermedades temprano, cuando son más fáciles de tratar.

A continuación hay algunos de los exámenes más comunes. Tal vez usted deba comenzar antes si tiene ciertos factores de riesgo. Por ejemplo, tal vez deba verificar sus niveles de colesterol antes de los 45 años si fuma o tiene diabetes.

Lleve esta lista a la próxima cita con su doctor o doctora para hablar de los análisis que necesita y cuándo hacérselos.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; National Women's Health Information Center

PRUEBA	CUÁNDO COMENZAR	CUÁNDO VOLVER A CHECAR
Presión arterial	18 años	Al menos cada 2 años
Colesterol	45 años, o antes si tiene factores de riesgo	Pregúntele a su doctor.
Azúcar en la sangre (para diabetes)	45 años, o antes si tiene factores de riesgo	Cada 3 años. Pregúntele a su doctor.
Mamografía	40 años	Cada 1 ó 2 años. Pregúntele a su doctor.
Examen pélvico y Papanicolaou	21 años, o al tener la primera relación sexual	Cada 1 a 3 años. Pregúntele a su doctor.
Examen de cáncer colorrectal (examen rectal, detección de sangre en materia fecal, sigmoidoscopia, colonoscopia)	50 años, tal vez antes para el examen rectal	Sangre en materia fecal: cada año. Los otros se hacen cada 5 a 10 años. Pregúntele a su doctor.
Clamidia	Al tener la primera relación sexual	Pregúntele a su doctor.
Enfermedades transmitidas sexualmente	Usted y su pareja deben hacérselo antes de tener relaciones sexuales.	Usted y su pareja deben hacérselo antes de tener relaciones sexuales. Vuelva a hacérselo si cambia de pareja.
Examen de densidad ósea (salud de los huesos)	65 años, o antes si tiene factores de riesgo	Pregúntele al doctor si debe volver a hacérselo.
Tiroides	35 años	Cada 5 años



Para saber más acerca de la salud de su hijo, llame a nuestro Departamento de Educación de la Salud al 1-800-391-2000.

crecimiento y la salud de su hijo, y también es un buen momento para que usted haga preguntas.

Las vacunas. Las vacunas no son divertidas, pero protegen a su hijo de muchas enfermedades serias.

Asegúrese de preguntarle al doctor si su hijo necesita vacunas y cuándo.

Exámenes de vista y oído. La vista y el oído son herramientas importantes para aprender.

Usted debe hacer que revisen la vista y el oído de su hijo antes de comenzar las clases, y nuevamente si alguna vez se le presentan problemas para ver u oír.

Examen dental. El dolor de dientes dificulta la concentración de su hijo en la escuela. Una visita de rutina al dentista asegurará que los dientes de su hijo estén en buenas condiciones.

Examen físico para deportes. El deporte en la escuela es bueno porque mejora la autoestima de los niños y les enseña destrezas nuevas.

Pero antes de comenzar, debe asegurarse de que su hijo esté bien de salud. Programe un examen físico para su hijo antes de comenzar las clases.

Información de emergencia. Déle a la escuela de su hijo los números para llamarle a usted en caso de emergencia.

Dígale al personal de la escuela si su hijo tiene algún problema de salud, como asma o diabetes, y si necesita tomar alguna medicina durante el tiempo que pasa en la escuela.

Usted puede ayudar a que su hijo o hija tenga éxito en la escuela al cuidar sus necesidades de salud antes y durante el año escolar.

Recuerde que los niños deben sentirse bien para poder aprender.

Una lista de control de salud

Listo para la escuela

Para comenzar el año escolar, no sólo debe comprar papel y lápices.

También debe asegurar que su hijo vaya a la escuela con buena salud.

La lista de regreso a la escuela de su hijo debe incluir:

Una visita al doctor. Con un examen, el doctor revisará el

¿Cuándo debe quedarse en casa un niño enfermo?

Usted quiere que su hijo o hija vaya a la escuela todos los días, pero a veces es mejor que se quede en casa si está enfermo.

Es difícil saber cuándo un niño está demasiado enfermo para ir a la escuela, pero enviarle de todos

modos si se siente mal no es una buena idea.

Es mejor que su hijo se quede en casa si:

- Tiene fiebre.
- No se siente bien como para participar en las actividades de clase.
- Puede contagiar una enfermedad a otros.
- Tiene diarrea o vómitos.
- Tiene mucosidad o pus en un ojo.
- Le duele la garganta.
- Está muy cansado, pálido o confundido.
- No quiere comer.

Si no está seguro si su hijo debe ir a la escuela, pregúntele al doctor.

Y cuando su hijo regrese a clases después de estar enfermo, asegúrese que la escuela tenga un número de teléfono para comunicarse con usted.

Fuente: American Academy of Pediatrics



la salud del corazón



Alimente bien su corazón

La próxima vez que salga de compras, hágale un favor a su corazón. Antes de terminar, observe todo lo que ha elegido.

¿Elegió alimentos de granos enteros? ¿Tiene una buena mezcla de frutas y verduras? ¿Elegió productos lácteos con poca grasa o sin grasa?

En ese caso, su corazón se lo agradece.

Elegir la comida adecuada es una buena forma de controlar su

colesterol, presión sanguínea y peso. Si sus niveles son muy altos, usted tiene más riesgos de ataques cardíacos.

Ayude a su corazón con estos consejos:

Coma suficientes granos. Los panes, cereales, pasta y arroz, especialmente los de grano entero, son la base de una dieta saludable. Coma seis o más porciones al día.

Lleve muchas frutas y verduras. Coma cinco o más porciones al día. Elija una variedad de colores.

No se olvide de los lácteos. Elija leche, quesos y yogurt sin grasa o con poca grasa. Los adultos necesitan de tres a cinco porciones al día.

Incluya proteínas sin grasa. Los frijoles, el pollo sin piel y las carnes magras son buenas fuentes. Coma

pescado asado o al horno dos veces por semana. Necesita un total de 5 a 7 onzas de proteínas sin grasa cada día.

Comer los alimentos adecuados es una buena forma de proteger su salud.

Limite el azúcar, la grasa y la sal. Evite los refrescos y los dulces. No use leche entera. No use más de una cucharadita de sal por día.

Fuentes: American Dietetic Association; American Heart Association

Problemas cardíacos: Proteja a sus hijos

Si les enseña hábitos saludables a sus hijos ahora, evita que tengan enfermedades cardíacas en el futuro.

Los tres mejores hábitos son mantener un peso saludable, mantenerse activo y no fumar.

¿Cómo puede ayudar?

Pruebe estas ideas:

- Ofrézcales a sus hijos una variedad de frutas y verduras.
- Sirva granos enteros.
- Use productos lácteos sin grasa o con poca grasa.
- Siga sirviendo comidas saludables, incluso si a sus hijos no les gustan al principio.
- Sirva pescado asado o al horno dos veces por semana.
- No les dé más de 6 onzas de jugo por día a sus hijos. El agua es mejor.
- Limite los bocados salados o con azúcar y los alimentos fritos.
- No obligue a los niños a terminarse la comida si no tienen hambre.
- Anímelos a que hagan 60 minutos de actividades físicas divertidas cada día.
- Limite el tiempo frente al televisor y la computadora a menos de dos horas cada día.
- Hábleles sobre los peligros de fumar.

No se olvide: Los niños aprenden mejor al ver el buen ejemplo de los padres.

Fuente: American Heart Association



Salud
para la familia

SALUD PARA LA FAMILIA se publica como un servicio para los miembros de KERN FAMILY HEALTH CARE, 9700 Stockdale Highway, Bakersfield, CA 93311, teléfono 1-800-391-2000.

La información de SALUD PARA LA FAMILIA proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene cualquier inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, sírvase comunicarse con su proveedor de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Editorial Board

CEO
Medical Director
Supervisor, Marketing
and Public Affairs
Quality Improvement Manager

Carol Sorrell, R.N.
Lon A. Graves, M.D., F.A.C.O.G.
Louis Iturriria
Linda Howells, R.N.

Derechos de autor © 2006 Coffey Communications, Inc.

WHN18846p