

# salud para la familia

## Lo que debe saber

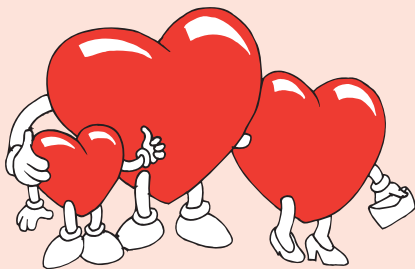
### Criando a un niño(a) con autismo

Los niños no sobrepasan el autismo. Esto afecta a todos los miembros de la familia. ¡Lo bueno es que existe ayuda y también se puede tratar! La mejor manera en que pueden ayudar los padres es enseñarle a los amigos y familiares acerca del autismo. Esto le ayudará a construir un grupo de apoyo dentro y fuera de casa.

No se conoce una causa o cura. Con los servicios y el apoyo apropiado, los niños con autismo pueden vivir una vida plena y saludable. Para aprender más llame a:

■ Kern Autism Network al **661-588-4235**.

■ National Autism Society of America al **800-328-8476**.



## Centro Regional Kern (Kern Regional Center)

### Servicios especiales

**E**l Centro Regional Kern les da apoyo a personas con necesidades especiales, tal como:

- Consejería.
- Ayuda para apoyo familiar.
- Prueba de detección de autismo.

El Programa de Intervención Temprana de Kern (Kern Early Start Program) también se ofrece por medio de esta agencia. Sirve a niños, desde recién nacidos hasta los 3 años de edad que tienen necesidades especiales.

Esto incluye:

- Problemas debido a nacimiento prematuro.
- Problemas significativos de aprendizaje o de los músculos.
- Síndrome de Down.



- Parálisis cerebral.

El programa también ayuda a niños:

- Que han estado seriamente enfermos.
- Que tienen atrasos del desarrollo en áreas como en caminar o hablar.
- Cuyos padres necesitan ayuda debido a sus propias necesidades.

El programa trabajará con usted y su hijo(a). La meta es aumentar las habilidades y desarrollo de su niño(a). No hay costo para participar.

Para aprender más sobre estos servicios, llame al **800-479-9899**.

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



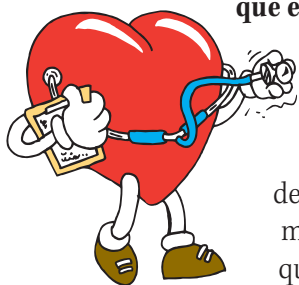
## Cuide su salud esta temporada

**N**osotros queremos darle el mejor cuidado y mantenerlo en buena salud. Para esto, le queremos dar unos consejos. Recuerde lo siguiente durante esta temporada de la gripe o influenza.

**¡Vacúnese contra la gripe!** No hay una manera rápida para luchar contra la gripe. Hágase vacunar contra la gripe lo más pronto posible.

**Cubra su tos y estornudos.** Esta es la mejor forma de evitar que los que están a su alrededor se enfermen.

**Trate de no acercarse a aquellos que estén enfermos.**



Cuando usted esté enfermo, manténgase distanciado(a) de otros. De esta manera, cada quien se protege

de enfermarse.

**Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.** Si usted no tiene cerca agua y jabón, use un desinfectante de manos.

**Tome líquidos y descanse.** La mejor manera de tratar la gripe es tomar mucha agua y descansar lo suficiente. Si los síntomas le molestan, hable con su médico. Su médico pudiera darle medicamento para ayudarlo con sus síntomas.

**Tenga paciencia.** Nuestros cuerpos pueden luchar contra la gripe por sí mismos. Pero esto toma tiempo. Muchos de nosotros nos podemos recuperar de la gripe sin medicamentos. La influenza, la gripe común y dolor de garganta son causados por un virus. Vea a su médico

si se siente muy cansado(a), o tiene fiebre muy alta, dolor de garganta, flujo nasal o nariz tapada, o dolores musculares.

**Los antibióticos no tienen efecto en los virus.** A veces son más los daños que los beneficios. Estos son medicamentos fuertes que combaten infecciones causadas por bacteria, ciertos hongos, y ciertos parásitos. Estos son pequeños gérmenes que viven en nuestros cuerpos.

**No hay manera rápida de luchar contra la gripe, pero estos consejos le pueden ayudar.**

El tomar antibióticos cuando usted no lo necesita causa resistencia a los antibióticos. Esto es cuando un antibiótico no puede matar a una bacteria. Cuando esto sucede, la infección no sana. ¡Esto pudiera ser mortal! Solo tome antibióticos cuando se los recete su médico. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico.

# Tome medidas para prevenir la prediabetes

**A**ntes de que le dé diabetes, por lo general tiene una enfermedad que se conoce como prediabetes.

La prediabetes es grave. Significa que su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal pero no lo suficientemente alto aún para llamarse diabetes.

Tener prediabetes significa que le puede dar diabetes tipo 2 y que corre un alto riesgo de infarto o derrame cerebral.

Corre riesgos de tener prediabetes si:

- Tiene sobrepeso.
- Es mayor de 45 años.
- Tiene un antecedente familiar de diabetes.
- Tiene presión arterial alta.
- Tiene niveles poco saludables de colesterol.
- No hace mucho ejercicio.

Su médico puede hacerle una prueba de prediabetes. El tratamiento puede ayudar y es posible que pueda normalizar su nivel de azúcar en la sangre.

Existen algunos medicamentos que pueden ayudar, pero la mejor opción es una dieta saludable y ejercicio periódico.

Estos consejos pueden ayudarle a prevenir y tratar la prediabetes:

■ Coma muchas frutas y verduras. Los alimentos a base de granos enteros, como el arroz integral y la pasta de trigo entero, también son buenos.



- Limite las carnes y los bocadillos con alto contenido de grasa.
- Coma pescado unas cuantas veces a la semana.
- Tome agua en lugar de refrescos.
- Reduzca el tamaño de las porciones.
- Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio casi todos los días de la semana. Salga a caminar o a montar en bicicleta, use las escaleras en lugar del elevador o estacione al extremo del estacionamiento.

Hable con el médico para que le indique más formas de comer de manera saludable y de mantenerse activo.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health

## Cuidado de los ojos: tener buena vista

Si tiene diabetes, necesita cuidar los ojos.

La diabetes puede causar graves problemas de la vista que podrían conducir a la ceguera.

Usted debe ver a un oftalmólogo una vez al año o en cualquier momento que tenga cualquier tipo de problema de la vista. Los problemas de la vista pueden incluir:

- Visión doble o borrosa.
- Dificultad para leer.
- Dolor en un ojo o en ambos.
- Ver círculos alrededor de las luces, manchas oscuras o luces intermitentes.
- Ojos rojos.

Para proteger los ojos:

- Controle su nivel de azúcar en la sangre.
- Mantenga su presión arterial en un nivel saludable.
- No fume.

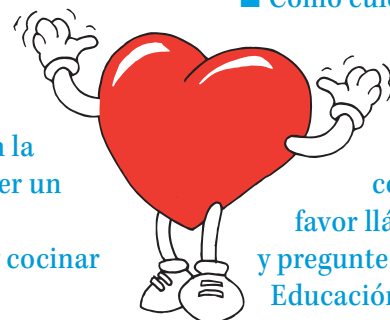
Fuente: American Diabetes Association



## Clases de diabetes

¿Quiere aprender más sobre la diabetes? ¡Nosotros le podemos ayudar! En nuestras clases de diabetes usted aprenderá sobre:

- Su nivel de azúcar en la sangre y como mantener un nivel saludable.
- Hacer sus compras y cocinar saludable.



■ Mejores hábitos alimenticios para usted.

■ Formas simples para mantenerse activo(a) en su vida diaria.

■ Como cuidar de sus pies.

■ Cuando usted debe ver a su médico.

Si usted está listo(a) para tomar control de su diabetes, por favor llámenos al **800-391-2000** y pregunte por el Departamento de Educación de Salud.

### » medidas

**tome** Para aprender más sobre la prediabetes, hable con su médico.

# Hacerle frente a la depresión

**L**a mayoría de nosotros en ocasiones se puede sentir un poco decaído. Algunas veces esas “decaídas” pueden deberse a sucesos que nos cambian la vida o que nos entristecen o desmotivan.

Si usted se siente triste la mayor parte del tiempo, usted podría padecer una enfermedad llamada depresión.

## ¿Qué causa la depresión?

Es importante que sepa que la depresión le puede ocurrir a cualquiera. Los eventos estresantes pueden llevar a la depresión. Estos pueden ser:

- Desastres naturales.
- Divorcio.
- Problemas financieros.
- La muerte de un ser querido.

Incluso los días festivos pueden ocasionar depresión. Los días festivos pueden ser tiempos felices para muchas personas. Pero otros pueden sentirse decaídos debido al estrés, al cansancio o al estar lejos de la familia.

## Síntomas de la depresión

Con la depresión, usted puede sentirse triste, ansioso o “vacío” la mayor parte del tiempo. Otros signos pueden ser:

- Sentir que no hay esperanza.
- Sentirse culpable, inútil o desamparado.
- No disfrutar sus actividades favoritas.
- Sentirse inquieto, cansado o “lento”.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Molestarse fácilmente.

- Dificultad para quedarse dormido o dormir mucho más de lo normal.
- Pérdida de apetito o comer mucho más.
- Pensar en la muerte o el suicidio.

## Los niños y la depresión

La depresión no sólo afecta a los adultos. Los niños también pueden deprimirse. Los niños pueden deprimirse por los mismos motivos que los adultos. También pueden tener los mismos síntomas. Los niños también pueden:

- Decir que les duele la cabeza, el estómago o los músculos.
- Quejarse también de que están muy cansados.
- Tener malas calificaciones en la escuela o faltar a ella con frecuencia.
- Hablar acerca de irse de la casa.
- Llorar sin razón.

## Obtener ayuda

El primer paso para sentir mejoría en la depresión es hablar con un médico. Un médico puede ayudarle a averiguar lo que necesita hacer para sentirse mejor.

La orientación y los medicamentos pueden ayudar a tratar la depresión tanto en adultos como en niños. Algunas veces sólo la orientación es necesaria. Un asesor puede ayudarle a entender los problemas y a lidiar con



ellos.

En algunos casos, se necesitan medicamentos y terapia. Sin toma medicina, pueden pasar algunas semanas antes de que comience a sentirse mejor. Estas recomendaciones también pueden ayudarle a enfrentar:

- Intente estar alrededor de otras personas. escoja un amigo cercano o familiar con quien platicar.
- Haga cosas que le hagan sentir mejor. Quizá ver una película o asistir a un juego de pelota. El ejercicio también puede ayudar.
- Espere sentirse mejor antes de tomar decisiones importantes sino hasta que se sienta mejor.

Recuerde que quizá no se sentirá mejor de inmediato. Pero lo más probable es que se sienta mejor con el tiempo.

Fuente: American Psychiatric Association; National Institute of Mental Health

# Planee un embarazo saludable

**E**star lista para tener un bebé es más que preparar el cuarto del bebé o escoger el nombre. También significa estar lo más saludable posible para brindarle a su hijo un buen comienzo.

Así que, ¿está lista? Podría estarlo si ha completado todos estos pasos.

**Vea a su médico.** Con un control médico rápido puede asegurarse de que está tan saludable como sea posible. Durante esta visita usted puede:

- Actualizar sus vacunas. Algunas enfermedades, como la rubéola, pueden ocasionarle graves problemas al bebé que está por nacer.

Pregúntele a su médico si necesita alguna vacuna. Hay que hacerse poner algunas de ellas por lo menos tres meses antes de quedar embarazada.

- Asegúrese de que sus problemas de salud estén bajo control. Si tiene diabetes, hipertensión arterial u otros problemas de salud, hable con su médico sobre la manera de tratarlos ahora que desea quedar embarazada.

- Lleve consigo todas las preguntas o inquietudes de las que quiera hablar



■ ■ **Con un control médico rápido puede asegurarse de que está tan saludable como sea posible.**

con su médico.

**Evite el alcohol.** Tomar alcohol puede dificultarle el quedar embarazada. También puede perjudicar gravemente al bebé una vez que usted quede en embarazo. Este puede causar:

- Bajo peso al nacer.
- Problemas con el

desarrollo del cerebro.

- Defectos cardíacos.

Recuerde, ninguna cantidad de alcohol es segura cuando está embarazada.

**Deje de fumar.** Si fuma, es posible que le sea difícil quedar embarazada. También podría perjudicar la salud del bebé. Pídale ayuda a su médico para dejar de fumar. Además, trate de mantenerse alejada del humo de segunda mano.

**Aumente su consumo de ácido fólico.** El ácido fólico previene ciertos defectos congénitos. Asegúrese de tomar 400 microgramos al día. Tome alguna vitamina que contenga ácido fólico y coma alimentos como frijoles, vegetales de hojas verdes y pan y cereal fortificados.

**Manténgase saludable.** Haga ejercicio con regularidad y trate de seguir una dieta saludable. Evite los alimentos con mucha grasa o azúcar. Coma muchas frutas, verduras y granos enteros.



## Examen posparto

Ahora que su bebé está aquí, va a tener muchos cambios en su cuerpo y en su vida. Por eso se necesita ver a su médico de 4 a 6 semanas después de tener a su bebé. Esto se llama examen posparto. Su médico hará lo siguiente:

- Chequear su peso.
- Chequear su presión de la sangre.

- Una prueba para detectar anemia.
- Un examen de los senos.
- Un examen pélvico.

Este también es un buen momento para hablar de su salud, peso, ejercicio, dieta, trabajo y sentimientos sobre su bebé. Recuerde hablar de planeación familiar y métodos anticonceptivos.

## Fumar

# Dejar de hacerlo

**U**sted necesita más que buenas intenciones para dejar de fumar.

Para dejar de fumar se necesitan agallas y paciencia. Para dejar de fumar se necesita un plan de acción y mucho apoyo. Sin embargo, una de las mejores cosas que usted puede hacer por su salud es dejar de fumar.

La gente que deja de fumar reduce el riesgo de cáncer, enfermedad cardíaca, derrame cerebral y muerte prematura, dice la Asociación Médica Americana.

### Prepárese para dejar de fumar

Para cortar con el hábito de fumar:

- Hable con su médico sobre cómo dejar de fumar.

- Escoja una fecha para hacerlo. Trate de disminuir la cantidad de cigarrillos antes de esa fecha.

- Dígales a sus familiares y amigos para que le puedan brindar apoyo.

- Elimine los cigarrillos y los ceniceros de la casa, del auto y del trabajo.

### Piense en los retos

Habrán muchas oportunidades en las que estará tentado de encender un cigarrillo. Es posible que se sienta ansioso o nervioso. Es la manera que tiene su cuerpo de decirle que está aprendiendo a vivir libre de tabaco.



Estas sensaciones desaparecerán con el tiempo.

Hable con su médico sobre los productos de reemplazo de la nicotina o medicamentos que le ayuden a aliviar estos síntomas.

**No es fácil dejar de fumar, pero su salud se lo agradecerá.**

Aprenda a disfrutar de los beneficios de una vida libre de tabaco. Pídale a su dentista que le limpie los dientes; regálese flores y disfrute de su aroma a medida que su sentido del olfato mejora.

Piense en lo que podría comprar con el dinero que suele gastar en cigarrillos. Además, tómese el tiempo de premiarse por su arduo esfuerzo.

### » medidas

**Para pedir ayuda, llame al Departamento de Educación de Salud al 800-391-2000.**

## Todos los tipos de tabaco son peligrosos

No existe tal cosa como un tipo de tabaco seguro.

Ciertos tipos de tabaco no se fuman. Aun así, estas maneras de usar el tabaco aún conllevan riesgos para la salud:

- Rapé. También se conoce como tabaco en polvo o para mascar; este tabaco puede causar cáncer de la boca y de la garganta.

- Cigarros. Estos pueden causar cáncer de la boca, de la garganta y de

- Cigarros grandes. Un cigarro grande puede contener entre 5 y 17 veces la cantidad de tabaco de un cigarrillo.

- Cigarrillos de clavos de olor o con esencias. Ambos contienen más nicotina y alquitrán que los cigarrillos normales.

- Pipas de agua o hookahs. Estas queman tabaco mezclado con otros sabores. El humo de hookah contiene una gran cantidad de venenos como alquitrán y metales pesados. Además, cuando la pipa de agua se comparte con otras personas, se pueden propagar enfermedades.



Fuente: American Cancer Society

### 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