

# asuntos de salud

Volumen 14, Edición 3  
Otoño 2007

lo que debe saber

## Dejar el tabaco

¿Está pensando en dejar el tabaco? Si es así, hay ayuda gratuita para usted. El Departamento de Servicios de Salud de Arizona cuenta con el Programa de Educación y Prevención de Tabaco. Ofrece clases y asesoría telefónica para ayudarlo a dejar de fumar.

Si se une a uno de nuestros programas, también puede obtener ayuda en forma de terapia de sustitución de la nicotina (NRT, por sus siglas en inglés). Las opciones incluyen:

- Parches
- Goma
- Pastillas
- Algunos productos para los cuales se necesita una receta médica

Si desea más información o si está listo para dar el primer paso para dejar de fumar:

- Llame a la línea de ayuda de los fumadores de Arizona al **(800) 55-66-222**.
- Visite el sitio Web, [www.ashline.org](http://www.ashline.org).
- Hable con su médico.



## Anímese a perder

### Pierda el hábito de fumar

Si deja el cigarro AHORA MISMO, su ritmo cardíaco y presión sanguínea bajarán en 20 minutos. Y su corazón no tendrá que trabajar tan duro.

Si deja de fumar por ocho horas, bajará el nivel de monóxido de carbono (un gas del escape de los autos y del cigarro) en su sangre.

Si no fuma durante 24 horas, disminuirán las probabilidades de un ataque cardíaco.

### Otros beneficios

Anímese. Los beneficios aumentan. El riesgo de enfermedad cardíaca baja a la mitad en un año sin fumar. El riesgo de derrames baja a los cinco años de dejar. Después de 10 años sin fumar, sus probabilidades de morir de cáncer de pulmón son mucho menos que las de quienes siguen fumando.

Es difícil dejar el hábito. Pero vea los beneficios, además del dinero que podrá gastar en otras cosas.

Si necesita ayuda para dejar, hable con su doctor.

Fuente: American Lung Association

## ¡Nos hemos mudado!

A partir del 1° de noviembre, la nueva dirección de Mercy Care Plan es 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040. Nuestros números telefónicos son los mismos: **(602) 263-3000** y **(800) 624-3879**.

## Comida para dientes sanos

Es importante llevar una dieta balanceada para tener dientes sanos. Coma alimentos de fuentes saludables, como:

- Panes, cereales y otros granos
- Frutas
- Verduras
- Carne, pollo y pescado
- Leche, queso y yogurt, que son buenas fuentes de calcio para tener dientes sanos



Pero hasta las comidas saludables tienen azúcar y almidón que provocan caries, por lo que también debe vigilar *cuándo* come.

Trate de no comer bocadillos entre comidas, especialmente cosas dulces o con almidón y bebidas con azúcar. Además, recuerde no poner a su bebé en la cama con bebidas o jugos azucarados.

Fuente: American Dental Association

## ¡En sus marcas, listos, a cepillarse!

### El cuidado de los dientes de su hijo



Cuando su bebé sonríe, usted también sonríe.

Sin embargo, para que su bebé tenga una sonrisa saludable, necesita dientes saludables.

Por lo tanto, esté atento a la aparición del primer diente de su bebé. Cuando aparezca, límpielo con un paño húmedo todos los días. Cuando le salgan más dientes, utilice

un cepillo pequeño y suave.

No necesita dentífrico para limpiar los dientes de su bebé. Hasta los 2 años, puede cepillarle los dientes sólo con un poco de agua.

Para los niños mayores de 2 años, puede usar un dentífrico con fluoruro, pero use solamente una pequeña cantidad, del tamaño de un guisante. El fluoruro ayuda a combatir las caries.

Cuando su hijo cumpla 2 años, también deberá cepillarle los dientes dos veces al día. Es posible que su niño no pueda cepillarse los dientes sin su ayuda hasta los 6 ó 7 años.

Sin embargo, aun antes de esta edad, usted puede dar un buen ejemplo. Asegúrese de que el niño le vea cepillándose los dientes. A los niños les gusta imitar lo que hacen sus padres.

Lo más importante es de hacer del cepillado algo divertido para que se convierta en un hábito de por vida para su hijo.

Fuente: U.S. Centers for Disease Control and Prevention

## El tabaco daña los dientes

Usted sabe que el tabaco puede perjudicar los pulmones.

Sin embargo, he aquí algo sorprendente: también puede perjudicar los dientes y la boca.

Un ejemplo es el tabaco sin humo, también conocido como rapé o tabaco para mascar o inhalar.

Puede manchar los dientes y darles un color entre amarillento y marrón. El tabaco sin humo también:

- Causa caries y provoca sangrado de encías
- Provoca mal aliento
- Hace que las encías se desprendan de los dientes hasta

que estos se aflojan y caen

- Causa irritaciones bucales dolorosas que no sanan nunca. Estas irritaciones podrían convertirse en cáncer.

Fumar también puede causar problemas con los dientes. Si fuma, su familia puede respirar el humo, y es probable que los niños que respiran el humo del cigarrillo tengan más caries.

Esto significa que si usted usa tabaco rapé o fuma cigarrillos, es importante que deje de hacerlo.

Así que hable con su médico y pídale ayuda para dejar de fumar.

Pregúntele acerca del uso de la goma de nicotina o algo similar para que sea más fácil dejar de fumar.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; U.S. Centers for Disease Control and Prevention



Para obtener más información, visite el sitio Web de la Asociación Dental Americana en [www.ada.org](http://www.ada.org).

# sólo para niños



## Unas cuantas palabras sobre las normas de tráfico

He aquí algunas normas de tráfico importantes a tener presentes cuando montes en bicicleta. Sin embargo, a cada norma le falta algo. ¿Puedes ayudar a que las frases tengan sentido escribiendo en cada espacio una de las palabras de cuatro letras que ves aquí?

1. No montes en bicicleta después de que se esc\_\_\_\_ el sol.

**Lista de palabras:** pues, vías, cera, seña, ente, asco, onda

6. Usa las \_\_\_\_les de mano cuando dobles una esquina o te detengas.

4. Usa siempre un c\_\_\_\_.

2. Cuando montes tu bicicleta en ciclo\_\_\_\_, ten cuidado con las personas.

5. Det\_\_\_\_ siempre en las señales de pare y en el borde de las aceras.

3. Nunca montes tu bicicleta en dirección o\_\_\_\_ta al tráfico.

7. Mira hacia la derecha e izquierda en las esquinas y a\_\_\_\_s de garajes.

Respuestas:  
1. onda 2. vías 3. pues  
4. asco 5. ente 6. seña 7. cera

## Comprueba lo que sabes acerca de la seguridad en la bicicleta

Contesta estas preguntas encerrando en un círculo la imagen correcta.

1. ¿Quién lleva puesto correctamente el casco?

2. Una bicicleta del tamaño incorrecto puede ser peligrosa. ¿Cuál bicicleta es del tamaño correcto?

3. ¿Cuál de los niños sigue las normas de seguridad?



Respuestas: (la imagen correcta está identificada por el color del casco del ciclista).  
1. verde  
2. amarillo  
3. morado

Exámenes de control

## Para detectar el cáncer a tiempo

Detectar el cáncer temprano puede ser crucial para sobrevivirlo.

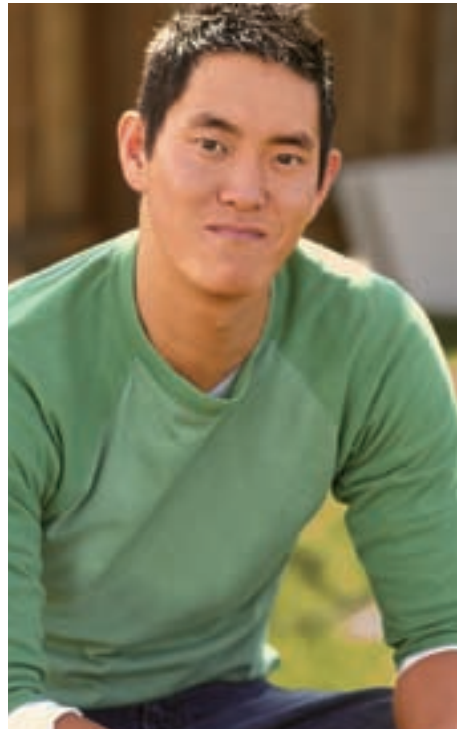
Por eso son tan importantes los exámenes. Pueden detectar el cáncer antes de que usted se sienta enfermo.

Usted y el doctor 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 doctor inmediatamente.

*El doctor puede ayudarle a desarrollar un plan de exámenes.*

### Para hombres

● Exámenes de cáncer de próstata. Pueden detectar el cáncer de próstata. Pregúntele al doctor 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 doctor 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 doctor de inmediato.

Fuente: American Cancer Society

## ¿Embarazada?

Las mujeres embarazadas necesitan cuidado especial.

Si está embarazada, llámenos para elegir a un ginecólogo lo más pronto posible. También le enviaremos un libro sobre el embarazo con mucha información solo para usted.

Durante su primera visita se le hará un examen médico completo. El médico o la enfermera le harán un análisis de orina y un análisis de sangre para verificar que no tenga anemia (poco hierro), tuberculosis (TB) ni altos niveles de azúcar en la sangre (diabetes).

También verificarán que no tenga infecciones ni enfermedades de transmisión sexual. Hay servicios disponibles de pruebas de VIH/SIDA voluntarias y confidenciales, así como asesoría para los miembros cuyas pruebas sean positivas.

## 3 preguntas para una mejor salud

Obtener una mejor atención médica puede ser tan fácil como 1, 2, 3. Durante su visita al médico, pregúntele:

1. ¿Cuál es mi problema principal?
2. ¿Qué necesito hacer?
3. ¿Por qué es importante hacerlo?

Hacer estas preguntas puede ayudarle a entender lo que necesita saber.

Si aún no entiende algo, asegúrese de hacer más preguntas. No sienta vergüenza de expresarse. Su médico quiere que usted entienda.

Fuente: Partnership for Clear Health Communication

asuntos de  
**salud**

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario para los miembros del MERCY CARE PLAN, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

La información de ASUNTOS DE SALUD proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna 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.

**Servicios a Miembros**  
**(602) 263-3000 ó**  
**(800) 624-3879**

[www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com)