

## Preguntas para hacer

### Visitas médicas

Es importante hacer preguntas para sacarle el mejor provecho a sus visitas a su médico. Esto le ayudará a su médico 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?

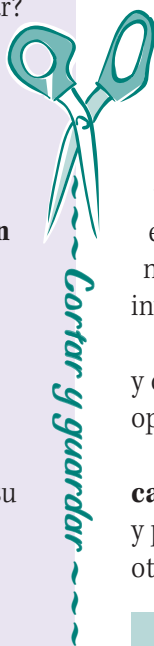
#### Si necesita pruebas:

- ¿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?
- ¿Tiene efectos secundarios?

Para obtener más ejemplos de las preguntas que puede hacer a su médico, visite el sitio Web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de los Servicios de Salud en [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov).



## Comer bien por menos dinero

Comidas saludables no tienen que ser muy costoso.

Todo lo que se necesita es un poco de planeación. He aquí cómo abastecer la cocina y mantener los costos reducidos:

**Prefiera los granos.** Planee sus comidas en base a granos, como la avena y el arroz integral, así como cereal, pan y pasta de granos enteros. Estos alimentos son buenos para usted y tienden a costar menos que otros alimentos.

**Compre frutas y verduras de temporada.** Las frutas y las verduras saben mejor y por lo general cuestan menos cuando las compra en temporada. Busque tomates, melocotones y melones en el verano. Disfrute de manzanas, naranjas y calabazas en el otoño e invierno.

Las frutas y verduras enlatadas y congeladas también son buenas opciones.

**Compre frijoles en lugar de carne.** Los frijoles cuestan menos y proporcionan proteínas y muchos otros nutrientes. También contienen



menos grasa que la carne.

**Compre en la sección de los alimentos a granel.** Los alimentos a granel por lo general cuestan menos que los empacados, y usted puede comprar la cantidad que necesita solamente.

**Use leche en polvo descremada.** Es la manera más barata de comprar leche. Mézclela con varias horas de anterioridad y refrigérela para que se pueda enfriar antes de beberla.

Fuente: U.S. Department of Agriculture

## Seguir adelante

Es posible que se sienta abrumado si se acaba de enterar que tiene diabetes. La diabetes es cuando los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos.

Trate de no preocuparse. Logrará acostumbrarse. 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.

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

Usted y su médico deben trabajar en conjunto para controlar su diabetes. Controlar la diabetes incluye:

- Normalizar su nivel de azúcar en la sangre

- Mantener o bajar de peso corporal
- Controlar o reducir los niveles de colesterol
- Tener la presión arterial bajo control
- Reducir las complicaciones a largo plazo que resultan de la diabetes, tales como las enfermedades del corazón y los riñones y los problemas en los ojos, el sistema nervioso y los pies

### Tome el control

Para controlar la diabetes:

**Coma bien.** Todo lo que come afecta al nivel de azúcar en su sangre, pero comer algunos tipos de alimentos puede afectar más que comer otros. Su médico o un nutricionista le pueden ayudar a planificar comidas saludables.

**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 de azúcar en la sangre.

**Hágase revisar los ojos.** Debe hacerse un examen de la vista una vez al año. El oftalmólogo puede determinar si usted tiene algún problema o alguna enfermedad relacionada con la diabetes.

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

Otros consejos:

- Si fuma, deje de hacerlo.
- Mantenga la presión arterial y sus niveles de colesterol bajo control.
- Pregunte cuándo le toca hacerse controles médicos.

### Esté alerta a los síntomas de diabetes

¿Es posible que tenga diabetes y no lo sepa? Sin duda. Millones de personas la tienen 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 ayudar a proteger su salud.

Esté alerta a estos síntomas:

- » 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 de inmediato. Éste puede hacerle exámenes de sangre o un examen de diabetes.

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

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health



Medicamentos

## Sepa qué está tomando

**M**uchos de los medicamentos que toma contienen paracetamol (también conocido como acetaminofén). Este ingrediente lo puede encontrar en medicamentos de venta libre tales como Tylenol, Thera-Flu, Coricidin y Alka Seltzer Plus Cold (para resfriados). Demasiado paracetamol puede hacerle daño a su hígado.

Para que no le haga daño a su

hígado, esté pendiente de cuánto paracetamol toma.

- No tome más de 1 g (1,000 mg) de una vez.
- No tome más de 4 g (4,000 mg) en un periodo de 24 horas.
- Siempre revise el contenido de paracetamol en los medicamentos de venta libre o recetados.

Puede ser difícil averiguar cuánto paracetamol contienen sus

medicamentos. Pídale a su médico que le ayude a averiguar cuánto está tomando.

Recuerde darles a su médico y farmacéutico los nombres de todos los medicamentos que está tomando, incluso los de venta libre.

Hacer dos listas le podría ayudar: una lista con los nombres de los medicamentos recetados por su médico; y otra con los de venta libre que usted compra, como Tylenol. Dele estas dos listas a su médico o farmacéutico.

Pídale al médico o al farmacéutico que anoten en un papel el total de paracetamol que contienen todos sus medicamentos.

Sume la cantidad que toma en un periodo de 24 horas. El total de esta suma no deberá ser más de 4,000 mg\*. Si el total de la suma es casi 4,000 mg, dígaselo a su médico lo antes posible.

También es importante que sepa la cantidad de paracetamol que toma su hijo. Asegúrese de hablar con el médico de su hijo sobre el paracetamol.

\* Solo para adultos. Esta no es la cantidad recomendada para niños, y puede hacerles daño.

~~~~ Cortar y guardar ~~~~



### Haga una lista de sus medicamentos

Hacer una lista de todos los medicamentos que toma puede ser más fácil que tratar de recordarlos cuando visite a su médico o farmacéutico.

Use esta tabla de ejemplo o complétela y llévela a su próxima visita al médico. Su médico o farmacéutico podrán completar la información sobre el total de paracetamol en cada medicamento y devolverle la lista.



| Medicamentos recetados por su médico (receta)                   | Cantidad de paracetamol (mg) | Medicamentos de venta libre que toma | Cantidad de paracetamol (mg) |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
|                                                                 |                              |                                      |                              |
|                                                                 |                              |                                      |                              |
|                                                                 |                              |                                      |                              |
|                                                                 |                              |                                      |                              |
|                                                                 |                              |                                      |                              |
|                                                                 |                              |                                      |                              |
|                                                                 |                              |                                      |                              |
|                                                                 |                              |                                      |                              |
| <b>Subtotal:</b>                                                |                              | <b>Subtotal:</b>                     |                              |
| <b>Total de paracetamol que toma de una vez:</b>                |                              |                                      |                              |
| <b>Total de paracetamol que toma en un periodo de 24 horas:</b> |                              |                                      |                              |

# la salud de los niños

## ¡No se quede callado!

### Hable con el médico de su hijo

**E**l médico de su hijo es quien le dará consejos sobre dolores de garganta, golpes y moretones, y tal vez huesos rotos.

Pero usted debe participar para recibir buenos consejos.

Para asegurarse:

**Haga una lista.** Antes de la visita, anote las preguntas que usted tenga sobre la salud de su hijo. Así no olvidará nada importante.

**Pregunte.** Asegúrese de preguntarle todo al médico. No se quede callado porque cree que usted debe conocer las respuestas. Sus preguntas demuestran que usted se

preocupa por la salud de su hijo.

**Aproveche mejor el teléfono.** Llame al médico si su hijo parece estar muy enfermo. Llame durante el horario normal si tiene preguntas sobre algo que no es serio, como un resfriado o problemas de conducta.

Confíe en sus sentimientos. Si cree que hay algún problema, hable con el médico de su hijo.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Medical Association



### » medidas

Tome

**Si desea más información, llame a los Institutos Nacionales de Salud al (800) 370-2943.**



### Cortar y guardar

#### ¿Cuándo se deben vacunar sus hijos?

Las vacunas protegen a los niños de enfermedades como el sarampión y la polio, y usted puede ayudar a protegerlos, asegurándose de que reciban todas las vacunas a tiempo.

Esta tabla muestra qué vacunas tienen que recibir los niños y a qué edad deben ser vacunados.

Si sus hijos no son vacunados exactamente a la edad que se señala, de todas maneras pueden recibir la mayoría de las vacunas después, pero es necesario que hable primero con su médico. La tabla muestra cuál es el mejor momento para recibir las vacunas que le faltan.

#### Las vacunas necesarias

**HepB** = hepatitis B  
**Rota** = rotavirus  
**DTaP** = difteria, tétanos, tos ferina  
**Tdap** = vacuna de refuerzo contra tétanos, difteria y tos ferina  
**Hib** = Haemophilus influenzae tipo b  
**VPH** = virus papiloma humano  
**IPV** = vacuna poliomiélica inactivada  
**MMR** = sarampión, paperas, rubéola  
**Var** = varicela  
**PCV/PPSV** = neumococo  
**HepA** = hepatitis A  
**Flu** = influenza  
**MCV** = meningocócica

Rango de edad recomendado

Actualización de vacunas

\* 1ra dosis al nacer

\*\* En algunos casos

| 1 mes              | 2 meses | 4 meses | 6 meses | 12 meses         | 15 meses | 18 meses | 19-23 meses | 2-3 años | 4-6 años      | 7-10 años | 11-12 años    | 13-18 años |  |
|--------------------|---------|---------|---------|------------------|----------|----------|-------------|----------|---------------|-----------|---------------|------------|--|
| HepB*              | HepB**  | HepB    |         |                  |          |          |             |          |               |           | Serie de HepB |            |  |
| Rota (2 ó 3 dosis) |         |         |         |                  |          |          |             |          |               |           |               |            |  |
|                    | DTaP    | DTaP    | DTaP    | DTaP**           | DTaP     |          |             |          | DTaP          |           | Tdap          | Tdap       |  |
|                    | Hib     | Hib     | Hib**   | Hib              |          |          |             |          |               |           | Serie de VPH  |            |  |
|                    | IPV     | IPV     |         | IPV              |          |          |             |          | IPV           |           | MCV           | MCV        |  |
|                    |         |         |         | MMR              |          |          |             |          | MMR           | IPV       |               |            |  |
|                    |         |         |         | Var              |          |          |             |          | Var           | MMR/Var   |               |            |  |
|                    |         |         |         | Flu (anualmente) |          |          |             |          |               |           |               |            |  |
|                    | PCV     | PCV     | PCV     | PCV              |          |          |             |          | PPSV          |           |               |            |  |
|                    |         |         |         | Hep A (2 dosis)  |          |          |             |          | Serie de HepA |           |               |            |  |
|                    |         |         |         |                  |          |          |             |          | MCV           |           |               |            |  |

Las vacunas que aparecen debajo de esta línea son sólo para ciertos niños. Pregúntele a su médico.

Compilado con información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)