

# asuntos de salud

Volumen 14, Edición 2  
Verano 2007

lo que *debe saber*

## Programe ICE en su celular

Todos llenamos formularios acerca de la persona a contactar en caso de emergencia. ¿Qué pasa con el celular entonces?

A un paramédico de Inglaterra se le ocurrió la fantástica idea de ingresar la palabra en inglés "ICE" (en caso de emergencia) en el celular. Ésta se vincula a continuación con el número de teléfono de la persona que usted quiere que se contacte durante una emergencia.

De esta manera, el personal de la sala de emergencias y del hospital puede llamar rápidamente a la persona de su elección.

Usted puede incluso programar varios números ICE y llamarlos ICE1, ICE2, etc.

¡Programemos nuestros celulares ahora!



Dése el mejor regalo del mundo—  
*tranquilidad.*

Hágase una mamografía y un examen ginecológico preventivo cada año.

## ¡Hace calor! Cómo mantenerse fresco



Los días calurosos pueden ser difíciles para cualquiera. Pero el calor extremo es especialmente duro para los niños y las personas mayores.

Su mejor protección durante una ola de calor es permanecer fresco y usar un poco de sentido común. Recuerde solamente lo que hay que hacer y no hacer para poder afrontar el calor sin riesgos:

### QUÉ HACER:

- Beba mucho líquido.
- Busque un lugar con aire acondicionado como en centros comerciales, bibliotecas o el cine.
- Tome una ducha o un baño frío.
- Vístase y vista a los demás con ropa fresca y suelta.
- Trate de salir al aire libre sólo por la mañana y en la noche.

### QUÉ NO HACER:

- No beba bebidas azucaradas o alcohólicas.
- No deje a los niños o mascotas en el auto, aún con las ventanas abiertas.
- No coma demasiada comida pesada o caliente.

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



## Este verano, tenga la seguridad en mente

El verano puede ser divertido, pero también peligroso.

Siga estos consejos para mantener a su familia segura:

**Al cruzar la calle.** En el verano, los niños van de un lado a otro visitando amigos y yendo al parque. Enséñeles a tener cuidado al cruzar la calle. No deje que los niños de menos de 10 años crucen solos.

**Sobre ruedas.** Antes de subir a la bicicleta, recuerde ponerse el casco. Los cascos no son sólo para la bicicleta; se deben usar también al usar patines y patinetas.

**Cerca del agua.** Es importante que siempre vigile a los niños cerca del agua. Es decir, piscinas, Jacuzzis, y lagos o ríos. Debe decir a los niños que nunca vayan a nadar

solos. Todos los niños deben usar salvavidas cuando salgan en bote.

**Del calor.** Aléjese del calor cuando sea posible. Al hacer ejercicio, use ropa ligera y beba mucha agua.

Si no tiene aire acondicionado, vaya a lugares que sí tengan, como la biblioteca o el centro comercial.

**Al sol.** Para protegerse a usted mismo y a su familia del sol, use filtro

solar con un factor de protección contra el sol (SPF) de 15 o más. Póngaselo unos 30 minutos antes de salir. Use sombreros de ala ancha y anteojos con protección contra los rayos ultravioleta (UV).

*Antes de subir a la bicicleta, recuerde ponerse el casco.*

Una buena idea es no estar al sol cuando es más potente, entre las 10 a.m. y 4 p.m.

**Cerca de insectos.** Es seguro usar repelentes en los niños de 2 meses de edad y mayores. Busque repelentes con DEET, picaridin o aceite de limón y eucalipto.

Evite usar jabones aromatizados y perfumes, que puedan atraer a las abejas. Manténgase alejado del agua estancada o jardines con flores, que atraen insectos.

Si ha salido a pasear entre hierbas altas o en bosques, fíjese que no se hayan pegado garrapatas. Puede quitarlas usando pinzas de depilación.

Vaya al doctor si cree que una picadura le provocó malestares. Los síntomas incluyen fiebre, dolores de cabeza y salpullidos.

**En las comidas.** Para evitar intoxicaciones, lávese las manos antes de cocinar y servir los alimentos. Asegúrese de cocinar completamente la carne. Mantenga las comidas frías en un contenedor frío con mucho hielo. Las frutas y verduras deben lavarse con agua fría.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Safe Kids Worldwide

### Tenga cuidado con los fuegos artificiales



Todos decimos "Ahh" cuando disfrutamos los fuegos artificiales, pero hay que tener cuidado para no terminar diciendo "¡Ay!" pues las lastimaduras son comunes y algunas son graves. Para cuidarse:

- No deje que los niños toquen los fuegos artificiales. Ni siquiera las luces de bengala ni las chispitas.
- Siempre debe haber un adulto presente.
- No arroje ni apunte los fuegos artificiales a las personas.
- Úselos sólo en exteriores.
- Prenda sólo uno por uno los fuegos artificiales.
- No vuelva a prender los que se apagaron. Espere 20 minutos y póngalos en agua.
- Vaya a un espectáculo público en vez de prender sus propios fuegos artificiales.

Fuentes: National Council on Fireworks Safety; U.S. Consumer Product Safety Commission

## Ideas para protegerse del sol

Una quemadura solar no es nada agradable. Te duele la piel, se pone roja e inclusive algunas veces se descama. ¡Guácala!

Por eso es tan importante que te protejas la piel contra el sol cuando salgas. Demasiado sol puede causarle daños a la piel. Inclusive podría darte cáncer de piel.

Para empezar, pídele a uno de tus padres que te ayude a ponerte protector solar con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 o más. Usar un protector solar puede ayudar a evitar que tu piel se queme con el sol.

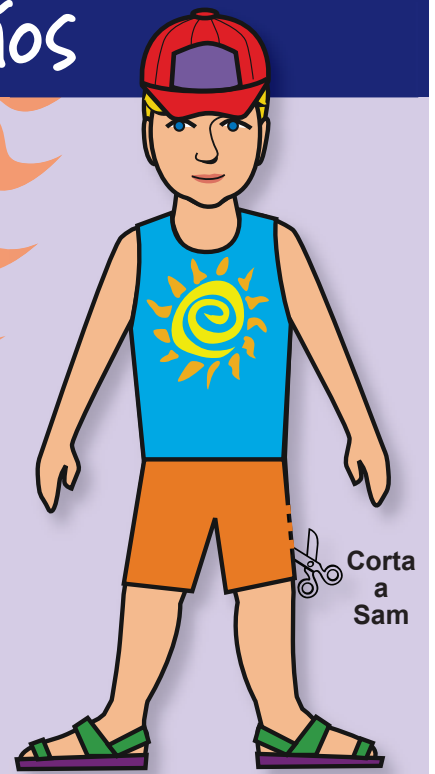
Aquí hay algunos juegos para que aprendas qué otras cosas puedes hacer para mantenerte seguro bajo el sol.



## Encuentra los sombreros seguros

Antes de salir en un día caluroso, ponte un sombrero de ala ancha. Éste te ayuda a proteger la cara, las orejas y el cuello.

Encierra en un círculo los sombreros que te protegen mejor contra el sol.



Corta a Sam

## Viste a Sam para que se divierta bajo el sol

Sam quiere jugar afuera pero necesita vestirse de manera que no corra riesgos bajo el sol. Corta la ropa y viste a Sam para protegerlo contra el sol.



# la salud del hombre



**Haga un esfuerzo: sea prudente**

Simplemente no vale la pena tomar ciertos riesgos.

Éste es un consejo que los hombres en particular deberían escuchar. Los hombres tienen más probabilidad que las mujeres de

ocasionarse ciertas lesiones y enfermedades. Las caídas, ahogarse, los accidentes de auto y el VIH son unas cuantas.

La razón es que los hombres tienen más tendencia a hacer cosas que los ponen en peligro. Aun así, estas medidas pueden ayudarles a permanecer saludables:

**No fume.** Fumar aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, derrame cerebral, cáncer y otras más.

**No use drogas ilegales.** Podría contraer enfermedades como el VIH y la hepatitis. Las drogas también pueden provocar conductas

violentas e incluso la muerte.

**Conduzca con cuidado.** No conduzca si bebe, y utilice siempre el cinturón de seguridad. No siga de cerca ni se les atraviese a los otros conductores. Estas acciones pueden

conducir a accidentes y a la ira al volante.

**Conozca los riesgos del alcohol.** Le puede hacer actuar de manera violenta y provocar accidentes de tráfico. También puede ocasionarle problemas de salud.

**Practique el sexo seguro.** Limite sus parejas sexuales y utilice siempre un preservativo.

*Sea responsable de su salud, por usted mismo y su familia.*

**Practique deportes con prudencia.** No nade ni esquíe solo. Póngase casco al montar en bicicleta, esquiar, patinar o conducir un vehículo todo terreno.

**Visite a su médico regularmente.** Siga su consejo acerca de los chequeos médicos preventivos. Si se siente enfermo o deprimido, pídale ayuda.

Los hombres se sienten a veces presionados a tomar riesgos. Pero usted es responsable de su salud. Sea prudente, por usted mismo y su familia.

Fuentes: American Medical Association; U.S. Centers for Disease Control and Prevention

## Chequeos médicos: un paso hacia una mejor salud

Para muchos hombres, los chequeos médicos preventivos regulares se encuentran al final de la lista de cosas por hacer.

Sin embargo, deberían encontrarse al principio de ésta. Los chequeos médicos no toman

mucho tiempo; muchos son necesarios a intervalos de unos cuantos años solamente, pero pueden ayudar a detectar problemas de manera temprana, cuando son más fáciles de tratar. Aún más, pueden ayudar a salvarle la vida.

Su chequeo regular es un buen punto de partida. Su médico puede diagnosticarle algún problema de salud y decirle qué pruebas necesita. Algunas pruebas se hacen a partir de

cierta edad; otras dependen de factores de riesgo, tales como su historia familiar. Por ejemplo, si alguien en su familia tiene diabetes, el médico podría recomendarle esta prueba en este momento.

Usted puede cuidar su propia salud haciendo una cita con el médico hoy mismo.

Fuentes: American Medical Association; U.S. Department of Health and Human Services



asuntos de  
**salud**

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario para los miembros del MERCY CARE PLAN, 2800 N. Central, Suite 400, Phoenix, AZ 85004-1036.

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)**

Derechos de autor © 2007 Coffey Communications, Inc. WHN20519p