

# asuntos de salud

Volumen 14, Edición 4  
Invierno 2008

lo que debe saber

## Colesterol alto

Nuestras venas y arterias son como una carretera para la sangre. Sin embargo, algunas veces hay un embotellamiento. Esto puede suceder si tenemos demasiado colesterol.

El colesterol es una sustancia grasosa en la sangre. Si hay demasiado, puede acumularse en las arterias. Esto dificulta el paso de la sangre y puede causar un infarto.

Para controlar o prevenir el colesterol alto:

**Observe lo que come.** Limite los alimentos altos en colesterol y grasa. Estos incluyen la carne, la yema de los huevos, los productos lácteos y los productos horneados. Elija carnes magras y leche y queso con bajo contenido de grasa o descremados.

**Observe su peso.** El exceso de peso aumenta su nivel de colesterol.

**Manténgase en forma.** Haga 30 minutos de ejercicio vigoroso, como caminar, cinco días a la semana. Haga también ejercicios de esfuerzo, como levantar pesas, dos veces a la semana.

**Hágase la prueba.** Pregunte a su médico acerca de la prueba de colesterol.

Fuentes: American Heart Association;  
National Cholesterol Education Program



## Por qué necesitan vacunas los niños

No hay manera de evitarlo. Su hijo terminará con resfriado y dolores de garganta.

Sin embargo, existen muchas enfermedades, incluso peligrosas, que puede ayudarle a su hijo a evitar. Todo lo que tiene que hacer es asegurarse de que su hijo reciba las vacunas.

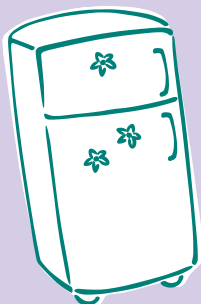
Las vacunas de hoy protegen a su hijo de más de una docena de enfermedades. Muchas de esas enfermedades son mortales.

Éstas incluyen:

- La tos ferina, que puede dificultar la respiración de su hijo
  - El sarampión, que puede causar una inflamación del cerebro
  - La hepatitis B, una infección del hígado que podría causar cáncer
- Así es que verifique con el médico de su hijo para saber si sus vacunas están al día.

Si a su hijo le falta alguna, no se preocupe. No es muy tarde para ponerlo al día. Pregúntele al médico de su hijo.

Fuente: American Academy of Family Physicians



# la salud de la mujer



Cambios en los senos:

## ¿Deben preocuparle?

Tener cáncer del seno puede ser una de sus preocupaciones de salud. Pero hay cambios de los senos que no se deben al cáncer. De todos modos, es posible que el doctor tenga que verla.

### Cambios que no son peligrosos

Puede sentir los senos hinchados o adoloridos durante la menstruación o si está embarazada. Aunque esto puede ser incómodo, normalmente no debe preocuparle.

Tal vez también descubra:

**Cambios por fibrocísticos.** Éste es el tipo más común de problemas de senos. Podría sentir que tiene bolitas en los senos o que están hinchados o sensibles.

**Adenomas fibrosos.** Se sienten como bolitas de goma duras y redondas. Se mueven con facilidad y normalmente no duelen.

**Quistes.** Son bolsas llenas de líquido, casi de cualquier tamaño y que pueden producir dolor.

Estos cambios normalmente no requieren tratamiento. Pero le recomendamos que vea a su doctor si tiene cualquiera de estos síntomas, para que se asegure de que no se trata de algo más serio.

### Otros cambios

Le recomendamos que vea al doctor si nota una nueva bolita, pues aunque la mayoría no son preocupantes, algunas son cancerosas.

Si tiene cambios anormales en un seno, tal vez el doctor le pida hacerse una mamografía.

Las mujeres mayores de 40 deben hacerse una mamografía cada uno o dos años. Las mamografías son la mejor forma de detectar el cáncer del seno.

Fuente: National Cancer Institute

## Dormir bien toda la noche: ¿sueño o realidad?

Ahora puede agregar otra cosa a la lista de diferencias entre hombres y mujeres: el sueño. ¿Cuál es la diferencia? Las mujeres duermen menos.

Las hormonas son una de las razones. Además, el embarazo, la menstruación y la menopausia afectan el sueño. También es posible que se ponga a pensar en los problemas del día al ir a la cama, lo que puede dificultar el dormir.

Para dormir mejor:



- Trate de ir a la cama y despertarse siempre a la misma hora.
- Evite las comidas y bebidas con cafeína o

azúcar cerca de la hora de dormir.

- No coma una comida pesada al final del día.
- Relájese antes de ir a la cama, con un libro o un baño caliente.
- Haga una lista de "lo que debe hacer" antes de acostarse, para sacarse las preocupaciones de encima.

Si estos consejos no le ayudan, hable con el doctor.

Fuente: National Sleep Foundation

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)

Derechos de autor © 2008 Coffey Communications, Inc. WHN21357p



Para aprender más  
acerca de la salud  
de la mujer, visite

[www.4woman.gov](http://www.4woman.gov).

# sólo para niños



## Hacerle frente a la diabetes

Tu cuerpo está compuesto de millones de células minúsculas.

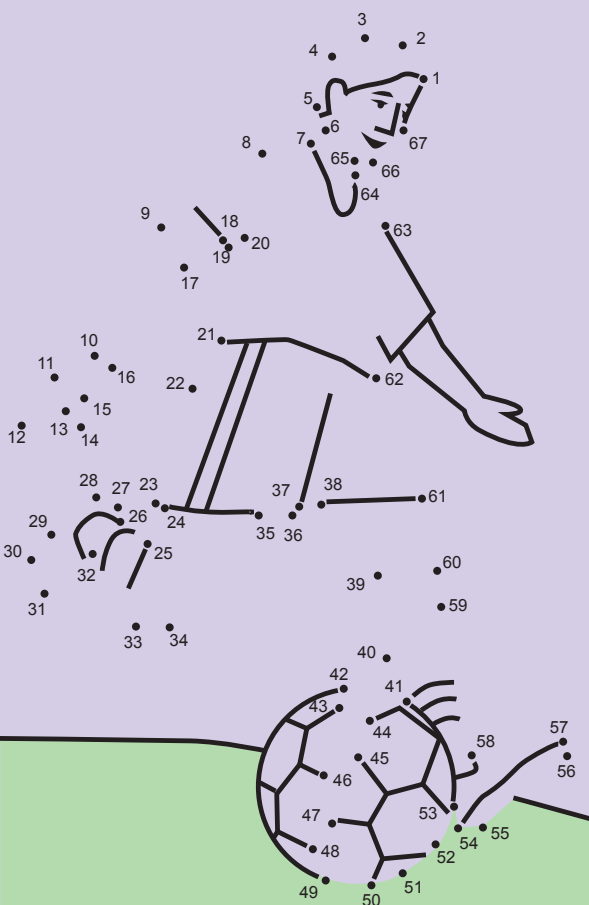
Para mantenerte saludable, estas células necesitan comer. El alimento que estas células comen se llama glucosa o azúcar. Sin embargo, las células no pueden comer el azúcar sin ayuda. Reciben ayuda de la insulina.

Si tienes diabetes, tu cuerpo no

produce suficiente insulina o no la usa de manera correcta. Por lo tanto, las células no reciben el azúcar que necesitan. Esto puede enfermarte.

Sin embargo, hay buenas noticias. Puedes vivir saludablemente y con diabetes si tomas las decisiones correctas.

Aquí tienes un juego divertido e ideas de bocadillos para comenzar.



## Golosinas divertidas y saludables

Tener diabetes significa que debes tener cuidado con lo que comes y cuando lo comes.

Sin embargo, ¡no significa que no puedes comer una golosina de vez en cuando!

Es importante incluir bocadillos en tu plan de alimentos para la diabetes. Sólo asegúrate de preguntarles a tus padres primero.

Aquí te damos algunas ideas divertidas para preparar bocadillos en tu propia cocina:

**Refrescos con fruta congelada.** Deja flotar uvas congeladas y rodajas de banana en un refresco dietético de limón.

**Paletas de fruta congelada.** Prepara tu batido de frutas favorito, viértelo en pequeños vasos de papel y congélalo. Aprieta la parte inferior de cada vaso para hacer salir el batido de fruta.

Fuente: American Diabetes Association



PUNTO

POR

PUNTO

Javier sabe que el ejercicio es bueno para las personas con diabetes. Cuando eres activo tu cuerpo trabaja mejor.

Conecta los puntos para descubrir el deporte que le gusta jugar a Javier.

# diabetes

## Pasos para controlar la diabetes



La diabetes puede afectar muchas partes de su cuerpo. Si su nivel de azúcar en la sangre no está bajo control, se perjudica el corazón, los riñones, los ojos y otros órganos.

Por eso es tan importante mantener la diabetes bajo control. Le puede ayudar a evitar o retardar problemas como las enfermedades cardíacas y el derrame cerebral.

Y si ya tiene ciertos problemas, como enfermedades oculares, controlar la diabetes puede ayudar a evitar que empeoren.

Además, se sentirá mejor y también tendrá más energía.

¿Está listo para empezar? Siga estos primeros pasos.

### **Paso 1: Controle sus niveles de azúcar en la sangre.**

Necesitará controlar a menudo su nivel de azúcar en la sangre. Esto le ayudará a llevar un control todos los días. Hable con su doctor acerca de cómo y cuándo hacerse la prueba.

También necesitará una prueba llamada A1C. Esta prueba muestra su nivel de azúcar en la sangre durante los últimos meses.

*Es muy importante perder el exceso de peso para controlar el nivel de azúcar en la sangre.*

Correrá menos riesgos de problemas de salud si mantiene su A1C en el nivel más bajo posible. En general, una buena meta de A1C es que sea inferior a 7 por ciento. Propóngase a hacerse la prueba por lo menos dos veces al año.

**Paso 2: Haga ejercicio a menudo.** Haga 30 minutos de ejercicio vigoroso cinco días a la semana. Haga ejercicios para fortalecer los músculos, por ejemplo, levante pesas, dos veces a la semana. Mantenerse activo le ayuda a su cuerpo a aprovechar mejor el azúcar en la sangre.

**Paso 3: Mantenga un peso saludable.** Perder el exceso de peso ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control.

**Paso 4: Visite a su médico con regularidad.** Manténgase al día con los exámenes oculares y de los pies y sométase a otros chequeos importantes.

Fuentes: American Diabetes Association; American Heart Association; National Institutes of Health

## ¿Corre usted algún riesgo?

La diabetes es un problema común. Es muy probable que usted conozca a alguien que la tiene.

Pero, ¿sabe si usted mismo corre algún riesgo? Si no lo sabe, necesita averiguar. Observe esta lista de factores de riesgo:

- Uno de sus padres, hermanos o hermanas tiene diabetes.

- Tiene más de 45 años.
- Tuvo diabetes durante el embarazo.
- Tuvo un bebé que pesó más de 9 libras.
- Es afroamericano, indígena americano, asiático americano, hispano o de las islas del Pacífico.
- Tiene sobrepeso.
- No hace mucho ejercicio.

Muchos de estos riesgos no se pueden cambiar, pero es posible



controlar algunos. Por ejemplo, puede perder peso o hacer más ejercicio. Estos pasos pueden ayudar

a prevenir o retardar la diabetes aún si se corre un gran riesgo.

Hable con su doctor acerca de sus factores de riesgo. Él o ella le puede decir si se debe hacer la prueba de diabetes.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health