

# salud para triunfar



Santa Clara  
Family Health Plan  
The Spirit of Care

Otoño/Invierno 2012

## 3 claves para prevenir la gripe

**N**adie quiere engriparse. A nadie le gusta tener fiebre, dolor de garganta, goteo nasal, dolores en general y escalofríos. Y para algunos, la gripe puede ser una enfermedad grave, incluso mortal. Los niños, los adultos mayores y las personas con problemas de salud crónicos tienen el riesgo mayor. Pero sí se puede vencer la gripe. Haga lo siguiente:

### 1 **Vacúnese contra la gripe todos los años.**

Los expertos dicen que es la mejor forma de evitar la gripe. No solo evita que se enferme, sino que ayuda a que no propague los gérmenes de la gripe a otros.

La vacuna es una buena idea a partir de los 6 meses de edad. Planifique obtenerla tan pronto la ofrezcan donde usted vive. Una vacuna por año lo protege durante toda la temporada gripal.

¿No le gustan las agujas? No se preocupe. La vacuna puede aplicarse como atomizador nasal. El atomizador es para personas saludables de entre 2 y 49 años, salvo las embarazadas.

Recuerde: no puede engriparse por la vacuna.

### 2 **No la propague.**

Los gérmenes de la gripe se propagan de persona a persona. Para mantenerse sano:

- Lávese las manos seguido con agua y jabón. Si no hay jabón ni agua, mate los gérmenes con un gel a base de alcohol.

- No se toque los ojos, la nariz ni la boca.

- Manténgase alejado de personas que estén enfermas.

Hasta los más cuidadosos pueden engriparse. Si se engripa, trate de evitar el contagio.

Si estornuda y tose, use un pañuelo de papel para taparse la nariz y la boca. Tire los pañuelos usados a la basura.

Manténgase alejado de otras personas al menos 24 horas después de no tener ya fiebre.

### 3 **Combátala y siéntase mejor.**

Si le da gripe, quizás pueda hacer más que meterse en cama y tomar sopa de pollo. Hay medicamentos



contra la gripe que pueden:

- Ayudarle a sentirse mejor.
- Reducir la duración uno o dos días.
- Evitar problemas importantes relacionados con la gripe.

Necesitará la autorización de su proveedor. No espere demasiado para consultar. Los medicamentos actúan mejor si se toman uno o dos días después de engriparse.

Estos medicamentos—píldoras, líquidos o inhaladores—generalmente se toman durante unos cinco días.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

» **TOME ACCIÓN.** Si cree que le está empezando la gripe y necesita consejos, llame a nuestra Línea de Ayuda de Enfermeros al 877-509-0294.

Presorted Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Walla Walla, WA  
Permit No. 44

## Conozca los números clave de la diabetes

IGUAL A COMO CONOCE SUS OTROS NÚMEROS

**S**i tiene diabetes, tiene un alto riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. *Pero puede defenderse.* Usted puede controlar los números clave de la diabetes y vivir una vida larga y sana. Pídale a su proveedor de atención médica cuáles son los números de su análisis **A1C**, su **P**resión arterial y su **C**olesterol, y pregúntele cuáles *deberían* ser. Luego hable acerca de los pasos que usted puede tomar para lograr sus metas de número clave. Usted tiene el poder de ayudar a prevenir un ataque al corazón o derrame cerebral. Controle sus números clave.

Un mensaje del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, patrocinado por los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



**Hable con su proveedor de atención médica hoy mismo.**

**»TOME ACCIÓN.** Para obtener un folleto gratuito acerca de los números de la diabetes, llame al 800-438-5383 o visite [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov).



## ¿Sus riñones funcionan como deberían?

Los riñones necesitan ayuda para mantenerse en buen estado. He aquí algunas cosas para mantener presentes.

Primero, sepa que la diabetes y la presión arterial alta pueden hacerle daño a los riñones. Estas enfermedades son las principales causas de enfermedad renal.

Si usted tiene diabetes, colabore con su equipo de atención médica para mantenerla bajo control. Necesitará:

- » Comer bien.
- » Hacer suficiente ejercicio.
- » Llevar un registro de su nivel de azúcar en la sangre.
- » Tomar medicamentos como le indique su proveedor.

También necesitará hacerse chequear la presión arterial con regularidad. Pregúntele a su proveedor con qué frecuencia se la debe chequear y cuál debe ser su presión. Para alcanzar su meta, es posible que tenga que cambiar su dieta y la cantidad de ejercicio que hace. También es posible que tenga que tomar medicamentos.

Otras maneras de ayudar a sus riñones:

- » Mantenga un peso saludable.
- » Tome suficiente líquido.
- » No fume.

Hable con su proveedor sobre las pruebas de sangre y orina para saber si tiene enfermedad renal.

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

## Para cuidar bien de sus ojos

Si tiene diabetes, sus ojos pueden correr riesgo.

La mayoría de los diabéticos desarrollan retinopatía. Este es un problema que afecta el fondo del ojo. La diabetes también puede dañar la parte del frente del ojo y el fluido interno.

Hable con su proveedor si usted:

- Ve borroso.
- Ve doble.
- Ve anillos o puntos flotantes.
- Sufre de dolor o presión en el ojo.
- No puede ver con el rabllo del ojo.

Para ayudarle a evitar estos problemas:

- Mantenga su nivel de azúcar en la sangre y su presión sanguínea bajo control.
- No fume.
- Hágase un examen anual de la vista.

Fuente: National Institutes of Health

# La diabetes y el embarazo: cuidese

**L**a diabetes es una enfermedad en la que su nivel de azúcar en la sangre es alto. La diabetes que tienen algunas mujeres durante el embarazo se llama diabetes gestacional.

El nivel alto de azúcar puede poner en riesgo a usted y a su bebé. Por ejemplo:

- Podría tener presión arterial alta durante el embarazo.
- Su bebé podría crecer demasiado antes del nacimiento. El parto de un bebé grande podría ser difícil.
- Usted podría necesitar una cesárea.
- Su bebé podría tener problemas de azúcar en la sangre o problemas respiratorios al nacer.

La diabetes gestacional puede controlarse. Controlar la diabetes puede reducir estos riesgos. Su proveedor le puede pedir que:

- Siga una dieta especial.
- Se controle el nivel de azúcar en la sangre todos los días.
- Haga ejercicio todos los días.
- Tome medicamentos para evitar que su nivel de azúcar en la sangre suba demasiado.

Por lo general, la diabetes gestacional desaparece después de tener a su bebé. Pero si la tuvo, corre el riesgo de tener diabetes tipo 2 más adelante. Es posible que necesite realizarse pruebas cada algunos años para controlar su azúcar en la sangre.

Fuente: American Diabetes Association



## Ácido fólico para un embarazo saludable

Si está esperando un bebé, asegúrese de tomar suficiente ácido fólico.

Esta vitamina B ayuda a prevenir ciertos defectos de nacimiento. Es importante que tome la cantidad justa diariamente. Y es mejor empezar a tomarla antes de embarazarse.

La mayoría de las mujeres deben tomar 400 microgramos (mcg) al

día. Una vez que esté embarazada, necesita más: unos 600 mcg.

Es muy fácil tomar mucho ácido fólico. Se encuentra en:

- Un multivitamínico. Busque uno con 400 mcg como mínimo.
- Frutas y jugos cítricos.
- Verduras de hoja verde oscuro, como la espinaca.
- La mayoría de las bayas.
- Nueces.
- Guisantes y frijoles secos.
- Pan, cereales y pastas con ácido fólico agregado.

Fuentes: March of Dimes; U.S. Food and Drug Administration

» ¿PONME A DORMIR DE UNA MANERA SEGURA! Sólo, en mi espalda en mi cuna.



text4baby™

Un servicio gratuito de National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition

text4baby.org

Envía **BEBE** al **511411**

recibe mensajes **GRATIS** en tu teléfono que te ofrecerán ayuda durante tu embarazo y el primer año de tu bebé.

# No pierda su cobertura

¿**R**ecibió un aviso de renovación? Debe llenar los formularios y devolverlos o perderá su cobertura.

» **TOME ACCIÓN.** Si necesita asistencia, llámenos al 800-260-2055.



¿No sabe a dónde recurrir?  
¿Necesita ayuda?

Llame al 211

Encontrará un profesional capacitado y amable dispuesto a ayudarlo las 24 horas del día, en más de 170 idiomas con servicio de teletipo [TTY]. **Las llamadas al 211 son gratuitas y confidenciales.**

Podemos ayudarlo a encontrar:

- Alimentos, asilo, servicios para las personas sin hogar
- Asistencia para conseguir empleo
- Servicios de asistencia médica y salud mental
- Servicios de inmigración
- Servicios legales
- Cuidado de niños
- Servicios para ancianos... ¡Y mucho más!

Más información disponible en [www.211scc.org](http://www.211scc.org)

¿Es usted dueño de un pequeño negocio que no puede dar cobertura de salud?

**HEALTHYWORKERS**

puede ser lo ideal para su negocio.

Envíe un correo electrónico a [healthyworkers@scfhp.com](mailto:healthyworkers@scfhp.com).

salud  
para triunfar

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Derechos de autor © 2012 Coffey Communications, Inc. WHN28611

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN  
210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
800-260-2055  
[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)

Directora Ejecutiva  
Director de Operaciones

Elizabeth Darrow  
Matthew Woodruff