

salud para triunfar



Santa Clara
Family Health Plan

The Spirit of Care

Primavera 2012



Salud familiar

Sugerencias para un verano seguro

Se acerca el fin de año escolar y queda una tarea por hacer. Toda la familia debe repasar algunas reglas básicas para divertirse en el verano sin correr peligro.

Seguridad en el agua. » Asegúrese de que todos aprendan a nadar.

» Vigile siempre a los niños cuando estén cerca o dentro del agua. » Nunca nade a solas o si hay mal tiempo.

Seguridad con los fuegos artificiales.

Es mejor dejar los fuegos artificiales a los expertos. Pero si tiene fuegos artificiales en casa: » Úselos solo afuera. » Enciéndalos uno a la vez. » No intente volver a prender los defectuosos. » Use gafas de seguridad si maneja fuegos artificiales. » Siempre tenga agua a mano en caso de incendio. » Nunca deje que los niños jueguen con los fuegos artificiales.

Seguridad de los alimentos.

» Guarde las carnes crudas lejos de otros alimentos. » Vuelva a guardar la comida en el refrigerador después de una o dos horas. » Ase las carnes hasta que alcancen la temperatura adecuada. Use un termómetro especial para carnes. El pollo debe cocinarse hasta los 165 grados y las hamburguesas hasta los 160 grados.

Fuentes: American College of Emergency Physicians; National Council on Fireworks Safety

¿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.

¿Se ha mudado recientemente?



Si es así, llame a Servicios para Miembros al 800-260-2055 para que podamos actualizar su información personal.

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



Demuéstrele un poco de amor al corazón

Hágale un gran favor a su corazón. No fume. Fumar es dañino para el corazón. Es uno de los mayores factores de riesgo para la enfermedad cardíaca.

Si usted fuma, hable con su proveedor para dejar de fumar. Si no fuma, manténgase alejado del humo de segunda mano. Hasta el humo de otra persona puede ser nocivo.

El fumar no solo afecta el corazón, también puede:

- Elevar su presión arterial.
- Dañar los vasos sanguíneos.
- Aumentar su riesgo de tener coágulos sanguíneos.
- Dificultar hacer ejercicios.

No importa cuánto tiempo haya fumado, dejar el cigarrillo beneficiará la salud de su corazón. Ayudará a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y coágulos sanguíneos, los cuales pueden producir un ataque cardíaco. También ayuda a disminuir el riesgo de un segundo ataque cardíaco si ya tuvo uno.

No es fácil dejar de fumar. Estos pasos pueden ayudar:

- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Tire todos los cigarrillos, ceniceros y encendedores que tenga en su casa y en el trabajo.
- Pida ayuda a sus familiares y amigos.

» medidas

tome

Ofrecemos un programa para dejar de fumar. Llame a Servicios para Miembros al 800-260-2055.

- Hable con su proveedor sobre medicamentos que puedan ayudarlo a dejar de fumar.
- Evite los lugares o cosas que lo hagan querer fumar.

Si falla en algún momento, está bien. Puede intentarlo de nuevo. A veces, una persona intenta varias veces hasta que deja de fumar para siempre. Una vez que lo logre, su corazón lo agradecerá.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute

Cómo ayudar a su hijo para que no fume

En la actualidad, los niños enfrentan con muchas opciones. Pero elegir no fumar es una de las decisiones más importantes que su hijo pueda tomar con la ayuda de usted.

Tómese el tiempo para hablar con su hijo sobre los peligros de fumar. Los chicos que hablan con sus padres acerca de fumar tienen menos probabilidades de empezar.

Para que su hijo no consuma tabaco:

- Dele el ejemplo y no encienda un cigarrillo. Si fuma, intente dejar de hacerlo.
- Comience a hablar sobre fumar cuando su hijo tenga 5 o 6 años. Continúe hablando cuando esté en la secundaria y después.
- Hable sobre las formas de decirle que no a los amigos que quieren que su hijo fume.

Fuente: American Cancer Society

La peligrosa verdad de los cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos se ven y se sienten como los reales. Hasta tienen una punta que brilla.

También pueden tener aspecto de: » Pipas. » Plumas. » Dispositivos de memoria portátil USB.

Se venden como un apoyo para dejar de fumar. También se venden como una forma de “fumar” en lugares donde no se permite hacerlo.

Pero pueden perjudicar su salud igual que los cigarrillos de verdad.

Eso es porque estos productos:

- Contienen nicotina.
- Tienen sustancias químicas que podrían causar cáncer.
- No están aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos de EE.UU. (FDA, en inglés) para ayudarlo a dejar de fumar.

¿Quiere dejar de fumar? Su proveedor puede ayudarlo a encontrar un método seguro que le dé mejores resultados.

No tan rápido: descanse y recupérese

Claro, puede ser difícil sentarse en el banquillo durante el gran juego de fútbol por estar lastimado. Pero volver a jugar demasiado pronto puede hacer más mal que bien.

Sanar toma tiempo y la atención adecuada.

Es posible que necesite empezar con RICE. A menudo es el primer paso a tomar los primeros días después de una lesión deportiva menor, tal como un esguince o torcedura.

RICE son siglas en inglés que significan:

Rest (Descanso). Limite sus actividades. No descanse su peso sobre una pierna o articulación lesionada.

Ice (Hielo). Envuelva una compresa de hielo en una toalla. Manténgala en el área lesionada por períodos de 20 minutos.

Compression (Compresión). Aplique presión a la lesión. Podría usar un vendaje elástico, por ejemplo.

Elevation (Elevación). Coloque la pierna lesionada en alto sobre una almohada.

Si el dolor u otros síntomas se agravan, asegúrese de ver a su proveedor.

Para algunas lesiones deportivas, es posible que también necesite hacer ejercicios suaves para ayudarle a sanar. A esto se le llama rehabilitación. Asegúrese de seguir el consejo de su proveedor.

No olvide de empezar despacio cuando regrese a la cancha.

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases



Jugar deportes con amigos o en un equipo local es una manera fabulosa de mantenerse en forma y divertirse. Y eso es lo ideal, ya que el mejor ejercicio es el que se disfruta.

Pero la protección también es la meta. En el deporte, puede haber lesiones.

Por fortuna, puede tomar medidas para evitar lesionarse. Para empezar, asegúrese de usar el equipo de protección adecuado y siga las reglas del juego.

Equípese. Las lesiones pueden ocurrir si no usa el equipo protector adecuado para el deporte que practica. Según el deporte, puede necesitar:

- Un casco.
- Espinilleras.
- Rodilleras o muñequeras.

Asegúrese de que el equipo ajuste bien y de que sepa usarlo. También debe asegurarse de tener un calzado cómodo.

Conozca el deporte. Debe conocer y seguir las reglas del juego. Muchas

reglas son para evitar lesiones. Aprenda también las técnicas adecuadas de su deporte.

Asegúrese de usar el equipo de protección adecuado.

Estas son algunas movidas ganadoras que pueden ayudarle a protegerse en el juego:

- Trate de mantenerse en forma haciendo ejercicio durante la semana, no solo los deportes de fin de semana.
- Haga ejercicios de calentamiento antes de jugar. Puede comenzar con unos minutos de estiramiento o trote. Luego puede hacer movimientos parecidos a los del deporte que practica, como driblar el balón. También debe relajarse y estirarse después del juego.
- No intente jugar si está cansado o con dolor. El dolor es señal de que debe parar.

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

¿Es un resfriado o una alergia?

Tose, estornuda y su nariz gotea. Puede que tenga un resfriado. Pero también podría ser alergia.

Los síntomas de un resfriado y una alergia a veces pueden ser iguales. Pero sus causas son diferentes.

Por ejemplo, un resfriado suele pasar después de una semana.

Pero una alergia puede durar semanas o más.

Ambos pueden acarrear problemas más graves. Puede tener una infección de oído o una sinusitis.

El cuadro más abajo ayuda a determinar si es resfriado o alergia.

Además, hay cosas que puede hacer para protegerse de los resfriados y las alergias.

Para mantenerse sano: » Trate de alejarse de cualquiera que tenga un resfriado. » Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.

Para tratar un resfriado: » Tome mucho líquido. » Descanse mucho. » Coma alimentos saludables.

Por lo general, el resfriado se irá solo.

Las alergias suelen ser provocadas por partículas en el aire, que pueden incluir: » Polen de los árboles, el césped o las malezas. » Ácaros del polvo. » Caspa de mascotas. » Moho.

■ ■ **Lávese las manos a menudo para mantener el resfriado a raya.**



Intente mantenerse lejos de cosas que empeoren sus alergias. También existen ciertos medicamentos que pueden ayudarle a sentirse mejor.

Para conocer más sobre resfriados y alergias, hable con su proveedor.

SÍNTOMAS	RESFRIADO	ALERGIA
Tos	Sí	A veces
Dolores generales	Leves	Nunca
Cansancio o debilidad	A veces	A veces
Picazón en los ojos	Rara vez	Sí
Estornudos	Sí	Sí
Dolor de garganta	Sí	A veces
Goteo nasal	Sí	Sí
Nariz congestionada	Sí	Sí
Fiebre	Rara vez	Nunca

Fuentes: Asthma and Allergy Foundation of America; U.S. Department of Health and Human Services



Envía BEBE al 511411
recibe mensajes GRATIS en tu teléfono que te ofrecerán ayuda durante tu embarazo y el primer año de tu bebé.