

¿Está embarazada?

Cuide los dientes

2



Esté preparado

para un desastre natural

4



Pruebas en el hogar

para cáncer de colorectal

7

PRIMAVERA 2016

# su salud es importante

## Adquiera información sobre osteoporosis

**Los huesos son la estructura del cuerpo.** Al igual que en una casa, una estructura débil puede causar problemas. La debilidad de los huesos se conoce como osteoporosis. Aprenda cómo mantener sus huesos fuertes con este rápido cuestionario sobre osteoporosis.

**¿CIERTO O FALSO?** Los huesos débiles se quiebran con mayor facilidad.

**CIERTO.** La osteoporosis reduce la solidez y calidad de los huesos. Esto aumenta el riesgo de quebradura de los huesos. Un estudio muestra que las mujeres de 60 años o más con osteoporosis tienen tres veces más posibilidades de quebrarse un hueso en comparación con las mujeres que tienen solidez ósea normal.

**¿CIERTO O FALSO?** Es necesario estar atento a los síntomas de osteoporosis.

**FALSO.** La osteoporosis generalmente no presenta síntomas hasta que se quiebra un hueso. La mejor forma de detectar esta enfermedad es mediante una prueba de densidad ósea. La prueba es rápida y no causa dolor. El grupo de trabajo sobre servicios de prevención de EE.UU. recomienda que todas las mujeres de 65 años o más se realicen un examen médico de osteoporosis. Es posible que algunas mujeres deban realizarse este examen antes de esa edad. Consulte con su proveedor de atención médica acerca de los factores de riesgo.

**¿CIERTO O FALSO?** Los hombres no necesitan preocuparse por la osteoporosis.

**FALSO.** La enfermedad es más común en las mujeres, pero los hombres pueden tenerla también, según los Centros para Control y Prevención de Enfermedades.

**¿CIERTO O FALSO?** Necesita más calcio a medida que se envejece para prevenir la osteoporosis.

**CIERTO.** Después de la menopausia, las mujeres deben aumentar su ingesta de calcio de 1.000 mg al día a 1.500 mg al día. Obtenga el calcio de alimentos tales como productos lácteos bajos en grasa, espinaca, brócoli y salmón.

---

### Desarrolle su salud ósea

Repase los factores de riesgo de osteoporosis y averigüe qué medidas puede tomar para hacer sus huesos más fuertes. Visite [www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov). Haga clic en **Portal en español** en la parte superior de la página. Haga clic en **H y Huesos y salud**.

InterCommunity   
Health Network CCO



# ¿Está embarazada? Cuide los dientes



Algo en que no podría pensar cuando se trata de un embarazo saludable es en el cuidado dental. Pero realizar chequeos y limpiezas dentales regulares, junto con el cepillado y el uso de hilo dental diariamente, son importantes para una boca sana y un embarazo saludable. Esto es lo que necesita saber.

**P: ¿Cuándo debo ir al dentista si estoy embarazada?**

**R:** Embarazada o no, usted debe consultar a su dentista cada seis meses para una limpieza y un examen. Mientras que usted está embarazada, es aún más importante que no se omita esas visitas dos veces al año. Los exámenes regulares pueden ayudar a prevenir y controlar la enfermedad de las encías y las infecciones. Asegúrese de decirle a su dentista si está embarazada.

**P: ¿Por qué las mujeres embarazadas a menudo tienen problemas en las encías?**

**R:** Los cambios hormonales causan una enfermedad llamada gingivitis del embarazo en muchas mujeres embarazadas. Este problema de las encías puede causar hinchazón, sangrado, enrojecimiento o sensibilidad en las encías. También puede convertirse en enfermedad periodontal, una infección grave de las encías.

**P: ¿De qué manera la enfermedad periodontal afecta el embarazo?**

**R:** Esta enfermedad se ha relacionado con el bajo peso al nacer y el nacimiento prematuro. Las bacterias de la infección pueden entrar en el torrente sanguíneo y viajar hacia el útero, haciendo que se produzca una sustancia química que puede inducir el parto. El tratamiento periodontal no quirúrgico es seguro durante el embarazo y puede mejorar la salud de las encías.

**P: ¿Cómo pueden las mujeres embarazadas evitar problemas en las encías?**

**R:** Mantenga sus dientes limpios - especialmente cerca de las encías. Cepille con un cepillo suave y una pasta dental con fluoruro por lo menos dos veces al día - después de cada comida, si es posible. Use hilo dental entre los dientes una vez o dos veces al día.

## Salud dental para los próximos nueve meses

Mantenga su boca saludable para su bien y el de su bebé. La Asociación Dental de EE.UU. tiene consejos sobre qué comer durante el embarazo, datos e información de lactancia materna para las visitas dentales. Visite [www.mouthhealthy.org/en/pregnancy](http://www.mouthhealthy.org/en/pregnancy). Haga clic en **Español** en la parte superior de la página.

## Cuidado de los dientes del bebé

La mayoría de los bebés comienzan la dentición entre los 4 meses y 7 meses de edad. Pero usted puede proteger la salud oral (boca) de su hijo desde el nacimiento.

- Limpie las encías de su bebé con una toallita húmeda o cepillo de dientes infantil suave después de las comidas.
- No ponga a su bebé en la cama con un biberón de leche, jugo, agua azucarada o bebidas azucaradas. Las siguientes conductas pueden causar caries.
- Informe cualquier mancha en el desarrollo de los dientes al médico de su hijo o al dentista.



Pregunte a su dentista cómo y cuándo comenzar a cepillar los dientes y las encías de su bebé.

También pregunte acerca de cómo evitar los hábitos que pueden contagiar las bacterias de su boca a la boca de su bebé. Esto incluye poner un chupón, cuchara o biberón en la boca para limpiarlo. Además, pregunte qué puede hacer a medida que su bebé crezca para ayudar a reducir el riesgo de caries y enfermedad de las encías. Esto ayudará a la salud dental de su bebé a medida que salen los primeros dientes.



## 3 pasos para dejar de fumar

**Fumar es la causa principal de muerte temprana en Estados Unidos**, pero puede dejar el hábito y ayudarse a sí mismo para una vida más larga y saludable. Dentro de los 20 minutos en los que deja de fumar, su ritmo cardíaco se reduce a un nivel normal. En tan solo dos semanas, su estado de ánimo puede mejorar. En pocos meses, respirará más fácil. Otra ventaja: menos dinero gastado en cigarrillos, más dinero en su bolsillo.

Pruebe estos tres pasos recomendados por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. para mejorar sus probabilidades de éxito.

### 1. Marque su calendario

Fije una fecha para dejar de fumar que marcará su primer día libre de humo. Considere el uso de un día festivo, aniversario o cumpleaños para hacer la fecha aún más significativa.

Antes de su fecha de abandono, limpie su casa, automóvil y lugar de trabajo de todos los cigarrillos, ceniceros, fósforos y encendedores. Después de la fecha en la que dejó de fumar, no fume en absoluto, ni siquiera una bocanada. Evite los lugares donde se permite fumar y otros fumadores, para no verse tentado.

### 2. Calme las ansias de nicotina

Pruebe ayudas para dejar de fumar que hacen que sea menos intensa la abstinencia de nicotina. La lista incluye chicle de nicotina, parches, inhaladores y aerosoles, así como medicamentos sin nicotina.

Si va a utilizar medicamentos, hable con su proveedor de atención médica acerca de cómo iniciar el uso de ellos una semana antes de su fecha de abandono.

### 3. Obtenga apoyo

Dígale a todos, incluyendo a familiares, amigos y compañeros de trabajo, que está dejando de fumar. Pídales su apoyo. Usted aumentará sus probabilidades de dejar el hábito si también obtiene ayuda profesional. Trate de hablar con un consejero para dejar de fumar o unirse a un programa en línea para dejar de fumar.

---

### Recursos para dejar de fumar

La línea Oregon Tobacco Quit está abierta los 365 días del año para ayudarlo a hacer un plan para dejar de fumar y adherirse al mismo.

Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o visite **[www.quitnow.net/oregon](http://www.quitnow.net/oregon)**. Haga clic en **En Español** en la parte superior de la página.

## Manténgase alejado del tabaquismo pasivo y humo de tercera mano

Usted no tiene que ser un fumador para perjudicarse por el humo del cigarrillo. El tabaquismo pasivo puede ser mortal. Estar cerca del tabaquismo pasivo a menudo puede causar cáncer, enfermedades del corazón, derrames cerebrales e infecciones pulmonares. El humo de tercera mano también es algo a evitar.

El humo de tercera mano, a veces llamado humo de tabaco residual, se forma a medida que el tabaquismo pasivo comienza a desaparecer en el interior. Pequeñas partículas de nicotina y otras sustancias del humo se asientan en paredes, pisos y muebles. Ellos persisten mucho tiempo después de que el olor del humo del cigarrillo ha desaparecido. Con el tiempo, estas sustancias pueden acumularse y ser aún más perjudiciales.

Usted puede respirar partículas de humo de tercera mano, y estas pueden entrar accidentalmente en la boca o absorberse a través de la piel. Esto es especialmente una preocupación para los niños. Ellos tienden a pasar más tiempo cerca de las superficies que pueden estar cubiertas con el humo de tercera mano. Por ejemplo, pueden arrastrarse en el suelo o poner la boca en los muebles.

Para evitar el tabaquismo pasivo y el humo de tercera mano, no permita que otras personas fumen en su casa o en el automóvil. Con amabilidad, pídale a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que no fumen cerca de usted.



# Esté preparado para un desastre natural



**Estar preparado para una emergencia**, como un terremoto, no significa que esté paranoico. Es importante tener todo en orden por si acaso. Siga estos consejos:

## Planifique con anticipación

- Desarrolle un sistema de compañerismo con su pareja, amigo o vecino. Cree un plan que explique cómo se ayudarán mutuamente durante una emergencia.
- Haga una lista de sus medicamentos, alergias, equipos especiales y número de teléfono del proveedor de atención médica. Conserve las copias en su billetera y en su kit de suministros de emergencias.
- Mantenga un suministro de siete días de todos los medicamentos que toma.

- Asegúrese de los objetos que puedan causar lesiones o caídas y mantenga su camino durante un desastre lo más seguro posible.

## Almacene en su hogar

Mantenga estos elementos básicos en su casa en caso de emergencia:

- Un galón de agua por persona, por día, por lo menos durante tres días
- Alimentos no perecederos (atún, mantequilla de maní y barras de granola, por ejemplo) para su familia durante al menos tres días, y un abrelatas
- Radio con manivela o radio a pilas con pilas de repuesto
- Linterna con pilas de repuesto
- Botiquín de primeros auxilios

- Kit de herramientas con tijeras
- Desinfectante para manos y bolsas de basura
- Silbato

## ¿Está listo si ocurre un desastre?

La Cruz Roja tiene consejos para mantener a su familia segura. Revise una lista de control de preparación de emergencia en [www.redcross.org/prepare/location/home-family](http://www.redcross.org/prepare/location/home-family). Haga clic en **Español** en la parte superior de la página.



## Dele a su hogar un chequeo

Esta lista puede ayudar a solucionar los riesgos de salud y seguridad comunes en su hogar.

- **Prohibición de fumar en el interior.** Una manera fácil de hacer su hogar más saludable es establecer una norma de no fumar en el interior. Abrir una ventana o prender un ventilador no es suficiente para protegerse del tabaquismo pasivo.
- **Compruebe si hay pintura con plomo.** Las casas construidas antes de 1978 pueden contener pintura con plomo. Esto es especialmente peligroso para los niños pequeños. Si su casa fue construida antes, haga que un inspector certificado la examine.
- **Verifique los sistemas de calefacción.** Haga que su sistema de calefacción, chimenea u horno se revisen anualmente. Cualquier dispositivo que quema un combustible a base de carbono (como el gas, el petróleo, el queroseno o

de madera) puede causar una acumulación de monóxido de carbono (CO) si no funciona o ventila también. Usted no puede ver, probar u oler el monóxido de carbono, por eso intale detectores.

- **Busque y corrija las fugas de agua.** La humedad puede filtrarse en su casa desde el exterior, como por ejemplo a través del techo o el sótano. También puede acumularse en el interior, como la de una tubería goteando debajo de un lavadero. La humedad puede traer el moho y los insectos.
- **Instale detectores de humo.** Ponga uno afuera de cada dormitorio. Pruebe las alarmas mensualmente. Manténgalos libre de polvo y cambie las baterías por lo menos una vez al año. Reemplace las alarmas cada 10 años o con la frecuencia que recomienda el fabricante.

# En busca de alivio de la migraña

## Podría comenzar en la frente.

Sería aburrido y doloroso o intenso y palpitante. Tal vez usted se siente enfermo del estómago o cansado y confundido. Sean cuales sean sus síntomas, es mejor prevenir una migraña (un poderoso dolor de cabeza) que soportada.

Afecta tres veces más a las mujeres que a los hombres, una migraña es uno de los tipos más intensos de dolores de cabeza. El dolor puede ser tan intenso que afecta a su vida.

Durante mucho tiempo, los expertos pensaban que las migrañas eran causadas por cambios en los vasos sanguíneos del cerebro. Ahora, la mayoría de los investigadores creen que las migrañas se producen cuando el flujo sanguíneo en el cerebro y el tejido que lo rodea se ven afectados por los cambios en las sustancias químicas del cerebro.

Si las migrañas le impiden realizar sus actividades regulares, o si las tiene más de dos veces al mes, puede ser el momento de probar la prevención de la migraña.

## Busque y evite los factores desencadenantes de migraña

Son muchos los factores que pueden causarle una migraña. Los desencadenantes comunes incluyen:

- Estrés
- Cambios climáticos
- Cambios hormonales
- Sensación de cansancio
- Ruidos altos
- Olores fuertes
- Saltar comidas

Ciertos alimentos e ingredientes son, en ocasiones, las posibles causas. Muchas personas con migrañas detectan que lo que ingieren provoca

un episodio. Entre los alimentos e ingredientes que pueden causar problemas se incluyen:

- Aspartamo
- Quesos añejos
- Cafeína
- Chocolate
- Carnes curadas o procesadas
- Alimentos fermentados o encurtidos
- Glutamato monosódico (MSG)
- Vino y otras bebidas alcohólicas

Los expertos recomiendan llevar un registro para determinar qué provoca los ataques y así evitarlo al máximo posible.

## Consejos para tratar el dolor

Si tiene una fuerte migraña, estos consejos pueden ayudar:

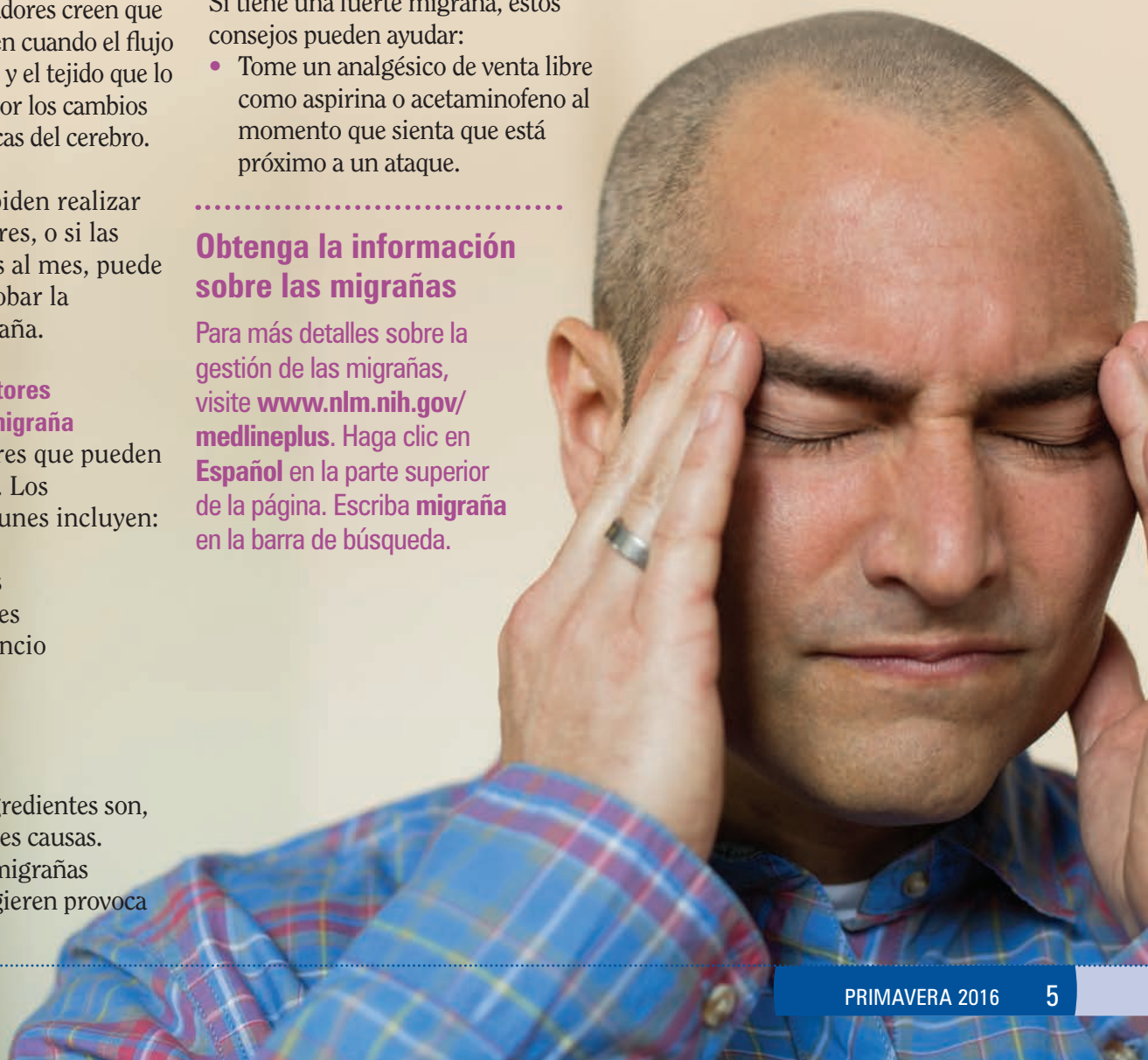
- Tome un analgésico de venta libre como aspirina o acetaminofeno al momento que sienta que está próximo a un ataque.

- Siéntese o descanse en una habitación oscura y silenciosa.
- Coloque hielo o una toalla fría sobre la frente y cierre los ojos.
- Masajee el cuero cabelludo.
- Aplique presión sobre la sien. O bien, presione la arteria frente al oído sobre el lado donde está el dolor de la cabeza.

Los tratamientos médicos pueden reducir la frecuencia y la intensidad de la migraña, o bien, detener el dolor una vez que ataca. Juntos, usted y su proveedor de atención médica pueden decidir el tratamiento correcto para usted.

## Obtenga la información sobre las migrañas

Para más detalles sobre la gestión de las migrañas, visite [www.nlm.nih.gov/medlineplus](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus). Haga clic en **Español** en la parte superior de la página. Escriba **migraña** en la barra de búsqueda.





## Las comidas saludables para el corazón comienzan en casa

**Comer comidas caseras en lugar** del restaurante es una de las mejores cosas que puede hacer para su corazón y su billetera. Una cena en un restaurante con servicio a la mesa tiene más de 3.300 mg de sodio. Eso es más del doble del límite diario de sodio establecido por la American Heart Association.

Cocinar en casa le da el control para que pueda tomar mejores decisiones. Pruebe estos consejos para hacer sus comidas caseras saludables y llenas de sabor:

- Quite la grasa, no el sabor, eligiendo los cortes más delgados de carne. Opte por elegir o seleccionar la carne de lomo de cerdo o redondo o carne de res. O elija carnes magras, como el pavo o pechuga de pollo a la parrilla, en lugar de carne roja.
- Evite los condimentos envasados. Tienen abundante sodio. En su lugar, compre hierbas frescas. O agregue sabor con frutas o vegetales desecados, como chiles o cerezas.
- Al asar o rostizar, use una parrilla para que la grasa se filtre. Saltee en sartenes antiadherentes para no tener que utilizar mayor cantidad de aceite (o cualquier otro).
- Busque huevos etiquetados con omega-3. Estos tienen mayor cantidad de ácidos grasos saludables para el corazón. Use dos claras de huevo en lugar de un huevo entero en las recetas para reducir el colesterol.

### Averigüe las maneras para proteger su corazón

Explore acerca de los factores de riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares y obtenga consejos para estar saludable en [www.heart.org](http://www.heart.org). Haga clic en **Languages** en la parte superior de la página y haga clic en **Español (Spanish)**.

## PEQUEÑOS MOVIMIENTOS CONTRIBUYEN PARA TENER GRANDES BENEFICIOS EN LA SALUD

La actividad física regular puede ayudar a mantener su peso bajo control. También puede ayudarlo a vivir más tiempo y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes tipo 2, depresión y algunos tipos de cáncer.

Si usted no tiene tiempo para hacer ejercicio de media hora o de una hora de duración, no se preocupe. En su lugar, comprima la actividad física en su vida en partes pequeñas.

### Sepa cuánta actividad necesita

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) dicen que se necesita 150 minutos de actividad de intensidad moderada, como caminar rápido, y por lo menos dos sesiones de entrenamiento de fuerza cada semana.

Según los CDC, varios fragmentos de 10 minutos de actividad física cada día pueden ser tan saludables como una sesión de mayor duración.

### Pruebe con estos mini-entrenamientos

Trate de hacer 10 a 15 minutos de cada actividad dos o tres veces al día:

- Camine siempre que pueda, por ejemplo, a la hora del almuerzo o antes y después del trabajo.
- Convierte su sala en un gimnasio cuando usted ve televisión. Trote en el lugar o baile y haga abdominales, sentadillas, flexiones de brazos o saltos durante cada pausa publicitaria.
- Tome descansos y suba escaleras. En el trabajo, suba y baje las escaleras varias veces.
- De vueltas en el centro comercial. Estacionese lejos de la puerta principal del centro comercial. Cuando esté adentro, haga una vuelta por el centro comercial antes de entrar en una tienda.

Es importante hablar con su médico acerca de qué actividades pueden ser adecuadas para usted. Para evitar lesiones, comience lentamente y trabaje para tener más actividad física.

# Pruebas en el hogar para cáncer de colorectal

Es posible que no se sorprenda al saber que el cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer en adultos en Estados Unidos, pero ¿sabe qué tipo de cáncer es el segundo? Cáncer de colon.

Millones de adultos entre las edades de 50 y 75 no realizan pruebas para detectar el cáncer colorrectal. Pero la revisión es importante cuando se trata de detectar el cáncer en forma temprana, cuando es más fácil de tratar. Si usted tiene 50 años o más, puede realizar una prueba inmunoquímica fecal (FIT) en casa para detectar el cáncer colorrectal.

FIT busca sangre en la heces. Esto puede indicar cáncer de colon. Usted tendrá que someterse a una evacuación intestinal y recoger una muestra de materia fecal. A continuación, envíe la muestra a un laboratorio para su análisis. Asegúrese de seguir cuidadosamente las instrucciones de la prueba. La prueba no duele y es eficaz. Usted debe hacer la prueba una vez al año.

Hable con su médico acerca de (FIT) y sobre otras opciones para la detección del cáncer colorrectal.

## LOS HÁBITOS SALUDABLES AYUDAN A OBTENER EL DESCANSO QUE USTED NECESITA

Si se siente cansado durante el día, es probable que no haya dormido lo suficiente la noche anterior. Los expertos dicen que la mayoría de los adultos necesitan de siete a nueve horas de sueño cada noche.

### Tener demasiado sueño cobra su precio

No dormir lo suficiente puede:

- Hacer daño al sistema nervioso e inmunológico
- Afectar la memoria y el rendimiento físico
- Aumentar el riesgo de accidentes y lesiones

Si usted no obtiene suficiente sueño durante largos períodos de tiempo, estará en riesgo de cambios de humor, alucinaciones y trastornos crónicos, como enfermedades del corazón.

### Los buenos hábitos conducen a un mejor sueño

El sueño no se trata solo de la cantidad que se duerme. La calidad también cuenta. Pruebe estos consejos para mejorar su sueño:

- Vaya a la cama y despierte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Trate de hacer 30 minutos de actividad física la mayoría de los días. Pero trate de no realizar demasiado ejercicio poco antes de ir a la cama.
- Evite la cafeína, el alcohol y la nicotina antes de acostarse. Estos pueden interrumpir su ciclo de sueño.
- Establezca una rutina regular de sueño. Trate de tomar un baño caliente, escuchar música o leer.
- Haga que su dormitorio sea un lugar "solo para dormir". Evite ver televisión o trabajar en su dormitorio.

Si usted todavía se siente agotado después de seguir estas sugerencias, hable con su proveedor de atención médica.

## Consejos de expertos en cáncer

Descubra cómo mantenerse saludable para prevenir el cáncer, desde comer bien y mantenerse activo para conseguir las pruebas de detección que necesita. Ir a [www.cancer.org](http://www.cancer.org) y haga clic en **Español** en la parte superior de la página.

## Más información sobre el cáncer

La Sociedad Estadounidense del Cáncer tiene datos sobre la detección del cáncer. Aprenda más acerca del cáncer de mama, colon y recto, piel, uterino, pulmón, próstata y más. Visite [www.cancer.org](http://www.cancer.org) y haga clic en **Español** en la parte superior de la página. Debajo de **Temas sobre cáncer**, haga clic en **Lista de tipos de cáncer**.



5519MB

# Clases y apoyo



## Vivir bien con enfermedades crónicas

Seminario de seis clases que ayuda a las personas con enfermedades crónicas a aprender cómo tomar el control de su salud. Los participantes desarrollan habilidades y confianza para controlar su salud, estar activos y disfrutar la vida.

Condados de Benton, Lincoln y Linn:  
541-768-6070

## Recursos para dejar el tabaco

Línea para dejar el tabaco en Oregon  
1-800-QUIT-NOW o  
1-800-784-8669

Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society)  
1-800-227-2345

Instituto Nacional contra el Cáncer (National Cancer Institute)  
1-800-422-6237

Fumadores Anónimos (Nicotine Anonymous)  
1-877-879-6422

## Programas de salud y prevención cardiovascular

Good Samaritan Regional Medical Center  
541-768-4538

Hospital General en Albany Samaritan Albany General Hospital  
541-812-5441

Hospital Comunitario Samaritan Lebanon Community Hospital  
541-451-7888

## Marque 211

Aprenda más sobre los recursos de la comunidad disponibles en su área:

- Recursos familiares
- Oportunidades económicas
- Vivienda
- Alimentación
- Cuidado de la salud
- Energía

Para más información, visite [www.211info.org](http://www.211info.org), envíe un correo electrónico a [help@211info.org](mailto:help@211info.org) o envíe un mensaje de texto con su código POSTAL al 898211.

## Recursos en línea

- Manejo de enfermedades crónicas: [www.samhealth.org/ManagingYourChronicCondition](http://www.samhealth.org/ManagingYourChronicCondition)
- Prevención: [www.samhealth.org/HealthyLivingGuides](http://www.samhealth.org/HealthyLivingGuides)

## SERVICIO AL CLIENTE

InterCommunity Health Network CCO

### Llámenos

Lunes a Viernes,  
8 a.m. a 8 p.m.  
En el área Corvallis:  
541-768-4550  
Fuera de Corvallis:  
1-800-832-4580  
TTY: 1-800-735-2900

### Visítenos

Lunes a Viernes,  
8:30 a.m. a 5 p.m.  
Samaritan Health Plans  
815 NW Ninth Street  
Corvallis

## Red de Salud Intercomunitaria CCO de Coordinación de Necesidades Médicas Especiales (ENCC)

Un tipo especial de administración de caso para ayudar a los miembros con la coordinación de sus necesidades complejas de atención médica.

En todas las localidades:  
541-768-4550  
1-800-832-4580  
1-800-735-2900 (TTY)