

Aprendiendo acerca de
su colesterol
2

La elección de un método
anticonceptivo
4

Cuando la naturaleza
ataca
7

VERANO DE 2017

su salud es importante

Una sociedad para una buena salud

Usted es parte de una sociedad a la hora de controlar su salud. El médico es su socio. Es necesario que trabajen juntos para que usted se mantenga saludable.

Controlar su salud

Un médico está capacitado para cuidar de todo su cuerpo. Usted debe visitarlo una vez al año para un chequeo. El médico puede ayudarlo a hacer buenos cambios en su vida, por ejemplo, dejar de fumar o perder peso. También debe llamar a su médico cuando no se sienta bien. Si usted tiene una enfermedad que necesita un cuidado regular, es

posible que necesite verlo con más frecuencia.

Usted también juega un papel importante en el control de su salud. Tómese el tiempo para prepararse para cada consulta. Anote cualquier pregunta o duda de salud que tenga. Lleve también una lista de todos sus medicamentos actuales.

Mantenga una comunicación abierta

Escuche a su médico y hable cuando tenga preguntas o inquietudes. Puede ser de ayuda tomar notas o ir acompañado de un familiar. Entre las visitas, llame al consultorio de su médico si hay algún cambio en su salud o si tiene preguntas sobre sus medicamentos, exámenes médicos o visitas a especialistas.

Atención primaria y atención de emergencia

Siempre que sea posible, haga que su médico sea la primera opción para el cuidado de su salud. Especialmente cuando necesita tratamiento para enfermedades crónicas o atención preventiva, como vacunas y chequeos.

Absténgase de dirigirse a la sala de emergencias si su enfermedad no pone en riesgo la vida. Por lo general, son lugares muy concurridos. Tienen que manejar los problemas más graves en primer lugar. Evitar la sala de emergencias lo ayuda a ahorrarse largas esperas.

Confíe en Ride Line para el transporte

¿Necesita ayuda para llegar a sus citas regulares con su proveedor de atención médica? Hay servicios en su área para transportarlo hasta sus citas médicas. Llame a Cascades West Ride Line al **1-866-724-2974 (TTY: 711)** para recibir más información. Cascades West Ride Line trabaja de lunes a viernes, desde las 8 a.m. hasta el mediodía y de 1 a 5 p.m.

InterCommunity
Health Network CCO



Aprendiendo acerca de sus niveles de colesterol

Realizar una prueba de colesterol es fácil, pero comprender los resultados de la prueba puede ser difícil. Existe un colesterol total, un colesterol “bueno” (lipoproteína de alta densidad, HDL) y un colesterol “malo” (lipoproteína de baja densidad, LDL).

El colesterol puede llevar a la acumulación de placa que puede obstruir las arterias. También lo pone en mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Bajar el colesterol malo

No existe un rango de colesterol saludable que funcione para todos. El médico puede sugerir maneras de cambiar su estilo de vida para mejorar sus niveles. O puede recetarle medicamentos para tratar la afección.

Para ayudar a bajar sus niveles de LDL:

- Siga una dieta saludable para su corazón.

- Controle su peso. La pérdida de peso puede mejorar tanto sus niveles de colesterol LDL como HDL.
- Realice actividad física de manera regular. Intente realizar ejercicios aeróbicos durante 30 minutos por lo menos cinco veces a la semana.
- No fume, o si fuma, obtenga ayuda para dejar fumar.
- Tome todos los medicamentos que le recete su médico.

Aumentar el colesterol bueno

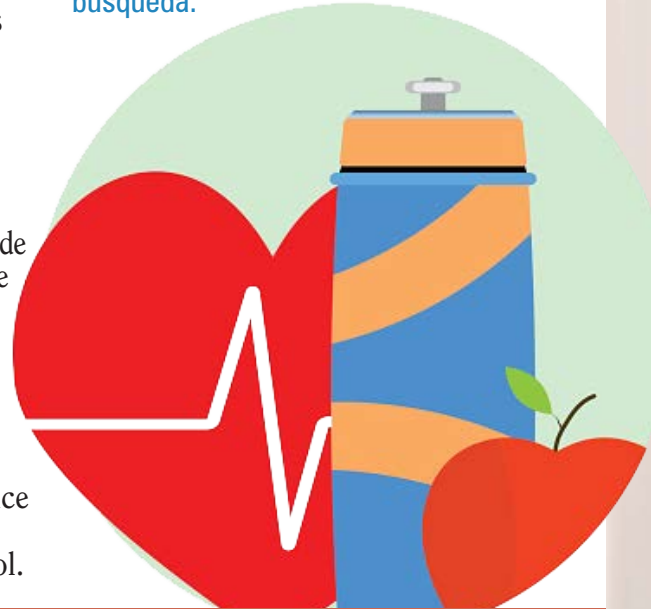
También es necesario que tenga en cuenta su HDL. Este colesterol puede protegerlo de un ataque cardíaco. Ralentiza el crecimiento de placa. Esto significa que usted debe procurar que este nivel aumente.

Hay algunas cosas que puede hacer para elevar su nivel de colesterol bueno. Al igual que para la reducción del colesterol malo, trate de perder peso, realice más actividad física y beba solo cantidades moderadas de alcohol.

Hable con su médico acerca de su colesterol y su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Seguimiento de los triglicéridos

Para obtener más información sobre la función de los triglicéridos en la salud con relación al colesterol, visite www.heart.org. Escriba “triglicéridos” en la barra de búsqueda.



Transforme su dieta

Hacer cambios simples en su dieta puede ayudar a mejorar la salud de su corazón. Es posible que pueda hacerlo sin medicamentos para el colesterol.

En primer lugar, debe comer solo las calorías suficientes para alcanzar o mantener un peso saludable. También es necesario evitar los alimentos perjudiciales e incorporar más opciones saludables.

Pruebe estos cambios de alimentos simples para empezar:



Leche entera **CAMBIE POR** Leche sin grasa o con 1 por ciento de grasa

Refrescos azucarados y jugos **CAMBIE POR** Agua saborizada, gasificada o pura

Manteca, margarina, manteca de cerdo **CAMBIE POR** Aceites vegetales, de maíz, canola u oliva

Carnes rojas, grasas o de cerdo **CAMBIE POR** Ave sin piel y pescado graso, como el salmón



Donas, pasteles, galletas **CAMBIE POR** Fruta



Alimentos con alto contenido de sodio **CAMBIE POR** Opciones bajas en sodio

Pasta, pan, arroz, cereales **CAMBIE POR** Versiones integrales de estos alimentos

Asegúrese de que su sistema digestivo esté en orden

La clave para una mejor salud podría estar en el estómago y los intestinos. Las bacterias malas pueden contribuir a una amplia gama de problemas digestivos. Algunos posibles síntomas incluyen náuseas, diarrea, gases y úlceras.

Sin embargo, no todas las bacterias son malas. Muchos billones de bacterias viven en paz dentro de o sobre usted. La mayoría se queda en su sistema digestivo. Algunas incluso lo protegen de las bacterias malas.

Alteración del equilibrio

La mezcla de bacterias buenas y malas de cada persona es única, como una huella dactilar. Parte de las bacterias en su sistema se hereda. La otra parte está determinada por cosas como su dieta, nivel de actividad y hábitos personales. Su exposición a diferentes entornos también hace una diferencia.

Su cuerpo necesita bacterias buenas para funcionar bien. Ellas desempeñan un papel clave en su sistema inmunológico y en su metabolismo. Específicamente:

- Mantienen el equilibrio adecuado de ácidos en el tracto gastrointestinal
- Descomponen los carbohidratos y los vegetales que son difíciles de digerir
- Trabajan para evitar que las bacterias malas asuman el control; también liberan el cuerpo de toxinas
- Producen nutrientes esenciales importantes para la coagulación de la sangre
- Evitan que los contenidos nocivos en los alimentos hagan que se enferme

- Aumentan su capacidad para defenderse de enfermedades y reducen el riesgo de alergias

Cuando las bacterias malas que su cuerpo no puede controlar ingresan a su sistema, pueden dar lugar a un amplio rango de problemas de salud. Estos problemas pueden incluir:

- Enfermedades digestivas
- Obesidad, diabetes y otras enfermedades metabólicas
- Enfermedades del corazón
- Cáncer colorrectal, gástrico y otros tipos de cáncer
- Ansiedad y depresión

Restablecimiento de la buena salud

No es posible cambiar algunos de los factores que influyen en la mezcla bacteriana. Estos factores incluyen su género, grupo étnico, genética, y si fue alimentado con leche materna. Pero las decisiones que tome durante el día también

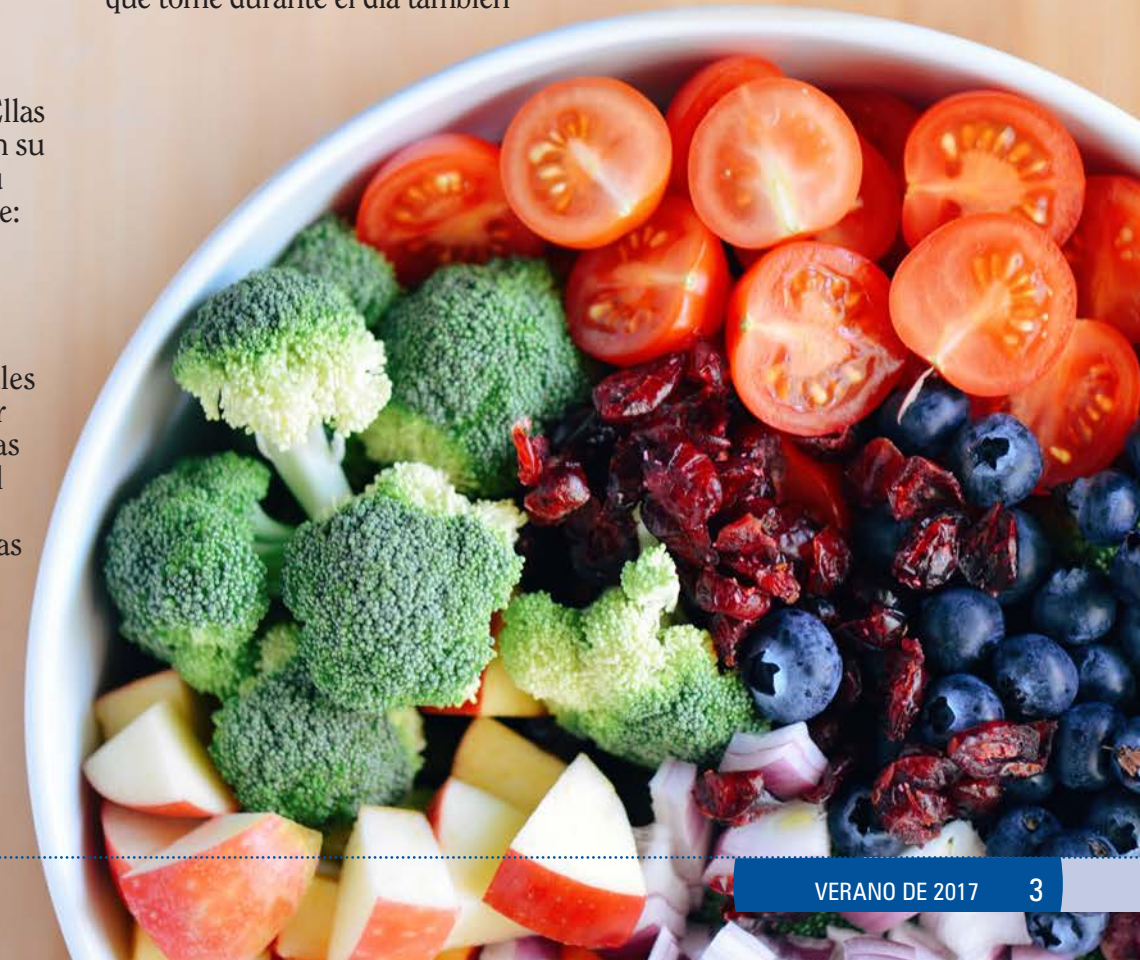
influyen. Puede incorporar nuevos hábitos saludables a los que ya tiene para mejorar la salud digestiva. Siga estos consejos:

- Coma más frutas, verduras y fibra. Coma menos grasas y azúcar.
- Mantenga un peso saludable.
- Tome antibióticos solo cuando realmente los necesite.
- Haga ejercicio con regularidad.

Hable con su médico acerca de su sistema digestivo. El médico puede ayudarlo a recuperar el equilibrio de su sistema digestivo.

La seguridad alimentaria y su salud

¿Busca consejos para mantener su sistema digestivo saludable? La seguridad alimentaria es importante. Para obtener más información, visite www.cdc.gov/foodsafety.



La elección de un método anticonceptivo

Elegir un método anticonceptivo que sea seguro y funcione bien puede ser difícil. Además, tiene que ser adecuado para usted. Comprender sus opciones puede ayudarle a hacer una buena elección.

Aspectos a considerar

¿Cómo elige cuando hay tantas opciones? Considere las siguientes preguntas:

- ¿Cuán bien funciona cada método para prevenir el embarazo?
- ¿Cuánto costará?
- ¿Necesita la receta de un médico?
- ¿Importa su edad y salud general?
- ¿Su pareja apoya el uso de su método elegido?
- ¿Es un método temporal o permanente?
- ¿Necesita protección contra las enfermedades de

transmisión sexual? La mayoría de los métodos no proporcionan ninguna protección.

Métodos de barrera

Estos métodos bloquean los espermatozoides durante las relaciones sexuales. Se deben utilizar cada vez que se tiene una relación sexual. Los métodos de barrera incluyen condones, diafragmas, capuchones cervicales y esponjas anticonceptivas. Los condones ofrecen la mejor protección contra las enfermedades de transmisión sexual. Además, estos métodos no previenen el embarazo tan bien como los métodos hormonales.

Métodos hormonales

El control de la natalidad mediante hormonas impide la ovulación o la liberación del óvulo. Esto evita el embarazo. Cada método libera estrógeno, progesterona o ambas hormonas en su cuerpo.

La píldora anticonceptiva, el parche, el anillo vaginal, las

inyecciones de hormonas, los implantes y algunos dispositivos intrauterinos (DIU) son métodos hormonales. Necesita una receta de su médico para utilizar estos métodos anticonceptivos.

Otros métodos

Algunos hombres y mujeres optan por un método permanente denominado esterilización. Previene el embarazo casi por completo. El único método 100 por ciento eficaz en la prevención de las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo es no tener relaciones sexuales. Esto también se denomina abstinencia.

Hable con su médico acerca de sus opciones. Su médico puede ayudarle a decidir la mejor opción para usted.

Una pregunta clave

La pregunta clave es: ¿Le gustaría quedar embarazada el próximo año? Desde la Oregon Foundation for Reproductive Health, el sitio web de One Key Question Initiative (OKQ) ayuda a responder esta pregunta y muchas más. Para obtener información sobre la OKQ y la salud reproductiva, visite www.onekeyquestion.org.

¿Se ha realizado una prueba de detección de enfermedades de transmisión sexual?

Es importante hablar con su médico acerca de las enfermedades de transmisión sexual. Su médico está ahí para ayudarlo. Los exámenes para detectar las enfermedades de transmisión sexual pueden ayudar a encontrar problemas a tiempo, cuando es más fácil para el médico tratarlos.

De acuerdo con el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el número de personas con clamidia, gonorrea y sífilis está en su punto más alto. Sin embargo, las cifras pueden ser aún mayores de lo que sabemos. Muchos casos nunca son diagnosticados. El CDC estima que hay cerca de 20 millones de nuevos casos de

enfermedades de transmisión sexual en los Estados Unidos cada año. Si usted es sexualmente activo, utilice estos consejos para protegerse:

- Hable abiertamente con su pareja y su médico acerca de las enfermedades de transmisión sexual.
- Use condones correctamente y cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Hable con su médico acerca de la detección de enfermedades de transmisión sexual y las pruebas que usted podría necesitar.

Cualquier persona puede contraer una enfermedad de transmisión sexual. Los hombres y mujeres que sean sexualmente activos deben someterse a una detección de enfermedades de transmisión sexual.

Controle el dolor

¿Rodillas doloridas? ¿Dedos rígidos? ¿Dolor de espalda?

No está solo. Puede que no haya cura para su dolor crónico, pero existe algo que puede ayudar a controlar su dolor. Se trata de la actividad física.

Si usted tiene dolor de forma regular, es posible que piense que no debe estar físicamente activo. Sin embargo, estar inactivo puede empeorar el dolor con el tiempo en lugar de mejorarlo. Hacer las actividades adecuadas para su dolor es importante. Hable con su médico acerca de qué actividades son mejores para usted.

Objetivos de la actividad física

El objetivo principal de la actividad física es reducir su dolor. También ayuda a aumentar el rango de movimiento en las articulaciones y mejorar su fuerza, resistencia y funcionamiento. Usted puede intentar con actividades tales como caminar, andar en bicicleta, hacer ejercicios aeróbicos en el agua y entrenamiento de fuerza.

Actividades seguras

Los médicos recomiendan actividades con rango de movimiento, de fortalecimiento y aeróbicas para aquellas personas con dolor crónico. Siga estos consejos también:

- Haga ejercicio cuando el dolor sea menos intenso y las articulaciones estén más flexibles.
- Tome descansos frecuentes. Cambie de posición con regularidad. Asegúrese de estirar los músculos antes y después de hacer ejercicio.
- Hable con su médico acerca de cambiar las actividades si las considera muy intensas. Las señales pueden incluir aumento de la debilidad o inflamación de las articulaciones, cansancio inusual, disminución del rango de movimiento o dolor que dura más de una hora después de la actividad.

Utilizar el medicamento de forma segura

¿Toma medicamentos recetados o de venta libre? Encuentre consejos para tomar y almacenar todos sus medicamentos de manera segura en www.cdc.gov/medicationsafety.

Los analgésicos pueden hacerle daño

Los opioides son medicamentos muy fuertes que, en ocasiones, los médicos recetan para aliviar el dolor. Utilizarlos de manera inadecuada o excesiva puede conducir a la adicción e incluso a la muerte. He aquí algunos consejos si toma opioides:

1. **Los opioides pueden no ser la mejor opción para ayudar en caso de dolor crónico.** Si necesita tomar opioides, es mejor que lo haga para el alivio del dolor a corto plazo. Si los toma para controlar el dolor crónico, su cuerpo puede acostumbrarse a la droga con el tiempo. Esto puede llevar a la adicción.
2. **Siga las instrucciones exactas de su receta.** No aumente la dosis por su cuenta. Tome la dosis a tiempo. Asegúrese de que los otros medicamentos que toma sean seguros de tomar durante el tratamiento con el opioide. Tomar opioides con alcohol, pastillas para dormir o medicamentos contra la ansiedad podría ponerlo a usted en riesgo de una sobredosis accidental.
3. **Compartir medicamentos puede ser mortal.** Mantenga sus medicamentos en un lugar seguro para evitar intoxicaciones accidentales y su mal uso. Elimine las pastillas extra de manera segura.
4. **Pruebe otros tratamientos.** Debido a que los analgésicos pueden hacer daño, pregunte a sus médicos para probar otros medicamentos o terapias alternativas, como la terapia física, para ayudar a aliviar su dolor.

Controlar el dolor

Visite www.PainWise.org para obtener más información sobre el control del dolor y conectarse con los recursos locales en los condados de Benton, Lincoln y Linn.

Saborear frutas y verduras frescas

Muchos de nosotros no comemos la cantidad suficiente de alimentos saludables. Esto incluye frutas y verduras. Pero ahora es un buen momento para comenzar a incorporar más de ellos en su dieta. Las frutas y verduras frescas pueden añadir color, sabor y nutrición a sus comidas.

El poder de los productos

La mayoría de las frutas y productos agrícolas tienen un bajo contenido de grasas y calorías. Asimismo, no contienen colesterol pero no están llenas de nutrientes. Incluso podrían reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta, colesterol alto y más.

Las frutas y las verduras tienen flavonoides, antioxidantes y carotenoides. También tienen fibra, vitaminas A y C, y más. Es necesario todo esto y más para ayudar a

mantener su cuerpo sano. Los beneficios para la salud de algunos de estos nutrientes incluyen:

- **Vitamina A:** Protege contra las infecciones y ayuda a mantener la salud de los ojos y la piel
- **Vitamina C:** Ayuda a sanar las heridas y en la absorción de hierro
- **Vitamina K:** Ayuda en la digestión y la coagulación de la sangre
- **Folato:** Ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos
- **Fibras:** Reducen el colesterol y el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas
- **Carotenoides:** Ayudan a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades
- **Flavonoides:** Protegen a las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres y reducen la inflamación

Servir fresca

¿Cómo puede obtener mayores beneficios para la salud de las frutas y verduras? Coma de 2 a 3 1/2 tazas de verduras por día. También asegúrese de comer de 1 1/2 a 2 1/2 tazas de frutas por día. Esto debe ser parte de su dieta balanceada.



Ensalada mediterránea cortada en cuadritos

Ingredientes

- 1 lata de 19 onzas de garbanzos o elegir su frijol favorito
- 1 pimiento rojo
- 1 pepino
- 2 tallos de apio
- 1 taza de jitomates pequeños cortados por la mitad
- El jugo de 1 limón grande, aproximadamente 1/4 de taza
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de perejil fresco picado

Pasos

Escorra y enjuague los garbanzos y póngalos en un recipiente grande. Retire el centro del pimiento rojo y córtelo en cuadrados de 1/2 pulgada. Añádalos al recipiente. Pele y pique el pepino; corte a lo largo el apio y píquelo. Añádalo al recipiente. Añada los jitomates partidos por la mitad.

En una taza de medición o un recipiente pequeño, mezcle el jugo de limón, el vinagre y el aceite de oliva. Vierta sobre los ingredientes de la ensalada. Mezcle bien todos los ingredientes. Añada el perejil y mezcle de nuevo. Refrigere hasta que la ensalada esté lista para servir. Sazone a gusto. Rinde seis porciones.

Por porción

142 calorías, 4 gramos de proteína, 6 gramos de grasa, 0 colesterol, 18 gramos de carbohidratos, 5 gramos de fibra, 208 miligramos de sodio



Cuando la naturaleza ataca

¿Está preparado para un desastre natural? Haga un plan ahora. No tendrá tiempo cuando ocurra un desastre. Necesita tener un plan familiar para eventos tales como incendios, inundaciones, tornados o terremotos.

Piénselo detenidamente

Asegúrese de que cada miembro de la familia conozca el plan y sepa qué hacer. He aquí algunos asuntos que abordar en su plan:

- Una ruta hacia un refugio de emergencia
- Lugares de encuentro fuera de su hogar y fuera del vecindario
- Planes para reunir de nuevo a familiares separados
- Un plan de atención para adultos mayores, personas con necesidades especiales o mascotas

Reúna suministros

Almacene sus suministros de emergencia en un recipiente de plástico. Consérvelos en un lugar en el que sea fácil obtenerlos. Ponga en el recipiente un suministro de agua para tres

días, alimentos no perecederos y medicamentos recetados o de venta libre que pueda necesitar. También puede ser que desee añadir una linterna y baterías, un botiquín de primeros auxilios, una radio de baterías y productos de higiene.

Información importante

Si tiene que salir de la ciudad, también tenga copias de los documentos importantes para llevar. Estos pueden incluir sus certificados de nacimiento y matrimonio; una lista de medicamentos; información sobre su salud y seguro; y números de cuentas bancarias y tarjetas de crédito. No olvide sus llaves, licencias de conducir y pasaportes. Podría transcurrir un tiempo antes de que regrese a su casa.

Seguridad contra incendios para niños

Para obtener consejos sobre cómo enseñar a todos los niños acerca de la seguridad contra incendios, visite www.safekids.org/fire-safety.

La seguridad contra incendios en el hogar podría salvar vidas

Para prevenir o sobrevivir a un incendio, es importante estar preparado.

Un detector de humo puede duplicar sus probabilidades de supervivencia. Instale uno en cada piso de su casa, incluido el sótano. Las alarmas deben ser instaladas en el techo o en la pared, a 6-8 pulgadas del techo. Asegúrese de probarlas una vez al mes, limpiarlas y cambiar las baterías al menos una vez al año. Los detectores de humo deben ser reemplazados después de 10 años o según lo recomendado por el fabricante.

Aquí hay más consejos para la prevención de incendios:

- **Nunca sobrecargue los circuitos o extensiones eléctricas.** No coloque los cables y las extensiones por debajo de alfombras, sobre clavos o en áreas de alto tráfico.
- **Desconecte los aparatos eléctricos cuando no estén en uso.** Coloque tapas de seguridad sobre todos los tomacorrientes no utilizados.
- **Evite los calentadores portátiles.** Si usted tiene que utilizar uno, que sea por lo menos a 3 pies de distancia de cualquier cosa que pueda incendiarse.
- **Evite los incendios en la chimenea.** Utilice pantallas de chimenea y haga limpiar la chimenea una vez al año.
- **Mantenga los fósforos y encendedores en un cajón o gabinete lejos del alcance de los niños.**
- **Enseñe a sus niños que el fuego es una herramienta, no un juguete.** Haga que le digan cuando encuentren fósforos y encendedores.



5519MB Desarrollado por StayWell

Clases y apoyo

Apoyo para la diabetes

Este grupo de apoyo mensual provee educación continua y estímulo para las personas con diabetes y sus familias.

Albany

Llame al: 541-812-4839

Corvallis

Los primeros martes,
de 5 a 6 p.m.

Llame al: 541-768-6973

Lebanon

Los primeros lunes,
de 11 a.m. al mediodía

Llame al: 541-451-6313

Lincoln City

Los terceros jueves,
de 2 a 3 p.m.

Llame al: 541-557-6414

Newport

Los terceros jueves,
de 2 a 3 p.m.

Llame al: 541-574-4682

Marque 211

Infórmese sobre recursos comunitarios disponibles en su área:

- Recursos para la familia
- Vivienda
- Atención de la salud
- Oportunidades económicas
- Alimentación
- Energía

Para obtener más información, visite

www.211info.org, escriba un correo electrónico a help@211info.org o envíe un mensaje de texto con su código postal al 898211.



Recursos para dejar el tabaco

Línea de Oregón para Dejar el Tabaco
1-800-QUIT-NOW o
1-800-784-8669

Sociedad Estadounidense de Lucha contra el Cáncer
1-800-227-2345

Instituto Nacional del Cáncer
1-800-422-6237

Fumadores Anónimos
1-877-879-6422

PainWise

Sitio web informativo para ayudar a controlar el dolor y conectarse con los recursos locales. Condados de Benton, Lincoln y Linn Visite PainWise.org en línea para obtener más información.

Mentes Saludables, Cuerpos Saludables

Los seminarios Mentes Saludables, Cuerpos Saludables de Samaritan Health Services son una serie de seminarios ofrecidos en los condados de Benton, Lincoln y Linn. Desde capacitación en resucitación cardiopulmonar hasta opciones de reemplazo de articulaciones y conocer a nuestros médicos recientemente incorporados, hay mucho que aprender para ayudarlo a mantener su mente y cuerpo saludables. Todos los seminarios se ofrecen de forma gratuita. Para registrarse y ver los temas programados, visite www.samhealth.org/BeHealthy.

ATENCIÓN AL CLIENTE

Red de Salud Intercomunitaria (CCO)

Llámenos

De lunes a viernes,
de 8 a. m. a 8 p. m.

En el área de Corvallis:
541-768-4550

Fuera de Corvallis:
1-800-832-4580

TTY (teléfono de texto):
1-800-735-2900

Visítenos

De lunes a viernes,
de 8:30 a. m. a 5 p. m.
Samaritan Health Plans
2300 NW Walnut Blvd.
Corvallis

Coordinación de Atención de las Necesidades Especiales (ENCC, por sus siglas en inglés) de la Red de Salud Intercomunitaria (CCO, por sus siglas en inglés)

Un tipo especial de administración de casos para ayudar a los miembros en 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)