

**Caries infantiles y embarazo**  
3

Información **importante sobre los antibióticos**  
5

**¿Es una** alergia alimentaria?  
7

INVIERNO 2018

# Su Salud es Importante

## ¿Podría tener prediabetes?

La prediabetes es cuando sus niveles de azúcar en la sangre son un poco más altos que lo normal. La prediabetes puede llevar a problemas de salud graves, como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y derrame cerebral. Un análisis de sangre puede informar a su médico si tiene la afección. Él también puede revisar su historia clínica en busca de factores de riesgo, que incluyen la edad, el peso, el nivel de actividad física y los antecedentes familiares, ya que todos ellos pueden aumentar su riesgo de desarrollar prediabetes.

### ¿Hay señales a las que debería estar atento?

La mayoría de las personas no presentan síntomas. Sin embargo, en algunos casos, podrían observarse estos síntomas:

- necesidad de orinar con más frecuencia;
- mayor consumo de alimentos y bebidas;
- mucho cansancio;
- visión borrosa;
- cortes o hematomas que demoran más en curarse.

### ¿Qué puedo hacer?

Hay cosas que puede hacer para evitar que este estado se convierta en diabetes. No puede cambiar sus antecedentes familiares, pero aún puede generar cambios. Comience por tomar decisiones más saludables. Concéntrese en factores de riesgo como su peso y la actividad física.

Perder solo el 5 % de su peso corporal realmente puede ayudar. Para lograr este objetivo, aumente su actividad física. Intente hacer al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana. Eso es solo 30 minutos por día, cinco días a la semana. Para empezar, intente caminar rápido.

También debería asegurarse de comer alimentos saludables. Agregar más verduras a sus comidas es un buen punto de inicio. Este es un consejo rápido: asar los mismos alimentos a la parrilla o al horno, o cocinarlos al vapor puede hacer que tengan un sabor diferente. Hable con su médico sobre los cambios que desea hacer primero.

### Haga la prueba

Es fácil aprender más sobre prediabetes. Encuentre respuestas a preguntas comunes y más consejos sobre estilos de vida para prevenir la diabetes en [www.doihaveprediabetes.org](http://www.doihaveprediabetes.org). Puede comenzar con una simple prueba de riesgo.

InterCommunity Health Network CCO



# Siéntase mejor con una terapia conductual cognitiva



Existen muchos tipos diferentes de terapia. El que sea mejor para usted depende de muchos factores, incluido el tema que trate.

Un tipo es la terapia conductual cognitiva (TCC). La idea que la fundamenta es que sus propias formas de pensar pueden conducir a sus problemas. La TCC le enseña a cambiar sus patrones de pensamiento, lo que puede ayudarlo a sobrellevar sus problemas.

Según los estudios de investigación realizados, esta terapia puede ser útil para una variedad de problemas, entre ellos:

- ansiedad
- depresión
- dolor crónico
- problemas de consumo de alcohol y drogas
- problemas conyugales
- trastornos alimentarios

**Inspire y relájese** Todos nos estresamos o tenemos ansiedad en un momento u otro. El estrés puede causar ansiedad. Usted puede aprender formas de asegurarse de que su ansiedad no quede a cargo. Visite [adaa.org/tips](http://adaa.org/tips) y [adaa.org/tips-manage-anxiety-and-stress](http://adaa.org/tips-manage-anxiety-and-stress) para obtener consejos que lo ayuden a controlar su estrés y ansiedad.

**Cuándo se debe considerar la terapia**  
Tal vez desee ver a un terapeuta por diversas razones. Debería considerar hacer terapia si:

- se siente deprimido, ansioso o enojado;
- tiene una enfermedad crónica que afecta su salud mental o física;
- experimenta un cambio de vida importante, como la muerte de un ser querido o el final de una relación;
- está involucrado en conductas dañinas, como consumir drogas o beber demasiado alcohol;
- tiene dificultades para concentrarse o realizar actividades cotidianas.

### Dar el siguiente paso

Para encontrar un profesional de salud mental, hable con su médico o comuníquese con su empresa de seguros de salud.

Si sus síntomas afectan su vida diaria, no espere a obtener ayuda. La cantidad de sesiones que necesite

dependerá de su afección, sus objetivos y otros factores. La mayoría de las personas comienza a sentirse mejor después de unas pocas sesiones.

### Conectar salud mental y salud digestiva

Sus órganos digestivos, o sus intestinos, pueden reaccionar a emociones, como ansiedad, tristeza e ira. Los cambios dentro de sus intestinos también pueden afectar a su cerebro mediante mensajes químicos. Es una calle de ida y vuelta. Sentir depresión o ansiedad puede afectar su salud intestinal. Estos pasos pueden ayudarlo a cuidar tanto de sus intestinos como de su salud mental:

- Aprenda formas de mantener controlado el estrés. Intente meditar, inspirar hondo o escuchar música relajante.
- Siga una dieta sana y equilibrada. Consuma mucha fibra.
- Pregunte a su médico si hay alimentos que debería evitar.

# Cómo prevenir caries infantiles durante el embarazo

**El cuidado de los dientes de su bebé** comienza durante el embarazo. Una madre con una salud oral deficiente tiene más probabilidades de transmitir al niño bacterias que causan caries. Mantenga sus dientes y encías saludables durante el embarazo para no transferir bacterias dañinas a su recién nacido.

## **Tome medidas ya**

Demasiadas bacterias en la boca, en realidad, pueden causar otros problemas, como parto prematuro. Esto es lo que debe hacer:

- Cepílese con pasta dental con fluoruro dos veces al día.
- Use hilo dental todos los días.
- Coma alimentos saludables y limite el azúcar.
- Visite a su dentista para una revisión cada seis meses.

## **Los dientes de leche son importantes**

Aunque los niños pierden sus dientes de leche, es importante protegerlos. Son clave en la masticación y el habla. Si desarrollan caries y se caen demasiado pronto, puede crear problemas para los dientes definitivos.

## **Proteja la sonrisa del bebé**

Puede prevenir las caries incluso antes de que aparezca el primer diente de su bebé. Esta es la forma:

- Limpie las encías del bebé de manera suave con un paño limpio.
- Use un cepillo de dientes suave para bebés y una pequeña mancha de pasta dental con flúor para cepillar su primer diente.
- A partir de los 12 meses, cepille los dientes de su hijo dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Programe la primera visita al dentista para el primer cumpleaños del niño.

Si tiene preguntas sobre los dientes de su bebé, hable con su pediatra o su dentista.

## **Atención preventiva infantil**

Es importante asegurarse de que su hijo vea a su médico en todas las consultas de control de niño sano recomendadas. Los médicos utilizan ese tiempo para detectar afecciones médicas, actualizar vacunas y revisar el desarrollo de su hijo. Consulte el cuadro de atención preventiva recomendada desde la infancia hasta los 21 años en [www.aap.org/en-us/Documents/periodicity\\_schedule.pdf](http://www.aap.org/en-us/Documents/periodicity_schedule.pdf).



## **La visión y la audición de su hijo**

Los exámenes de audición y visión son parte de muchas consultas de control de niño sano con el médico de su hijo. Sin embargo, usted también desempeña un papel clave en la detección temprana. Si ve alguna señal de problemas, no se demore. Informe al médico de su hijo de inmediato. Los problemas de visión y audición no tratados en los niños pueden obstaculizar el aprendizaje. A continuación, proporcionamos una idea de lo que debería observar con atención:

- Problemas de audición y oídos. Los bebés y niños pequeños con pérdida auditiva pueden no responder a los sonidos. Pueden demorarse para hablar y entender el lenguaje. Los niños de más edad pueden tener problemas para hacer amigos y dar lo mejor en la escuela.
- Problemas de la visión y los ojos. Aproximadamente a los tres meses de edad, los bebés deberían poder seguir un objeto con los ojos. Después de los cuatro meses, sus ojos en general deberían alinearse correctamente. A cualquier edad, los ojos doloridos, con picazón, rojos o llorosos, y los párpados caídos o con lagañas, también pueden ser señales de problemas.

La detección temprana de problemas de visión y audición aumenta la posibilidad de un tratamiento exitoso.



# Vacúnese por su hijo y la comunidad

**Abrocha a su hijo en su asiento** cada vez que entra en el automóvil, ¿verdad? Tampoco debería dudar en vacunar a su hijo. Las vacunas protegen a las comunidades contra enfermedades graves que aún están activas, incluso en EE. UU. Estas enfermedades pueden causar afecciones graves, discapacidad permanente e incluso la muerte.

Algunas personas no pueden recibir todas sus vacunas, como los recién nacidos y las personas con ciertas alergias o enfermedades. Debido a esto, tienen un riesgo muy alto de contraer alguna de esas enfermedades. Usted

y su hijo pueden ayudar a protegerlos. Todos los que pueden vacunarse deben recibir sus vacunas.

## Una oportunidad para la salud

Su hijo debería haber completado casi una docena de consultas de control de niño sano para cuando tenga 2 años. Estas consultas son muy importantes. El médico utiliza este tiempo para ver cómo se desarrolla su hijo. También se asegurará de que su hijo tenga las vacunas al día. Si es la fecha de recibir alguna, se la dará durante estas citas.

## La verdad sobre las vacunas

Algunas personas todavía se preocupan de que las vacunas no sean seguras para sus hijos. Esto pone a todos en riesgo. Según los estudios de investigación realizados, las vacunas no causan autismo. Los ingredientes como el timerosal y el formaldehído agregado a las vacunas tampoco son dañinos en dosis tan bajas. Se ha estudiado la seguridad de las vacunas durante mucho tiempo.

Comente sus preguntas y preocupaciones al médico. La salud de su hijo y la de la comunidad dependen de estas vacunas.



## Ponga en práctica la seguridad en Internet

Los padres muchas veces se preocupan por la seguridad de sus hijos cuando navegan por Internet. Es una preocupación válida que no se puede ignorar. Usted puede ayudar a protegerlos de acciones, contactos y contenidos inapropiados o peligrosos. Siga estos consejos para comenzar:

- Pregunte a sus hijos lo que hacen en Internet. ¿Qué sitios visitan? ¿Qué hacen? ¿Con quién hablan? Sea claro sobre sus valores. Hable sobre qué comportamiento no está permitido en Internet o en los mensajes de texto.
- Sea parte del mundo en línea de su hijo. Establezca una política familiar por la que usted y su hijo deben ser amigos o seguirse uno a otro en todos los sitios web de las redes sociales.
- Revise con frecuencia el teléfono o la computadora de su hijo. Vea los registros de textos o chats, historiales del navegador y archivos. Infórmeles que hará esto.
- Aprenda el lenguaje de moda que usan los niños en Internet. Las redes sociales y los comentarios de texto pueden incluir términos de jerga e imágenes con significado oculto. Busque en Internet el significado de cualquier frase o símbolo que no conozca.

## Ayude a detener el acoso cibernético

El ciberacoso se ha expandido más porque los niños pasan más tiempo en Internet. Los padres deben estar al tanto de las señales que deben vigilarse para proteger mejor a sus hijos. Para aprender a enseñar a los niños a identificar el acoso y cómo enfrentarlo de manera segura, visite [www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov).

# Sepa cuándo tomar antibióticos

**Tiene un resfriado.** Se siente como uno intenso. La cabeza congestionada, dolor de garganta, tos, estornudos... y toda la historia. Y aun así podría no necesitar antibióticos.

Son medicamentos potentes que deben usarse en forma segura y correcta. Y a veces eso significa no tomarlos.

## Conozca sus gérmenes

Lo primero que debe saber es que los antibióticos no curan todo. Si tiene una infección bacteriana, como neumonía, pueden ser de gran ayuda. Pero los resfriados y la gripe más comunes se producen a causa de diferentes tipos de gérmenes denominados virus. Por eso, los antibióticos no lo ayudarán a combatir esas enfermedades.

Y por eso debe tomar antibióticos solo cuando su médico diga que son necesarios. ¿No está seguro si tiene un virus o una infección bacteriana? Hable con su médico.

Siga estas pautas para usar antibióticos.

### Lo que debe hacer:

- Tómelos para infecciones bacterianas.
- Tome todo el medicamento indicado. (Si usa solo una parte, puede significar que solo trate una parte de la infección).

### Lo que no debe hacer:

- Tomarlos por síntomas de resfriado común, como una nariz que moquea y tos. Su cuerpo luchará contra la enfermedad por sí solo.
- Tomarlos a menos que su médico diga que los necesita. No ayudarán y no evitarán que otras personas se contagien su resfriado. Y pueden crear bacterias más fuertes que serán más difíciles de tratar.

---

## Lleve registro de las vacunas

Podemos ayudarlo a buscar la lista de vacunas recomendadas que pueden ayudarlos a usted y a su familia. Para obtener información sobre vacunas, visite [ihntogether.org/immunizations](http://ihntogether.org/immunizations). Haga clic en "immunizations/shots" (vacunas).



## La buena higiene combate los resfriados y la gripe

Casi todo el mundo conoce la desdicha de tener un resfriado o gripe: estornudos, tos, fiebre y dolores corporales. ¿Qué puede hacer para protegerse?

Lo primero es asegurarse de estar al día con las vacunas contra la gripe y la neumonía. Debe recibir su vacuna contra la gripe todos los años. Luego deberá trabajar para mantener alejada a la enfermedad mediante la práctica de una buena higiene.

Lavarse las manos evita la propagación de gérmenes. Lávelas antes, durante y después de preparar la comida y después de usar el baño, cambiar el pañal a un niño, tocar la basura o acariciar a un animal. Enjabónelas con agua y jabón, y restriéguelas durante 20 segundos. Recuerde lavar el dorso, entre los dedos y bajo las uñas.

Los resfriados y la gripe se propagan cuando una persona enferma estornuda o tose. Intente evitar acercarse demasiado a alguien enfermo. Si es usted, quédese en casa si puede. De lo contrario, tome precauciones para que la gente que lo rodea no se contagie.

# Exámenes de detección para ayudar a los hombres a prevenir enfermedades

No permita que lo sorprendan afecciones graves. Incluso cuando se sienta bien, visite a su médico para que le realice chequeos periódicos.

Él puede sugerir que se haga ciertos exámenes de salud. Estas evaluaciones pueden detectar enfermedades temprano, cuando pueden ser más fáciles de tratar. Los chequeos y los exámenes pueden ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes, entre otros.

Estas son seis evaluaciones que pueden ayudarlo a mantenerse saludable:

- **Presión arterial.** Los hombres de 40 años en adelante deben someterse a un control de presión arterial cada año.
- **Colesterol.** En un análisis de sangre se miden los niveles de colesterol HDL o "bueno", y LDL o "malo", además de los triglicéridos. Los hombres deberían hablar con sus médicos sobre la frecuencia con la que deben hacerse este análisis.
- **Glucosa en la sangre.** Con este análisis de sangre se puede detectar diabetes tipo 2 y prediabetes. Se lo recomienda a adultos de 40 a 70 años.
- **Cáncer colorrectal.** Con las colonoscopías, sigmoidoscopías flexibles, tomografías computadas y pruebas inmunoquímicas fecales se revisa el colon. En ellas se buscan señales de cáncer y pequeños tumores que pueden volverse cancerosos con el tiempo. Los expertos recomiendan hacerse un examen a partir de los 50 años. Hable con su médico sobre la mejor opción para usted.
- **Cáncer de próstata.** A partir de los 50 o 55 años, los hombres deberían hablar con sus médicos sobre los beneficios y los riesgos de los exámenes para la detección de cáncer de próstata.
- **Cáncer de pulmón.** Los hombres de entre 55 y 80 años de edad que actualmente sean fumadores o hayan dejado el hábito en los últimos 15 años deberían hablar con sus médicos sobre la posibilidad de someterse a un examen de detección de cáncer de pulmón.

## La presión arterial es importante

La presión arterial elevada se conoce como la asesina silenciosa. Averigüe qué es, por qué es importante conocer sus valores y cómo llevar un estilo de vida más saludable para mantener su presión arterial dentro de un rango saludable. Visite [www.heart.org](http://www.heart.org) y comience su búsqueda con el término "presión arterial" para obtener esta valiosa información.

## Consejos de seguridad para las vacaciones

Es la temporada para pensar en la seguridad. Tenga en cuenta estos consejos sobre comidas y viajes para que las vacaciones sean felices y saludables.

Para prevenir intoxicaciones alimentarias, tenga en cuenta estas precauciones:

- Siga todas las instrucciones de cocción en detalle. Esto es en especial apropiado cuando prepara pavo o platos con huevos.
- Mantenga separados los alimentos crudos y los cocidos. Use diferentes utensilios para prepararlos.
- Lave con frecuencia sus manos, los utensilios y las encimeras con agua tibia y jabón. Enjuague bien.
- Refrigere los sobrantes de inmediato.
- No tome alcohol si va a conducir.
- Empaque copias adicionales de su pasaporte y cualquier documento de viaje. Coloque una copia en cada maleta en caso de que se pierdan sus originales. Deje una copia con un amigo o un familiar en casa, también.
- Lleve su tarjeta de seguro de salud y un formulario de reclamación.
- Empaque los medicamentos recetados en su equipaje de mano. Lleve con usted copias de todas sus recetas. Lleve medicamentos y suministros adicionales por si tuviera demoras en el viaje.

Cuando viaje en automóvil o avión:

- Abróchese el cinturón de seguridad en el automóvil o el avión. Además, asegúrese de que en el automóvil los niños tengan los asientos apropiados para su edad.

# Alergia alimentaria vs. intolerancia

Se puede desarrollar una **alergia alimentaria** en cualquier momento de la vida. También existe la posibilidad de que su alergia a los alimentos, en realidad, sea intolerancia alimentaria. Las dos pueden producir síntomas similares, pero las causan diferentes reacciones del cuerpo. Entonces, ¿cuál es la diferencia?

## Sistemas digestivo e inmunológico

Cuando el cuerpo no puede descomponer cierto alimento en forma correcta, significa que tiene una intolerancia. El alimento puede causar síntomas digestivos, como malestar estomacal y diarrea. También es probable que pueda comer pequeñas cantidades de ese alimento sin ningún problema aunque tenga intolerancia.

Cuando se tiene una alergia a un alimento, el sistema inmunitario reacciona mal ante ese producto determinado. Eso causa una reacción alérgica. Además del

malestar estomacal y la diarrea, podría tener otros síntomas, como:

- urticaria
- hinchazón
- sibilancias
- tos
- dificultad para pasar comida
- mareos o debilidad

Las alergias alimentarias también pueden representar un riesgo de muerte. Incluso tocar o ingerir una cantidad diminuta del alimento podría causar una reacción. Los alérgenos alimentarios más comunes son:

- huevos
- leche
- cacahuates
- frutos secos de árbol
- pescado
- mariscos
- trigo
- soja

## Diagnosticar el problema

Si cree que puede tener una alergia alimentaria, hable con su médico de inmediato. Lo someterá a diferentes pruebas para diagnosticar una alergia alimentaria. Hable con su médico sobre la prueba que sería más conveniente para usted.

## Planes de emergencia para alergias alimentarias

Toda persona con una alergia alimentaria debería tener implementado un plan de atención de emergencia. Puede descargar una copia del formulario Plan de Atención de Emergencia para Alergias Alimentarias y Anafilaxis en [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org) en la pestaña *Living with Food Allergies* (Vivir con alergias a los alimentos) en el margen superior de la página de inicio. Hable con su médico si necesita ayuda para completarlo.



## ¿Es enfermedad celíaca o intolerancia al gluten?

La enfermedad celíaca y la intolerancia al gluten son fáciles de confundir. A ambas las desencadenan alimentos que contienen gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno. Ambas pueden provocar gases, hinchazón y diarrea. Y seguir una dieta sin gluten ayuda a sentirse mejor a quien tenga cualquiera de las dos afecciones.

Pero ahí es donde terminan las similitudes. Esto es lo que diferencia las dos afecciones.

## Intolerancia al gluten

Las personas que la sufren son extrasensibles al gluten. Comerlo puede causarles:

- gases
- hinchazón
- diarrea
- dolor en el vientre
- dolores de cabeza
- cansancio

## Enfermedad celíaca

Esta enfermedad también se activa al comer gluten. Pero, en este caso, el cuerpo reacciona y ataca el interior del intestino delgado. Puede causar síntomas como los de la intolerancia al gluten y, además, derivar en una amplia gama de otros problemas, entre ellos:

- desnutrición
- huesos débiles
- anemia
- depresión
- ansiedad
- erupción de la piel con picazón y ampollas

Hable con su médico si cree que puede tener alguna de estas afecciones.

5519MB Desarrollado por StayWell

## Clases y apoyo

### Center for Health Education

El centro de educación para la salud ofrece una variedad de programas para mejorar su bienestar.

Newport

Consulte el calendario en [samhealth.org/CHE](http://samhealth.org/CHE)

Llame para obtener información: 541-574-4952

### Recursos para dejar el tabaco

Línea de Oregón para dejar de fumar  
1-800-QUIT-NOW o  
1-800-784-8669

Sociedad Americana contra el Cáncer  
1-800-227-2345

Instituto Nacional del Cáncer  
1-800-422-6237

Fumadores Anónimos  
1-877-879-6422

### Marque 211

Infórmese sobre recursos comunitarios disponibles en su área:

- Recursos para la familia
- Oportunidad económica
- Vivienda
- Alimentos
- Atención médica
- Energía

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

### PainWise

Sitio web informativo para ayudar a controlar el dolor y conectarse con recursos locales.

Condados de Benton, Lincoln y Linn

Visite [PainWise.org](http://PainWise.org) en línea para obtener más información.

### Primeros pasos para estar informado sobre el dolor (PainWise)

Este programa gratuito de seis semanas lo ayuda a manejar su dolor crónico. Un psicólogo conductual y un fisioterapeuta lo ayudarán a entender por qué las personas sienten dolor. Incorporará herramientas para manejar su dolor como, por ejemplo, movimientos suaves. Comuníquese para obtener información: **1-866-243-7747**, o por correo electrónico a [SHSHealthEd@samhealth.org](mailto:SHSHealthEd@samhealth.org).



### Mentes Saludables, Cuerpos Saludables

Healthy Minds, Healthy Bodies (Mentes saludables, cuerpos saludables) de Samaritan Health Services es una serie de seminarios que se ofrecen en los condados de Benton, Lincoln y Linn.

Desde capacitación gratuita en resucitación cardiopulmonar (RCP) hasta opciones de reemplazo de articulaciones y reuniones con nuestros médicos de reciente incorporación, hay mucho que aprender para ayudarlo a mantener saludables su mente y cuerpo.

Todos los seminarios se ofrecen sin cargo. Para inscribirse y ver los temas programados, visite [www.samhealth.org/BeHealthy](http://www.samhealth.org/BeHealthy).

## ATENCIÓN AL CLIENTE

InterCommunity Health Network 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: 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 Necesidades Especiales (Exceptional Needs Care Coordination, ENCC) de la InterCommunity Health Network CCO

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 sedes:

541-768-4550

1-800-832-4580

1-800-735-2900 (TTY)