

salud es riqueza, infórmate



Invierno 2015/Primavera 2016



revisarlos. Tener presión arterial alta o mucho colesterol LDL (el malo) en la sangre lo pone en riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Incluso estar sobrepeso es un factor de riesgo de enfermedades del corazón. Probablemente usted sabe si está sobrepeso. Pero si no está seguro, es otra cosa que debe hablar con su médico.

Su médico puede darle consejos sobre cambios de estilo de vida o medicamentos para ayudarle a llegar a números saludables para el corazón en las 3 áreas.

Semana 4: Prometa dejar de fumar. Fumar daña el corazón igual que los pulmones. Si usted fuma, es importante dejar este hábito para siempre. Cuando usted fuma, también daña a su familia y amigos, porque la exposición al humo de segunda mano puede causarles problemas de corazón. Por eso dejar de fumar es un acto de amor —no solo por su corazón, sino también por todos los corazones que lo rodean.

Este mes estamos rodeados de corazones. Junto con las versiones en papel y chocolate, están los humanos: los corazones palpitantes de más de 300 millones de estadounidenses.

Desafortunadamente, también estamos rodeados de enfermedades del corazón. En los Estados Unidos, es la principal causa de muerte de hombres y mujeres. Pero estas muertes se pueden prevenir y las enfermedades pueden ser mejor controladas. Incluso en tan solo un mes, usted puede hacer mucho para cuidar mejor el corazón.

Semana 1: Lea bien las etiquetas. Las grasas poco saludables y el colesterol pueden obstruir las arterias. La sal puede subir la presión arterial. El azúcar puede aumentar su peso. Para evitar estos riesgos de enfermedad del corazón, lea las etiquetas nutricionales cuando compre alimentos. Busque alimentos con grasas insaturadas, ácidos grasos omega-3 y porcentajes bajos de sodio y azúcar.

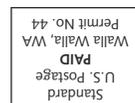
Además, elija muchos alimentos que vienen sin etiquetas nutricionales como frutas y verduras frescas. Son

bajas en grasa y sodio y contienen fibra, que puede ayudar a prevenir los niveles altos de colesterol en la sangre.

Semana 2: Muévase. Como todos los músculos, el corazón necesita ejercicio. Esta semana —y todas las semanas— intente hacer como mínimo 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, como una caminata rápida. Comparta su hábito saludable para el corazón con un ser querido —invítelo a caminar con usted.

Semana 3: Conozca sus números. Si no sabe cuáles son sus valores de presión arterial y colesterol, haga una cita esta semana con su médico para

Fuentes: American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute



Anímesese —y elija la salud

Un corazón saludable bombea aproximadamente 100,000 veces por día, llevando sangre desde y hacia las partes más lejanas del cuerpo. Pero si tiene insuficiencia cardíaca, el corazón no trabaja tan bien como debería. La insuficiencia cardíaca es una forma de enfermedad del corazón. El corazón aún bombea, pero es posible que no bombee suficiente sangre. O tal vez no bombea con la fuerza necesaria para enviar sangre suficiente a todos los tejidos y órganos del cuerpo.

Señales de problemas. Los síntomas de insuficiencia cardíaca pueden incluir:

- Sentirse cansado.
- Sentir falta de aliento.
- Dificultad para dormir.
- Dolor en el abdomen.
- Pérdida de apetito.
- Aumento de peso inexplicable.
- Piernas y tobillos hinchados.
- Tos seca frecuente.

Visite a su médico si tiene alguno de estos síntomas en una manera continua. Durante un chequeo, su médico le preguntará sobre sus síntomas. También mirará el corazón con una radiografía, ecocardiograma u otras pruebas con imágenes.

Amor y cuidado al corazón.

Si usted tiene insuficiencia cardíaca, su médico preparará un plan de tratamiento para usted. Es muy importante que siga el plan y se



mantenga en contacto con su médico.

Es posible que también tenga que:

- Tomar determinados medicamentos que pueden ayudar a disminuir la presión arterial.
- Seguir una dieta y un plan de ejercicio.

A veces la insuficiencia cardíaca puede ocurrir por una válvula cardíaca que no trabaja bien o por una arteria bloqueada. Su médico puede darle más información sobre cómo resolver estos problemas.

Tome el control. Algunos factores de riesgo no se pueden evitar. Es posible que esté en riesgo si:

- Tiene más de 65 años.
- Es hombre.
- Es afroamericano.
- Tiene antecedentes familiares de enfermedades del corazón.

Pero hay buenas noticias. Existen 3 buenos hábitos básicos que pueden ayudar a prevenir las enfermedades del corazón:

Manténgase alejado del tabaco. Si fuma, es momento de dejarlo. Si hay un fumador en su hogar, es hora de ayudarlo a dejar el cigarrillo. Fumar duplica, como mínimo, el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón.

Manténgase activo. Simplemente

Conozca la verdad acerca de las mujeres y los ataques cardíacos

Verdadero o falso: Los síntomas de un ataque cardíaco son exactamente los mismos para mujeres y hombres.

La respuesta es Falso.

El dolor de pecho es el síntoma N.º 1 tanto para hombres como para mujeres —eso es verdad. Pero otros síntomas son comunes para las mujeres. Por ejemplo:

- Falta de aliento.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Dolor en los brazos, espalda o mandíbula.

Otros síntomas son la sensación de mareo e incluso desmayarse.

Llame al 911 de inmediato si usted o alguien más tiene alguno de estos síntomas.

Fuente: American Heart Association

30 minutos por día al menos 5 veces por semana pueden ayudar a disminuir su riesgo. Recuerde, cualquier ejercicio es mejor que nada.

Coma alimentos saludables. Lo que comemos puede contribuir al colesterol alto, a la presión arterial alta, a la diabetes y al aumento de peso. Son factores serios y lo ponen a riesgo de enfermedad del corazón. Intente comer muchas verduras, frutas y cereales integrales. También va a querer reducir la sal.

Si ya tiene una enfermedad del corazón o no ha hecho ejercicio en mucho tiempo, hable con su médico acerca de la mejor dieta y plan de ejercicio para usted.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Heart Association



¿Necesita un intérprete que hable su idioma?

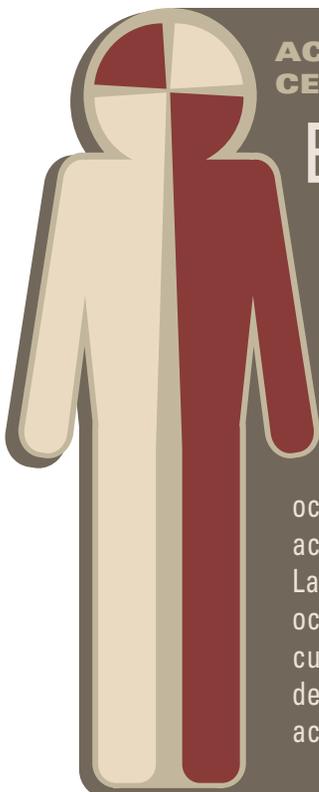
Cuando está enfermo, es más fácil hablar con un médico que habla su idioma. Nuestro departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle a elegir uno que lo haga. Tenemos muchos médicos que hablan más de un idioma. Pero es posible que su ubicación no siempre le convenga.

Una segunda opción es el servicio de intérpretes. Tenemos intérpretes capacitados que pueden ayudarle por teléfono y a veces en persona. Hablan muchos idiomas, incluido el lenguaje de señas.

Los intérpretes se aseguran de que usted y su médico sepan lo que dice el otro. Con su ayuda, usted puede obtener respuestas a todas sus preguntas.

Este servicio es gratuito y fácil de usar. Si cree que necesita un intérprete durante su próxima visita al médico, pida uno.

Si tiene problemas para conseguir un intérprete, llame a Servicios para Miembros al **877-661-6230**.



ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

El lado opuesto

El daño en un lado del cerebro afecta al lado opuesto del cuerpo.

La parálisis es una de las discapacidades más comunes que ocurre a partir de un accidente cerebrovascular. La parálisis por lo general ocurre en el lado del cuerpo opuesto al lado del cerebro dañado por el accidente cerebrovascular.

5 CONSEJOS

de seguridad sobre medicamentos

- 1 Cuando vaya al consultorio de su médico, a la farmacia o al hospital, lleve una lista o una bolsa con todos sus medicamentos.
- 2 Haga preguntas sobre sus medicamentos.
- 3 Cuando vaya a la farmacia, asegúrese de que su medicamento es el que le recetó el médico.
- 4 Pregunte cómo utilizar el medicamento correctamente.
- 5 Pregunte cuáles son los posibles efectos secundarios.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality

Medicamentos no deseados

¡UN ADIÓS BUENO Y SEGURO!

¿**Q**ué debe hacer con los medicamentos viejos? Es mejor no tirarlos por el inodoro. Podrían terminar en el agua subterránea.

Elija estos métodos más seguros:

1 Programas de reciclaje.

Contacte a su farmacia para ver si ofrece un programa de reciclaje para medicamentos no narcóticos. Los narcóticos como la morfina se pueden dejar en los departamentos de policía.

3 **La basura.** Si no puede llevar sus medicamentos a uno de los lugares de entrega de la derecha, pueden ir a la basura. Pero asegúrese de hacer lo siguiente:

- Sáquelos de sus envases originales.
- Colóquelos en un envase que pueda cerrar (como una bolsa de plástico o una lata de café).
- Agregue un poco de agua y alguna sustancia indeseable (como granos de café usados o arena para gatos).
- Cierre el envase. Luego tírelo a la basura.

Nota: No tire jeringas o agujas con medicamentos.

2 **Lugares de eliminación de residuos.** Para desechar los medicamentos no deseados, coloque las píldoras en una bolsa de plástico segura de un cuarto de galón (recicle los envases vacíos). Recuerde eliminar la información personal de las etiquetas de prescripción antes de colocarlas en los contenedores de reciclaje o en la basura. Los líquidos se deben dejar en las botellas, pero aún así colóquelos en una bolsa de plástico hermética para prevenir filtraciones.

Deshágase de sus medicamentos en uno de estos lugares:

Alamo

Estación del alguacil de Alamo
150 Alamo Plaza, Suite C, Alamo
925-837-2902

Moraga

Departamento de policía
329 Rheem Blvd., Moraga
925-284-5010

Clayton

Departamento de policía, Ayuntamiento
6000 Heritage Trail, Clayton
925-673-7300

Orinda

Ayuntamiento/Departamento de policía
22 Orinda Way, Orinda
925-254-6820

Concord

Departamento de policía
1350 Galindo St., Concord
925-671-3200

Pleasant Hill

Departamento de policía
330 Civic Drive, Pleasant Hill
925-288-4600

Danville

Departamento de policía
510 La Gonda Way, Danville
925-314-3700

Richmond/San Pablo/ West County

Lugar de recogida de desechos domésticos peligrosos de West County
101 Pittsburgh Ave., Richmond
888-412-9277

Lafayette

Departamento de policía
3675 Mount Diablo Blvd.,
Suite 130, Lafayette
925-284-5010

San Ramon

Departamento de policía
2401 Crow Canyon Road, San Ramon
925-973-2700

Martinez

Edificio de operaciones sobre el terreno del alguacil de Contra Costa (centro de despacho para los departamentos de policía locales)
1980 Muir Road, Martinez
925-284-5010
Departamento de policía de Martinez
525 Henrietta St., Martinez
925-372-3400

Walnut Creek

Departamento de policía, Ayuntamiento
1666 N. Main St., Walnut Creek
925-943-5844

General

County Regional Medical Center
2500 Alhambra Ave., Martinez
925-370-5000

Nota: El Centro de Recolección de Residuos Tóxicos Residenciales de Martinez no acepta medicamentos para desechar.
Fuente: www.centraisal.org

¡Esté atento a los objetos punzantes!

Los objetos punzantes son jeringas, agujas y lancetas. Se deben desechar de forma correcta para evitar que otros se lastimen y se propaguen los gérmenes.

Los objetos punzantes NO DEBEN:

- Colocarse en contenedores de reciclaje.
- Ser tirados por el inodoro.
- Ser tirados a la basura.

Los objetos punzantes DEBEN:

- Colocarse en un envase de plástico duro.
- Ser llevados a los sitios de recolección.
- Ser llevados a una farmacia que los acepte.

» Para más información, visite www.safeneedledisposal.org

CIUDAD	AGENCIA/DIRECCIÓN	TELÉFONO	HORARIOS	CONTENEDORES DE OBJETOS PUNZANTES
Alamo	Estación del alguacil de Alamo 150 Alamo Plaza, Suite C	925-837-2902	De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.	
Antioch Pittsburg Bay Point East County	Lugar de recogida de desechos domésticos peligrosos de Delta 2550 Pittsburg Antioch Highway	925-756-1990	De jueves a sábados, de 9 a.m. a 4 p.m.	 Los residentes pueden solicitar 1 contenedor de objetos punzantes por casa. Se requiere identificación del condado East.
Clayton	Ayuntamiento/Departamento de policía, 2.º piso 6000 Heritage Trail	925-673-7300	De lunes a viernes, de 9 a.m. to 5 p.m.	
Concord (residentes solamente)	Concord Disposal Services 4080 Mallard Drive	925-682-9113	De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.	 Se requiere identificación de Concord.
El Cerrito	El Cerrito Recycling Center 7501 Schmidt Lane	510-215-4350	De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Sábados y domingos de 9 a.m. a 4:45 p.m.	
Danville	Departamento de policía 510 La Gonda Way	925-314-3700	De lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m.	
Lafayette	Fire Protection District Station 15 3338 Mount Diablo Blvd.	925-941-3300	El lugar para depositar los desechos se encuentra fuera de la estación.	
Martinez	Mountain View Sanitary District 800 Arthur Road	925-228-5635	De lunes a jueves, de 8 a.m. a 4:30 p.m. Viernes de 8 a.m. a 3:30 p.m.	
Moraga	Departamento de bomberos 1280 Moraga Way	925-258-4599	El lugar para depositar los desechos se encuentra fuera de la estación.	
Orinda	Ayuntamiento/Departamento de policía 22 Orinda Way	925-254-6820	De lunes a viernes, de 8 a.m. a 12 p.m. y de 1 a 5 p.m.	
Richmond San Pablo West County (residentes solamente)	Lugar de recogida de desechos domésticos peligrosos de West County 101 Pittsburgh Ave.	888-412-9277	De jueves a sábados, de 9 a.m. a 4 p.m.	 Los residentes pueden solicitar 1 contenedor de objetos punzantes por casa. Se requiere identificación del condado West.
San Ramon	Departamento de bomberos 1500 Bollinger Canyon Road	925-838-6600	El lugar para depositar los desechos se encuentra fuera de la estación.	
Walnut Creek	Departamento de policía, Ayuntamiento 1666 N. Main St. Departamento de bomberos 1050 Walnut Ave.	925-943-5800	El lugar para depositar los desechos se encuentra dentro de la estación, y está abierto las 24 horas del día. El lugar para depositar los desechos se encuentra fuera de la estación.	



No se requiere contenedor de objetos punzantes, pero todos los desechos deben estar en un envase de plástico hermético a prueba de perforaciones.



Se requiere contenedor de objetos punzantes.

Mantenga los dientes de sus hijos saludables

Las caries son un problema para muchísimos niños. Y puede ser algo difícil para ellos. Por ejemplo, pueden causarles dolor y hacer que sea difícil masticar. Hasta pueden perjudicar su salud y desarrollo.

Prevenga las caries en todas las edades. Desde el primer día, puede proteger los dientes de su bebé. Siga estas indicaciones:

- Después de alimentarlo, limpie suavemente las encías del bebé con

un paño limpio.

- Evite que el bebé se duerma con el biberón, a menos que contenga solo agua.

Apenas salga el primer diente del bebé y antes del primer cumpleaños del niño, visite al dentista.

Consulte al dentista o al médico del niño sobre la posibilidad de darle flúor adicional. Su dentista también puede explicarle cuándo debe comenzar a usar hilo dental. En casa, limpie las encías y los dientes diminutos con un cepillo de dientes de cerdas suaves y agua —y una pizca de pasta dental del tamaño de un grano de arroz.

Cuando su hijo pequeño cumpla 3 años, ponga una pequeña cantidad

de pasta de dientes, del tamaño de un guisante, en el cepillo de dientes. Ayude al niño a lavarse los dientes dos veces al día. Enséñele a su hijo a escupir la pasta de dientes y no tragarla.

Hasta que tengan 7 u 8 años, los niños necesitan su ayuda para:

- Cepillarse los dientes al menos 2 minutos después de cada comida.
- Limpiarse con hilo dental una vez al día.

Por último, es importante limitar el consumo de dulces y bebidas azucaradas. Y acuérdesese de llevar a su hijo al dentista dos veces al año.

Fuentes: American Academy of Pediatric Dentistry; American Academy of Pediatrics; American Dental Association

Fondue de chocolate de San Valentín

Rinde 2 porciones.

Tiempo: 15 minutos

INGREDIENTES

- 3 onzas de chocolate semiamargo, cortado en trozos
- 2 cucharadas de crema espesa
- 1 cucharada de expreso preparado (opcional)
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- Pizca de sal
- Pinchos
- Bananas, peladas y cortadas en trozos pequeños
- Trozos de piña fresca
- Fresas

Pastel de ángel (pequeños cuadrados)
Galletas integrales
Malvaviscos (pequeños y grandes)
Minipretzels

PREPARACIÓN

Método de baño María:

- Coloque el chocolate cortado en la parte superior de una cacerola para baño María sobre agua caliente. El agua no debe hervir. Revuelva suavemente hasta que el chocolate esté casi derretido. Retire la cacerola del fuego y continúe revolviendo hasta que el chocolate se derrita por completo. Agregue la crema espesa, el expreso, la vainilla y la sal. Revuelva bien hasta que todos los ingredientes se integren.

- Coloque la mezcla de chocolate en tazones individuales pequeños.

Método de microondas:

- Coloque el chocolate, la crema, el expreso, la vainilla y la sal en un recipiente para microondas mediano. Cocine en el microondas a temperatura media, revolviendo cada 20 segundos, hasta que se derrita, durante 1 o 2 minutos.
- Coloque la mezcla de chocolate en tazones individuales pequeños.



Fuente: www.eatingwell.com

MANEJADORES DE CASO

Guías para su buena salud

¿Le gustaría recibir ayuda para cubrir sus necesidades de cuidado de la salud? Eso es lo que hacen los manejadores de casos. Son un equipo de enfermeras y trabajadores sociales. Estos expertos en cuidado de la salud le pueden ayudar a recibir la atención que necesita. Ellos trabajarán con usted, su familia y su médico para mejorar su salud. Además, pueden conectarlo con los recursos locales. El servicio es gratuito para miembros del plan de Contra Costa. El servicio se ofrece por teléfono.

Pida un manejador de caso si:

- Tiene problemas para ir a las citas con su doctor, tomar sus medicinas como debe o alimentarse bien.
- Ha ido muchas veces a la sala de emergencias (más de 3 veces este año).
- Ha ido o ha tenido que quedarse varias veces en el hospital (más de 2 veces este año).
- Tiene dificultad para mantener



una residencia estable, no tiene transporte para ir a las citas médicas, le falta comida o pasa por alguna otra situación que pueda afectar a su salud de forma negativa.

- Tiene cambios en la memoria, el humor, la personalidad o la conducta.
- Tiene problemas de salud que deben vigilarse de cerca.
- Tiene alguna inquietud respecto a su cuidado personal o el de sus seres queridos.

Llame ahora

Póngase en contacto con un manejador de caso. Llame al **925-313-6887**.

- Deje un mensaje.
- Asegúrese de decirnos a qué hora podemos comunicarnos con usted.
- Le devolveremos la llamada.
- Usted tiene derecho a rechazar o interrumpir este servicio en cualquier momento.

Unidad de Administración de Utilización

La función de UM es supervisar todas las solicitudes médicas que nos envía su doctor. Estas incluyen solicitudes como la necesidad de ver a un especialista y la aprobación para conseguir una silla de ruedas o

cama de hospital.

Tomamos decisiones basadas en la atención que se necesita para brindarle un mejor apoyo para su salud y lo que cubre su plan de seguro. Esas decisiones se toman usando guías clínicas que están a su disposición. Nuestros doctores y personal **no** reciben recompensas o incentivos por rechazar o cubrir ninguna de

esas solicitudes.

La oficina de la Unidad de UM atiende de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. Si tiene preguntas con respecto a una solicitud, llame al departamento de UM al **877-661-6230** (oprime 4).

Si llama después de horas de trabajo, en fines de semana o días festivos, permanezca en línea para ser dirigido a la Unidad de Enfermera Consejera.

Cuatro ideas para pizzas deliciosas



¿Necesita una cena rápida que sus hijos disfruten y con la que coman suficientes verduras? ¡Pruebe la minipizza!

La pizza se puede preparar como usted desee. Para preparar minipizzas, puede utilizar como masa panecillos de harina integral, pan pita de harina integral, pan plano de harina integral o bagels de harina integral (finos). Se pueden preparar frías o calientes. Los niños que son hábiles con el cuchillo pueden ayudar a cortar las verduras en trozos pequeños. Los niños más pequeños pueden ayudar a colocar la masa cruda o el pan sobre la sartén o esparcir los ingredientes por encima.

Preparar pizza con sus ingredientes favoritos garantizará que usará esta receta una y otra vez.

1. La pizza original: Comience eligiendo pan plano de harina integral o masa para pizza, ambos se pueden comprar en la tienda de comestibles. Elija su salsa para pizza favorita, o cree una propia con tomates envasados en el hogar. Elija 3 o más verduras y frutas de diferentes colores, como aceitunas, pimientos, champiñones, piña, tomate

o cebolla. Utilice queso mozzarella parcialmente descremado como una opción más saludable. Cocine hasta que el queso comience a dorarse o hasta que el pan esté crujiente.

2. La pizza mediterránea: En esta receta utilice pan pita de harina integral y hummus para la base. Esta pizza se debe servir fría. Corte en dados apio, pepinos y pimientos rojos como complementos. Puede utilizar zanahoria rallada en vez de queso. Para agregar algo de sabor, espolvoree queso feta (es posible que a algunos niños no les guste el sabor fuerte).

3. La pizza vegetariana: La base de esta pizza fría es de bagels de harina integral y queso crema. Corte muy fino brócoli, coliflor, tomate y cualquier otro vegetal que le guste a su familia. No es necesario utilizar queso, porque el queso crema ya está en la base. Para añadir proteína, espolvoree semillas de girasol picadas o garbanzos como aderezo.

4. La pizza para el desayuno: Utilice panecillos de harina integral como pan y una mezcla de crema agria y salsa (utilizar con moderación). Cubra con

Minipizzas de San Valentín

1. Precaliente el horno a la temperatura indicada en el paquete de la masa para pizza comercial congelada o refrigerada.
2. Con un molde de galletas con forma de corazón, comience a cortar corazones. Luego coloque las pizzas con forma de corazón en una bandeja para galletas sin engrasar.
3. Distribuya la salsa de tomate sobre la masa. Espolvoree con queso mozzarella en abundancia.
4. Arme la cara con rodajas de aceitunas para los ojos, hojas de romero para las pestañas, y haga una curva con el pimiento rojo para formar una sonrisa alegre.
5. Una vez que sus pizzas estén armadas, métalas al horno y cocínelas según las instrucciones.



huevos revueltos, queso cheddar y pimientos verdes. Cocine en el horno a 350 grados o hasta que el queso esté todo derretido y los panecillos estén tostados.

Fuente: www.eatdrinkbetter.com