

Para obtener la información de contacto, sírvase ver la portada de la versión en inglés adjunta.

teléfono gratuito 1-888-885-2345  
www.homestatehealth.com



www.homestatehealth.com  
toll-free 1-888-885-2345

Las políticas de Nurtur prohíben estrictamente que los integrantes del personal anuncien, comercialicen o promuevan activamente productos o servicios específicos a nuestros miembros o sus médicos al hablar sobre los padecimientos médicos de nuestros miembros.

## Línea directa 411

# Este invierno, respire fácilmente

Con la llegada del invierno también llegan los resfriados y la gripe, por lo que ahora ¡es buen momento de repasar la lista de control para que se cuide los pulmones! Si está saludable ahora, manténgase así comiendo bien, manteniéndose activo, vigilando su peso y (muy importante) no fumando. Si ahora padece alergias o asma, debe tener extremada precaución con cosas como el polvo, el humo y otras cosas en el aire que puedan hacerle sentirse peor.

### He aquí algunos consejos sobre cómo tratar bien a los pulmones este invierno (y siempre):

- Vacúnese contra la gripe (verifique con su médico para asegurarse de que vacunarse es algo seguro para usted).
- Si fuma, deje de hacerlo. No respire el humo de segunda mano.
- Si puede, manténgase alejado de las multitudes.
- Lávese las manos.
- Cuando salga de su casa, lleve consigo jabón para lavarse las manos.
- Mantenga las manos alejadas de los ojos y la nariz.



- Visite al dentista cada 6 meses para limpiezas y exámenes (los gérmenes de la boca pueden viajar a otros sitios del cuerpo).

Visite [www.lung.org](http://www.lung.org) para obtener más consejos.

## Conozca sus números: ¡Protéjase el corazón!

En Estados Unidos, la enfermedad cardíaca mata a 600,000 personas al año, lo que la hace la causa principal de muerte de hombres y mujeres estadounidenses. Las buenas nuevas es que es posible, mediante unos cuantos pasos fáciles, protegerse a sí mismo y reducir su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Si *ya padece* una enfermedad cardíaca, debe consultar a su médico con frecuencia para asegurarse de que sus números estén en los niveles debidos.

Empiece averiguando cuáles son sus números de presión sanguínea y *colesterol* (la acumulación cerosa que se produce en el organismo y a partir de los alimentos). El colesterol alto puede generar coágulos de sangre que pueden bloquear el flujo de la sangre al corazón (lo

que ocasiona los ataques cardíacos) o al cerebro (lo que ocasiona los derrames cerebrales).

En cada visita al médico, pregúntele cuáles son sus números, cuáles deberían ser sus números meta y qué significa eso para su salud. Llene la tabla siguiente para mantenerse al tanto de sus números.

Intente hacer ejercicio por lo menos 40 minutos 4 días o más a la semana. Asegúrese de comer alimentos saludables. No consuma alimentos con mucha azúcar y almidón (como pastel, dulces, galletas y pan blanco). Use poca sal (¡primero pruebe la comida!). Añada a su alimentación más granos enteros, como pan de trigo, arroz integral o avena. Incluya bastantes verduras y frutas frescas. Limite el consumo de alimentos grasosos y fritos. Use aceite de canola o vegetal en lugar de mantequilla o manteca. Si fuma, deje de hacerlo.

¡Haga cambios como éstos y comience en el camino hacia disfrutar de un corazón saludable!

Nombre de la prueba	Meta	Visita 1 en _____	Visita 1 en _____	Visita 1 en _____
Presión sanguínea	120/80			
Colesterol total	Menos de 200 mg/dL			
Colesterol LDL (colesterol "malo")	Consulte a su médico (Su LDL meta se basa en sus antecedentes personales y familiares.)			
Colesterol HDL (colesterol "bueno")	Hombres: Más de 40 mg/dL Mujeres: Más de 50 mg/dL			
Triglicéridos (grasa)	Menos de 150 mg/dL			

Visite [www.heart.org](http://www.heart.org) y [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) para obtener más información.

### Información que debe saber:

Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)  
[www.heart.org](http://www.heart.org) • 1-800-242-8721

Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association)  
[www.lung.org/stop-smoking](http://www.lung.org/stop-smoking) • 1-800-LUNG USA (1-800-586-4872)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC)  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) • 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

¿Tiene preguntas? No hay problema. Llame a un Orientador de Salud al número que aparece en la parte superior de la página para que le ayude con la alta presión sanguínea.





# Fumar: Cruce la meta de dejar de fumar

## Para muchas personas, dejar de fumar

encabeza su lista de "tareas pendientes" al comienzo de cada año nuevo. Quizá Mark Twain lo haya dicho mejor: "Dejar de fumar es la cosa más fácil del mundo. Lo sé porque lo he hecho miles de veces".

Todos conocemos los peligros de fumar. Hemos visto los anuncios con imágenes explícitas en la televisión. Si padece diabetes, el fumar puede hacer que sea más difícil controlarla. También puede conllevar a enfermedades del corazón y de los riñones, así como a otros problemas. En el caso de las mamás embarazadas que fuman, el cigarrillo puede ocasionar un nacimiento prematuro, aborto espontáneo, problemas de respiración y un mayor riesgo de que se presente el síndrome de muerte súbita en el bebé.

De manera que, a continuación, le brindamos algunos consejos para ayudarle a cruzar la meta de dejar de fumar:

**Escoja la forma en que dejará de fumar.** Las opciones son dejar de fumar en seco, usar productos para dejar de fumar o reducir la cantidad de cigarrillos que fuma cada día o semana. Después de que se proponga a dejar de fumar, el primer paso es hablar con su médico, pues este profesional podrá ayudarle con la forma de dejar de fumar que sea mejor para usted.

**Establezca una fecha para dejar de fumar.** Puede ser una fecha cualquiera o una que tenga un significado especial para usted.



**Cree un área libre de humo.** Deshágase de todos los cigarrillos y ceniceros de su vehículo, hogar y trabajo.

**Empiece a hacer una actividad nueva.** Caminar es fabuloso, pues no sólo ayuda con los antojos, sino que también es una forma maravillosa de hacer ejercicio. La jardinería y lectura son otras actividades que le ayudan a enfocarse en otra cosa que no es fumar.

Ya tiene un plan, de manera que intente seguirlo. Si siente que necesita un poco de ayuda, hable con una amistad o familiar que pueda brindarle apoyo. Recuerde que hasta una sola probada de cigarrillo puede deshacer todo lo que ha logrado hasta ahora.

La meta de dejar de fumar ya está a la vista. Buena suerte y ¡nos vemos ahí, en la meta!

Visite [www.my.clevelandclinic.org](http://www.my.clevelandclinic.org) o [www.cdc.org](http://www.cdc.org) para obtener más información.

## ¿Qué hay de nuevo doctor?

### Mantenga una lista de control de medicamentos

Independientemente de si sus medicamentos son de venta libre o recetados por su médico, es fácil perder la cuenta de los que debe tomar y cuándo.

Una lista de control puede ayudarle a mantener esa información a mano. Coloque una copia en su refrigerador y otra en su bolsa o cartera, por si la llegara a necesitar (o que llegara a ser necesario que otra persona le ayude).

Su nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono del médico: \_\_\_\_\_

Teléfono de la farmacia: \_\_\_\_\_

Comprimido/ Vitamina/ Otro:	Fecha de inicio	¿Por qué tomo este medicamento?	¿Cuánto medicamento tomo?	¿Cuándo debo tomarlo?	¿Debo tomarlo con/sin comida?	NO lo tome con los medicamentos siguientes:	Fecha de finalización:

Soy alérgico a:

Visite [www.cdc.org](http://www.cdc.org) o [www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org) para obtener más consejos.

## ESQUINA DE LA DIVERSIÓN DE DARBY BOINGS®

**¡FELIZ INVIERNO! ES TU AMIGO, DARBY BOINGS, Y ESTAMOS PLATICANDO SOBRE LOS RESFRIADOS. AUNQUE ESTAR RESFRIADO NO ES NADA DIVERTIDO, SI TE SIENTES UN POCO MAL O DECAÍDO, ¡ASEGÚRATE DE DECIRLE A TU PAPI O MAMI PARA QUE PUDEAN PREGUNTARLE AL MÉDICO QUÉ DEBEN HACER PARA QUE VUELVAS A ESTAR SALUDABLE Y REGRESAS A JUGAR!**

**UN PEQUEÑO RESFRIADO PUEDE HACERME MÁS LENTA, POR LO QUE TRATO DE DESCANSAR LO SUFICIENTE PARA MANTENERME SALUDABLE.**

**SI TE SIENTES ACALORADO, TIENES TOS, TE DUELE LA GARGANTA O EL ESTÓMAGO, ¡PODRÍAS TENER UN RESFRIADO! DÍSELO A TU PAPÁ O MAMÁ PARA QUE PUEDAN PREGUNTARLE AL MÉDICO QUÉ DEBEN HACER.**

**ME ASEGURO DE LAVARME LAS MANOS MUCHOS PARA NO ENFERMARME.**

**SI ESTÁS RESFRIADO, LA SOPA Y LOS JUGOS DE FRUTA PUEDEN AYUDARTE A SENTIRTE MEJOR MAS RÁPIDO.**

DR. VON WHEEZLES    KIT SPROCKETTE    DARBY BOINGS    SPIKE ARMSTRONG

CONSTANCE EATRITE

### EL PLAN DEL SALUDO CON LOS CINCO DEDOS

ES IMPORTANTE LAVARSE LAS MANOS CON FRECUENCIA PARA EVITAR RESFRIARSE. AL LAVARTE LAS MANOS, USA CADA DEDO PARA ACORDARTE DE ESTOS CONSEJOS.



**COSAS QUE PUEDO HACER PARA MANTENERME SALUDABLE Y ¡TAMBIÉN PARA EVITAR QUE OTRAS PERSONAS SE ENFERMEN!**

- CUBRIRME LA BOCA CON EL BRAZO AL TOSER O ESTORNUDAR
- COMER ALIMENTOS SALUDABLES
- HACER EJERCICIO
- TOMAR MIS VITAMINAS
- LAVARME LAS MANOS
- IR AL MÉDICO PARA HACERME EXÁMENES MÉDICOS PERIÓDICOS

**TAMBIÉN PUEDO...**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[WWW.DARBYSKIDSCLUB.COM](http://WWW.DARBYSKIDSCLUB.COM)