

la salud de su familia

Veneno Mantenga segura a su familia

A primera vista su casa puede parecer segura. Sin embargo, usted podría tener venenos bajo el fregadero, en el botiquín o en el garaje.

En la cocina. Guarde los productos de limpieza en un armario con llave. Si no lo puede hacer, coloque pestillos de seguridad en las puertas de los armarios.

Mantenga los productos de limpieza en los envases originales. De otra manera, los niños podrían confundirlos con alimentos o bebidas.

Mantenga los medicamentos donde



los niños no puedan verlos. Un armario con llave es mejor. Encienda la luz y verifique la etiqueta cada vez que use el medicamento. Además, no tome medicamentos frente a un niño. Los niños, por lo general, imitan a los adultos.

En el dormitorio. Mantenga los artículos, como la laca para el cabello y el perfume, donde no los puedan alcanzar los niños.

En el garaje o sótano. Guarde los productos, como la pintura, los pesticidas y los fertilizantes, en los envases originales. Manténgalos en un armario con llave. Use gafas protectoras y mangas largas para protegerse a sí mismo cuando use estos productos.

Estos hábitos también pueden ayudar a proteger a su familia contra el envenenamiento:

- Lea siempre las etiquetas. Busque palabras como *precaución*,

advertencia o peligro.

- No mezcle nunca los productos, a menos que la etiqueta diga que es seguro hacerlo. Algunas mezclas pueden producir gases letales.
- Vuelva a tapar siempre el envase tan pronto como termine de usarlo.
- No coma, beba ni fume mientras esté usando productos peligrosos.

Unas palabras sobre el plomo

El plomo puede hacerle daño a cualquiera, especialmente a los niños. Puede afectar la manera como aprenden, actúan y crecen.

Para mantener seguro a su hijo, manténgase al tanto de los juguetes retirados del mercado. Algunos juguetes nuevos podrían contener demasiado plomo. Hay que regresar estos juguetes al fabricante.

A quién debe llamar

Centro de Servicios para Miembros. **1 (800) 953-8854**
DentaQuest (adultos solamente). **1 (800) 685-1150**
Servicios Dentales Healthy Smiles . . . **1 (888) 696-9596**
Servicios Públicos de Salud Mental. **1 (800) 888-1965**
Abuso de Sustancias **1 (800) 953-8854**
Block Vision **1 (800) 428-8789**
Clases de Parto y para Dejar de Fumar . . . **1 (866) 651-7838**
Asistencia HEDIS. . . **1 (866) 651-7838**

la salud de las mujeres

Embarazo

Si usted está saludable su bebé también lo estará

Cuando está embarazada, la mejor manera de cuidar de su bebé es cuidándose a usted misma.

A continuación, algunas maneras importantes para que usted y su bebé se mantengan saludables.

Visite a su proveedor

El cuidado prenatal es la atención que usted recibe durante su embarazo. Durante estas visitas, su proveedor:

- Le explicará cómo darle a su bebé un comienzo saludable en la vida.
- Contestará cualquier pregunta que usted tenga.
- Se asegurará de que usted y su bebé estén sanos.

Los chequeos permiten que su proveedor encuentre y trate a tiempo cualquier problema de salud.

Coma correctamente

Para alimentarse bien durante el embarazo:

Seleccione alimentos sanos. Trate de comer alimentos bajos en grasa y suficiente cantidad de:

- Frutas y verduras.

» regalo

Asegúrese de programar su cita posparto de tres a seis semanas después de dar a luz. Luego llame al 1 (800) 953-8854 con la fecha de su visita médica posparto a mano y pida que le pasen a la línea Pequeños milagros, ext. 4019052, para que tenga derecho a recibir un regalo.

- Granos integrales.
- Proteína.
- Alimentos con calcio. Las opciones más convenientes incluyen leche baja en grasa y yogur.

Cocine por completo la carne, los huevos y el pescado. Esto puede evitar que usted se enferme.

No coma ciertos tipos de pescado. Algunos pescados pueden contener niveles elevados de mercurio. Este es un tipo de metal que puede enfermarla a usted o a su bebé. Trate de no comer:

- Tiburón.
- Pez espada.
- Caballa.

Manténgase activa

Es bueno para usted hacer ejercicios cuando está embarazada. Esto puede:

- Ayudar a que el trabajo de parto y el parto sean más fáciles.
- Facilitar que usted vuelva a estar en forma después del parto.

Generalmente son mejores los ejercicios ligeros, como caminar o nadar. Pregunte a su proveedor si puede hacer otros ejercicios.

Es mejor no hacer actividades que requieran saltar o arrancar y parar repentinamente.

Si no hacía ejercicios ya, comience despacio. No trate de hacer demasiado de una vez.

Más consejos saludables

Pregunte cuánto peso debe aumentar. Para muchas mujeres, está bien aumentar de 25 a 30 libras. Podría tener que aumentar más o menos



libras, según el peso que tenía antes del embarazo. Su proveedor puede decirle qué peso está bien para usted. No trate de perder peso durante el embarazo.

Tome suficiente ácido fólico.

Para ayudar a evitar algunos defectos de nacimiento, las embarazadas deben tomar cada día de 400 a 800 microgramos de ácido fólico. Pregunte a su proveedor si debe tomar multivitaminas o vitaminas prenatales.

También asegúrese de:

- No fumar y no tomar bebidas alcohólicas ni drogas. Si lo necesita, pida ayuda a su proveedor para abandonar cualquiera de esos hábitos.
- Reduzca el café y otras bebidas con cafeína a una o dos tazas diarias.
- Si tiene un gato, pida a otra persona que limpie la caja de arena. Así puede evitar la toxoplasmosis. Esta es una enfermedad que puede afectar gravemente a los bebés antes del nacimiento.
- Pregunte a su proveedor si debe vacunarse contra la gripe. Esto puede ayudar a evitar la gripe estacional y la H1N1.

Fuente: National Women's Health Information Center



Abuso de medicamentos

Conozca los peligros

Drogarse no siempre significa usar drogas ilegales. Algunos adolescentes y adultos se drogan al tomar medicamentos cuyo fin era tratar enfermedades.

El abuso de medicamentos es peligroso. Existen efectos secundarios graves que pueden hacer daño al cerebro, al corazón o a los pulmones. También pueden causar la muerte.

Más de la mitad de los adolescentes que abusan de medicamentos los obtienen en la casa de familiares o amigos.

Lo siguiente podría ser indicios de que su hijo tiene un problema:

- Debe volver a surtir las recetas médicas más seguido.
- Los medicamentos de la casa se terminan rápido.
- Su hijo usa grandes cantidades de jarabe para la tos.
- Usted encuentra frascos de pastillas vacíos entre las cosas de su hijo.
- Usted nota cambios en la manera de actuar de su hijo.

El abuso de medicamentos por

receta es una tendencia en aumento entre los adultos. De acuerdo con *Psychiatric Times*, al menos 50 por ciento de las visitas a las salas de emergencia están relacionadas con el abuso o con sobredosis de medicamentos por receta.

Los siguientes síntomas podrían indicar que algún familiar, amigo o compañero de trabajo tiene un problema:

- Padece de dolor crónico o lesiones múltiples con el paso del tiempo
- Pide a otros los medicamentos sobrantes
- Visita diferentes médicos y farmacias
- Rechaza todo tipo de tratamiento alternativo
- Tiene antecedentes de conducta adictiva

Hable con sus hijos, amigos y familiares sobre los peligros de abusar de los medicamentos. Si piensa que alguien que usted conoce podría tener un problema, su médico puede ofrecerle maneras de ayudarlo.

El equipo de abuso de sustancias

Trabajar con un administrador del caso

El administrador del caso le puede ayudar a hacerle frente a sus necesidades especiales.

Esto significa que su administrador del caso:

- Le hará preguntas sobre su salud y sobre cualquier problema de salud que haya tenido en el pasado
- Le ayudará a decidir qué tratamiento y servicios necesita
- Buscará servicios que estén cerca de su casa
- Le brindará un médico de atención primaria y un hogar médico
- Buscará servicios que correspondan al estilo de vida y a la cultura de su familia
- Revisará su plan de tratamiento y hará cambios según sea necesario
- Le ofrecerá consejos y apoyo

Si siente que su plan de tratamiento no está funcionando, o si desea cambiar algo, informe a su administrador del caso enseguida.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services

de Maryland Physicians Care está disponible las 24 horas y los 7 días a la semana para responder a sus preguntas y ayudarlo a usted o a su ser querido a obtener un tratamiento. Comuníquese con nosotros en el **1 (800) 953-8854**. Elija la **opción 7** y luego la **opción 1**.

Fuentes: National Institute on Drug Abuse; U.S. Food and Drug Administration

Ponga una sonrisa en sus labios

Cada día ¿se cepilla usted los dientes y usa hilo dental? Estos hábitos saludables—más las visitas de rutina al dentista—son excelentes maneras de detener las caries dentales y la enfermedad de las encías.

Una sonrisa saludable

Los científicos creen ahora que los gérmenes que causan la enfermedad de las encías se pueden asociar con otros problemas de salud. La diabetes, la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral son solo algunos de los problemas que podrían asociarse con

la enfermedad de las encías.

Naturalmente, el cepillado de los dientes y el uso del hilo dental a diario, así como las visitas periódicas al dentista, son importantes, aunque hay más cosas que puede hacer.

- Tome suficiente vitamina D. Ayuda a absorber el calcio, que es necesario para tener dientes fuertes.
- Limite la cantidad de comida chatarra que come; puede provocar caries dentales.
- Evite los refrescos; contienen sustancias que pueden desgastar la capa exterior de los dientes, lo cual aumenta la probabilidad de caries dentales.



Cómo le puede ayudar su dentista

Su dentista debe saber sobre cualquier cambio en la boca. También debe decirle si ha estado enfermo o si tiene algún problema de salud continuo.

Al colaborar con el dentista puede mantener sanos sus dientes y sus encías.

Fuente: American Dental Association



Tierra Slater y David Crockett



Howard Louis Collins Jr. y Howard Louis Collins Sr.

Ganancia para su bolsillo y ganancia para su cuerpo

Queremos ayudarlo a sentirse lo mejor posible. ¡También queremos que gane dinero! Tiene tres formas de lograr ambos objetivos. Puede:

- **Hacerse su chequeo anual.** Es importante que se haga su chequeo anual de salud, incluso si no está enfermo. Los chequeos pueden diagnosticar a tiempo los problemas de salud. A menudo usted no sabe que tiene un problema hasta que visita a su médico para hacerse un chequeo. Si no va a la consulta con su médico, el problema puede empeorar.
- **Vacunarse (para niños menores de**

2 años de edad). Sus hijos necesitan sus vacunas a tiempo, todas las veces. Las vacunas ayudan a mantener a sus hijos sanos y pueden salvarles la vida.

- **Hacerse un Papanicolaou (mujeres de 19 a 64 años, más jóvenes si son sexualmente activas).** Un

Papanicolaou anual es una de las mejores formas de cuidarse una

mujer. El Papanicolaou es una prueba que puede detectar cáncer cervical y otros problemas temprano.

Hágase cualquiera de estos servicios y puede ganar \$500 en tarjetas de regalo. Elegiremos a los ganadores en septiembre y diciembre.

■ **Puede ganar \$500 en tarjetas de regalo solo por hacerse un chequeo médico.**