

HeartBeat



NOTICIAS Y ACTUALIZACIONES

Primavera/Verano 2011

Trabajamos juntos por su salud

Una publicación para los participantes de *Healthy San Francisco*

Compre fresco, ¡COMPRE DE UN AGRICULTOR!

¡El mejor mercado de agricultores locales del país está justo aquí en San Francisco! El Ferry Plaza Farmers Market tuvo sus inicios en 1992 y ha existido desde entonces. Los agricultores locales se reúnen para vender alimentos y productos frescos a cerca de 25,000 compradores que visitan el mercado cada semana.

Qué comprar:

Frutas
Verduras
Flores
Carnes
Huevos frescos
Pan
Queso
Mermelada
Pizza
Sandwiches
Tacos



Qué hacer:

Los sábados, el mercado incluye restaurantes locales sirviendo una variedad de deliciosas comidas.

Aprenda la manera correcta de elegir las frutas y los vegetales.

Obtenga consejos sobre cómo cocinar los alimentos que usted compra.

Cuándo y a dónde ir:

Enfrente del Ferry Building, en el Embarcadero Roadway
Martes de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.
Jueves de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

Enfrente del Ferry Building con vista a la bahía
Sábados de 8:00 a.m. a 2:00 p.m.

Para conocer más sobre otros mercados de agricultores locales alrededor de la ciudad, visite

www.sanfrancisco.about.com/od/fooddrink/ss/sffarmersmarket.htm



Sunday Streets en *San Francisco*

Disfrute de la música, del ejercicio y diviértase bajo el sol.

Es gratuito y se lleva a cabo el segundo domingo de cada mes hasta octubre. Manténgase activo al andar en bicicleta o al patinar por las calles de la ciudad y conocer vecindarios como Mission, Bayview, Japantown ¡y más!

Reúnanse para pasear:

Sunday Streets 2011

Horarios y rutas (sujetos a cambios):

12 de junio: ruta de Bayview, 3rd Street desde Mission Bay, hacia Bayview Opera House

10 de julio: ruta #2, Great Highway

14 de agosto: ruta Civic Center/Tenderloin

11 de septiembre: ruta Western Addition, incluyendo North of Panhandle, Alamo Square y los vecindarios de Fillmore y Japantown

23 de octubre: ruta #2, Mission

Para obtener más información sobre Sunday Streets, visite www.sundaystreetsf.com





Departamento de Salud Pública de San Francisco

Barbara Garcia, Directora de Salud
Departamento de Salud Pública de
San Francisco

Tangerine Brigham, Subdirector
Departamento de Salud Pública de
San Francisco

Director de *Healthy San Francisco*

Eileen Shields
Oficial de Información Pública

Comisión de Salud de San Francisco

James M. Illig
Presidente

Sonia Melara
Vicepresidenta

David J. Sanchez, Jr., Ph.D.
Comisionado

Edward A. Chow, M.D.
Comisionada

Catherine Waters, R.N., Ph.D., FAHA
Comisionado

Steven Tierney, Ed.D.
Comisionado

Margine Sako, Directora Ejecutiva
Comisionada

Producción

Robert Menezes
Editor/Director de Mercadeo
y Comunicaciones

Lisa Luke
Gerente de Mercadeo y
Servicios Creativos

Yvonne Lee
Coordinadora de Mercadeo

Joe Zesiger
Especialista en Comunicación

Publicado por
Wax Custom Communications
www.waxcom.com



La autorización para reimprimir parte o la totalidad de un artículo se deberá obtener de *Healthy San Francisco*.

Healthy San Francisco
Atn.: Bob Menezes, HSF *HeartBeat* Editor
201 Third Street, 7th Floor
San Francisco, CA 94103-3146
Servicio al Cliente (415) 615-4555
bmenezes@sfhp.org

Visite *Healthy San Francisco* en línea en
www.healthysanfrancisco.org

Bienvenido a *HeartBeat*, su boletín de *Healthy San Francisco*

Como la nueva Directora de Salud de San Francisco me complace unirme a la familia de participantes, proveedores, asistentes de solicitudes y administradores de *Healthy San Francisco*, quienes trabajan unidos para lograr que la atención médica sea accesible para los adultos residentes que no tienen un seguro.

Este verano marcamos el cuarto aniversario de *Healthy San Francisco*. El compromiso del Departamento con ustedes, nuestros participantes y con el programa, es tan fuerte como el primer día que se hizo la prueba piloto de *Healthy San Francisco* el 2 de julio de 2007. Continuamos inscribiendo a más residentes y aumentamos el número de Casas de Salud que atienden a los participantes. En el otoño de 2010, se unieron dos proveedores a *Healthy San Francisco*. A la fecha, se han inscrito en el programa más de 55,000 participantes.

El verano también marca el tiempo en el que muchos de nosotros estaremos al aire libre haciendo más ejercicio y relajándonos. Cuando ande de un lado para el otro en el soleado San Francisco, recuerde los Sunday Streets y los diferentes Mercados de agricultores locales en toda la ciudad. En este ejemplar resaltamos ambas opciones como excelentes maneras de hacer ejercicio y para mantener hábitos saludables.

A medida que *Healthy San Francisco* se prepara para la implementación de la reforma federal de atención médica, tomamos esta oportunidad para proporcionar a los participantes información actualizada sobre este importante esfuerzo nacional. Bajo la reforma de atención médica, algunos participantes recibirán seguro médico (público o privado), algunos seguirán siendo elegibles para *Healthy San Francisco* y otros serán inscritos en los nuevos programas federales. Esto puede ser confuso, así que en este ejemplar lo hacemos sencillo y fácil de entender.

Como siempre, le recordamos que no olvide renovar su elegibilidad.

Me despido con nuestro compromiso continuo de trabajar juntos por su salud.

Barbara Garcia
Directora de Salud

¿QUÉ ES LA HEPATITIS?

La hepatitis es una enfermedad que causa daño al hígado. Hay tres tipos de hepatitis: A, B y C. Los tipos B y C se transmiten a través del contacto con sangre contaminada, que normalmente se encuentra al compartir hojas de afeitar, cepillos de dientes y agujas. El tipo A se transmite a través de comida o agua contaminada o por no lavarse las manos después del contacto con un pañal u otra fuente de infección. Sólo la hepatitis A y B se pueden prevenir con vacunas.

Aunque hay millones de personas en el mundo que están infectadas con el virus de la hepatitis B (VHB), la enfermedad afecta a las personas asiáticas y de las Islas del Pacífico (API) más que a cualquier otro grupo. La mayoría de miembros del grupo de API se infectan con VHB al momento de nacer o cuando son niños. Todos los recién nacidos deben recibir la vacuna contra la hepatitis B.

Las personas infectadas con hepatitis B usualmente no tienen ningún síntoma. A veces las personas tienen síntomas de ictericia o coloración amarillenta en la piel y los ojos. A menudo se informa de cansancio, dolor abdominal y pérdida del apetito.

Para hacerse la prueba, consulte a un médico para un examen de sangre sencillo y barato. Si no se ha infectado con la hepatitis B, pregunte a su médico sobre la vacuna de tres dosis que le puede proteger de la infección.

Si está infectado con hepatitis B, aquí encontrará algunas cosas que puede hacer para proteger su hígado y a los demás a su alrededor:

- Obtenga la vacuna contra la hepatitis A.
- No beba alcohol.
- No comparta objetos que han estado en contacto con su sangre.
- Utilice condones.
- Asegúrese de que todos los que viven con usted se hagan el examen o reciban la vacuna.
- No comparta hojas de afeitar, cepillos de dientes o agujas.

Para obtener más información o una lista de los sitios de prueba de detección gratuitos, visite el sitio web de hepatitis B gratuito de San Francisco: www.sfhepbfree.org



Los beneficios que obtiene al dormir lo suficiente

Los niños de todo el mundo están durmiendo una hora menos que hace 30 años. Los investigadores que estudian los efectos del sueño, encontraron que los niños que no duermen lo suficiente tienen un riesgo mayor de obtener resultados más bajos en sus notas escolares, de obesidad y de problemas de comportamiento. En un estudio, los investigadores encontraron que los adolescentes que obtuvieron notas 'A' durmieron aproximadamente 15 minutos más que los que obtuvieron notas 'B'. Además, los adolescentes que obtuvieron notas 'B' se quedaron 15 minutos más en la cama que los estudiantes con notas 'C'. Tras un año de empezar la escuela una hora más tarde, una preparatoria en Minnesota vio cómo sus resultados de SAT ¡subieron 56 puntos! La mayoría de los adolescentes necesitan por lo menos ocho horas de sueño y los niños necesitan mucho más. Los adultos estadounidenses también sufren de una privación del sueño crónica. La falta de suficiente sueño en los adultos está relacionada con el sobrepeso, el estrés, la ansiedad y la depresión. La falta de sueño también puede afectar el desempeño al conducir, al trabajar y en la escuela.



Notas rápidas sobre la presión arterial alta y el colesterol

• Presión arterial alta

- o 1 de cada 3 adultos tiene presión arterial alta
- o 1 de cada 3 adultos con presión arterial alta no recibe tratamiento
- o 1 de cada 2 adultos con presión arterial alta no la tiene bajo control

• Colesterol elevado

- o 1 de cada 3 adultos tiene colesterol elevado
- o 1 de cada 2 adultos con colesterol elevado no recibe tratamiento
- o 2 de cada 3 adultos con colesterol elevado no lo tienen bajo control

Asegúrese de que le revisen su presión arterial y trabaje con su proveedor para mantenerla bajo control.

Las personas con diabetes deben de mantener su colesterol por debajo de 100 y las personas sin diabetes deben mantenerlo por debajo de 130.



Conozca su colesterol: *LDL* y *HDL*

El colesterol es un tipo de grasa. Cierta cantidad de colesterol en su cuerpo es saludable porque su cuerpo lo utiliza para producir:

- Químicos que mantienen su cuerpo funcionando adecuadamente
- Partes de células que desarrollan sus órganos y tejidos

El historial familiar y comer demasiados alimentos con grasa y con azúcar son las principales causas del colesterol alto. Estos factores le pueden poner en un riesgo más alto de padecer un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Hay dos tipos diferentes de colesterol. Su proveedor analizará su sangre para los dos tipos principales:

LDL (Lipoproteína de baja densidad) = Malo

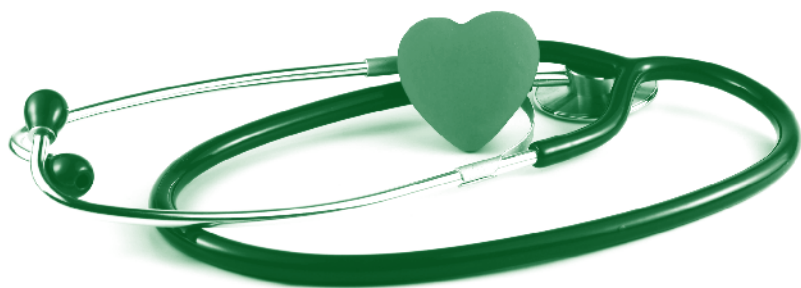
- Se mezcla con las grasas que obstruyen los vasos sanguíneos.
- Dificulta la circulación de la sangre por su cuerpo.

HDL (Lipoproteína de alta densidad) = Bueno

- Ayuda a eliminar la grasa de su sangre.
- Protege su corazón y los vasos sanguíneos para evitar que se obstruyan.

Hable con su médico sobre sus niveles de colesterol y sobre lo que usted puede hacer para mantener su colesterol en los niveles adecuados.

- **Los hombres mayores de 35 años de edad** deben de chequear su colesterol por lo menos cada cinco años
- **Las mujeres** deben de chequear su colesterol por lo menos cada cinco años, si tienen factores de riesgo.
- **Todas las personas con factores de riesgo** (sobrepeso, tabaquismo, diabetes, historial familiar) deben de hablar con su proveedor acerca de lo que es correcto para ellas.



La reforma de salud y usted

En el 2010, el Presidente Obama firmó la ley de reforma de salud que ayudará a muchos estadounidenses a obtener un seguro médico. A partir de enero de 2014, esta ley requerirá que todos los adultos elegibles tengan seguro médico.

¿Cuánto costará el seguro médico?

No hay ningún costo para usted por la cobertura a través de Medi-Cal. La cobertura proporcionada por California Health Benefits Exchange y por su empleador tendrá algún costo.

¿Cómo sabré para qué programa soy elegible?

Algunas personas continuarán obteniendo atención a través de *Healthy San Francisco* después de enero del 2014. Los participantes de *Healthy San Francisco* que son elegibles para otras opciones se trasladarán a San Francisco Provides Access To Healthcare (SF PATH) y recibirán una carta sobre el nuevo programa.

Si usted no recibe información acerca de SF PATH, esto quiere decir que todavía está inscrito en el *Healthy San Francisco*.

¿Qué cambiará si se me inscribe en SF PATH?

SF PATH iniciará en julio de 2011. Los afiliados recibirán una nueva tarjeta de identificación y un manual del programa. Su Casa de Salud, su clínica de atención primaria y los médicos y enfermeras no cambiarán con SF PATH.

Healthy San Francisco no está siendo reemplazado por el SF PATH y SF PATH no es un seguro médico.

¿Qué debo hacer si estoy inscrito en SF PATH?

Nosotros le haremos la transición a SF PATH. Pero usted tendrá que renovar su elegibilidad de SF PATH basada en su fecha de inscripción anual del *Healthy San Francisco*. Usted recibirá un aviso de renovación y un recordatorio.



Tómese un momento para estirarse en el trabajo



La mayoría de personas no trabajan en un gimnasio. Pero independientemente de si usted se gana su sueldo sentado o parado, estos tres ejercicios de estiramiento le pueden ayudar a aliviar la incomodidad que puede sentir al realizar todos los días las mismas actividades.

Para sus muñecas

Las manos hacia afuera y las palmas hacia abajo. Flexione sus muñecas de lado a lado.

Para sus piernas y pies

Levante su pierna del piso. Gire su pie lentamente hacia la derecha y luego lentamente hacia la izquierda. Apunte los dedos del pie hacia el techo. Repítalo con el otro pie.

Para su espalda

Ponga su mano derecha sobre su hombro izquierdo y su mano izquierda sobre su hombro derecho. Inhale y exhale a medida que suelta las manos.



201 Third Street, 7th Floor
San Francisco, CA 94103
www.healthysanfrancisco.org

Prsrt Std
US Postage
Paid
Fairfield, CA
Permit No 8



ASEGÚRESE DE RENOVAR A TIEMPO

Cada año, aproximadamente en la misma fecha en que se inscribió por primera vez en *Healthy San Francisco*, usted recibirá un aviso para informarle que es el momento de renovar el programa. Cuando reciba su aviso de renovación, llame a Servicio al Cliente para programar una cita antes de su fecha de vencimiento. El día de la cita traiga con usted:

- **Identificación con fotografía** (licencia de conducir o pasaporte)
- **Prueba de residencia** (un contrato de alquiler o arrendamiento o una factura de servicios públicos)
- **Constancia de ingresos** (boletas de pago recientes o la declaración de impuestos de todas las personas que viven en su casa)
- **Constancia de "efectivo disponible"** (estados de cuentas bancarias)

Su aviso de renovación se le enviará por correo a la dirección que proporcionó al momento de su inscripción. Para asegurarse de que tenemos su dirección correcta, llame al Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**. Si no se reúne con nosotros antes de su fecha de vencimiento, ya no será elegible para los servicios de *Healthy San Francisco*. Si no renueva a tiempo, podría perder su Casa de Salud y a su proveedor de atención primaria.

Para obtener más información acerca de la renovación de sus beneficios con el *Healthy San Francisco*, visite www.healthysanfrancisco.org.



Tome el consejo de su médico sobre *los suplementos sin receta médica*

Lo más probable es que un familiar, un amigo o un compañero de trabajo le hayan dicho que tomar una píldora "especial" le puede ayudar con un problema de salud. Si toma suplementos sin receta médica, tales como ginkgo biloba, ginseng y ajo, mientras está tomando medicamentos como aspirina, ibuprofeno o medicamentos recetados por su médico, es posible que se esté causando más mal que bien. Cuando se toman juntos, algunos de estos suplementos o medicamentos herbarios, pueden causar problemas

como depresión, diabetes, hipertensión y hemorragias y provocar que sus otras afecciones empeoren.

Aunque sus amigos y familiares desean que usted se sienta saludable, su proveedor es la única persona que le puede dar un consejo que sea seguro y saludable para su situación médica específica. Si desea saber más sobre los suplementos y si estos pueden ayudarle o no, es importante que hable con su proveedor antes de empezar a tomar cualquier medicamento o suplemento sin receta médica.