

HeartBeat

NOTICIAS Y ACTUALIZACIONES

Invierno del 2011



Trabajamos juntos por su salud

Una publicación para los participantes de *Healthy San Francisco*

POR QUÉ ES IMPORTANTE

cuidarse de la tos ferina



Este año, en California, la tos ferina ha causado la muerte de bebés, algunos con menos de seis meses de edad. Los adultos que están cerca de los bebés necesitan saber qué es la tos ferina, también conocida como pertusis. Cualquiera puede contagiarse pues se propaga cuando una persona contagiada tose, estornuda o habla. Las personas con tos ferina también experimentan ataques de tos que terminan con un fuerte "alarido". Mientras que los niños y los adultos pueden experimentar una fuerte tos o un terrible resfriado, los bebés pueden contraer neumonía y experimentar convulsiones y daño cerebral.

Consulte a su médico si está embarazada, si convive con bebés o si ha padecido alguien que ha estado infectado con tos ferina. La tos ferina puede ser muy peligrosa, pero hay formas de evitar que usted y sus seres queridos se contagien. Visite a su médico para saber más acerca de lo siguiente:

VACUNAS La vacuna Tdap está disponible para jóvenes, adultos y mujeres embarazadas. Los adultos mayores de 65 años también deben vacunarse.

ANTIBIÓTICOS Obténgalos de su médico cuanto antes. Pueden ayudarle a aliviar los síntomas y a evitar que propague la enfermedad.

PREVENCIÓN Evite la propagación de gérmenes. Lávese las manos con frecuencia, cúbrase la boca al toser y quédese en casa cuando está enfermo.

AME SU CORAZÓN



Febrero puede ser el mes en que se demuestra amor con dulces y tarjetas por el día de San Valentín. Pero la Asociación Estadounidense del Corazón quiere recordarle que también es un mes para cuidar de su corazón. Si no se controlan, el colesterol y la presión arterial pueden alcanzar niveles peligrosos, que pueden derivar en un infarto o un derrame cerebral. Para evitar lo peligroso de ambas condiciones, haga un mayor esfuerzo este mes para demostrar amor a su corazón haciendo lo siguiente:

- Ingiera alimentos saludables bajos en grasa y sal.
- Haga más ejercicio.
- Siga las recomendaciones de su médico.
- Deje de fumar.
- Limite el consumo de alcohol.



Presión arterial saludable 140/90 • Limite o hipertensión 140-160/90-95 • Presión arterial alta 160/95



Bienvenido a *HeartBeat*,

su boletín de *Healthy San Francisco*

Departamento de Salud Pública de San Francisco

Mitchell Katz, M.D., Director

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

Vicepresidente

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

Comisionado

Edward A. Chow, M.D.

Comisionado

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

Comisionada

Steven Tierney, Ed.D.

Comisionado

Margine Sako, Directora Ejecutiva

Comisionada

Producción

Robert Menezes

Editor/Director de Mercadotecnia y Comunicaciones

Lisa Luke

Gerente de Mercadotecnia y Servicios Creativos

Yvonne Lee

Coordinadora de Mercadotecnia

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 Editor de *HeartBeat*

201 Third Street, 7th Floor

San Francisco, CA 94103-3146

Servicio al Cliente (415) 615-4555

bmenezes@sfhp.org

Visite *Healthy San Francisco* en

www.healthysanfrancisco.org.

Con la llegada del invierno, *Healthy San Francisco* quiere que se mantenga sano durante la temporada de gripe. En este número, le detallamos lo que necesita saber sobre la tos ferina y la gripe así como la importancia de ser vacunarse.

Los resfriados y la gripe se propagan por gérmenes que pasan de una persona a otra a través del aire o por contacto humano. En este número hablamos sobre los gérmenes, la "regla de los cinco segundos" y los beneficios de vacunarse de cara al invierno.

Beber agua no sólo le mantiene hidratado, sino que, además le ayuda a mantenerse saludable. Muchos de nosotros compramos agua embotellada, lo cual es conveniente, pero no todas las botellas son las mismas. Nosotros le comentamos qué botellas son seguras y buenas para el medio ambiente. Además, lea nuestras sugerencias para un hogar saludable y sepa cómo el limpiar con bicarbonato puede crear un entorno saludable en casa.

En este número, destacamos la atención médica que le proporciona su Casa de Salud de *Healthy San Francisco*, cuándo debe llamarnos, y cuándo debe ponerse en contacto con su Casa de Salud. Por ejemplo, usted debe llamar a su Casa de Salud para hacerse una revisión para pedir una receta médica y para la atención médica de problemas de salud constantes.

Como médico, paciente, defensor y director de salud, que ha trabajado y se ha esforzado para asegurar que todos tengan acceso a la atención médica, estoy entusiasmado con la reforma federal de salud y con la oportunidad que da a los millones de estadounidenses y los miles de residentes en San Francisco que no cuentan con un seguro médico. En este número le informamos sobre la reforma federal de salud en el marco nacional y local.

Nunca olvide que estamos en esto juntos – trabajando juntos – por su salud.

Mitchell Katz, M.D.
Director de Salud Pública

P.D. Nunca olvide que estamos en esto juntos – trabajando juntos – por su salud.

Healthy San Francisco está orgulloso de anunciar que actualmente estamos proporcionando servicios de atención médica a más de 55,000 participantes. Gracias por formar parte de nuestro programa y esperamos proporcionar atención médica a usted y a todavía más personas sin seguro el próximo año.

Endorfinas:

La sensación de sentirse bien

¿SE HA PREGUNTADO ALGUNA VEZ POR QUÉ A ALGUNAS PERSONAS LES GUSTA EJERCITARSE?

La respuesta podría encontrarse en las endorfinas.

Las endorfinas son conocidas como los calmantes naturales del cuerpo. Los estudios muestran que actividades como trotar o andar en bicicleta liberan endorfinas que reducen el estrés y ayudan a lidiar con el dolor. Este proceso hace que queramos seguir con la actividad aún cuando ésta haga que sintamos dolor en algunas partes del cuerpo. Las endorfinas también ayudan a reducir el estrés y la ansiedad y pueden ayudar a aliviar la tristeza.

Este químico "de la vitalidad" se produce en el sistema nervioso. Los nervios que conectan varias partes de dicho sistema trabajan juntos para enviar mensajes al cerebro. En el cerebro, las endorfinas trabajan juntas con las áreas responsables de bloquear el dolor y controlar las emociones.

Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para liberar endorfinas y mejorar su estado de ánimo:

- Ejercitarse
- Comer cosas picantes.
- Tener pensamientos positivos.
- Pasar tiempo al sol.

Una gran caminata también es un buen ejercicio. Intente:

- Subir por los Filbert Steps
- Cruzar el Golden Gate Bridge.
- Atravesar el Golden Gate Park.
- Caminar a lo largo de las vías del tranvía.
- Ir a Chinatown.
- Caminar a lo largo del Embarcadero.



El Programa de Seguro para Condiciones Pre-existentes

Gracias a la Ley federal de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible, las personas con condiciones pre-existentes que no han tenido un seguro médico en los últimos seis meses podrían tener derecho a obtener un seguro. El Programa de Seguro para Condiciones Pre-existentes (PCIP por sus siglas en inglés) es un nuevo programa en California que dará a muchos participantes de *Healthy San Francisco* la oportunidad de obtener un seguro incluso cuando ya tienen un problema de salud.

Healthy San Francisco está disponible para todos los residentes de San Francisco que reúnan los requisitos, pero no es un seguro. En estos momentos, los participantes de *Healthy San Francisco* sólo pueden recibir servicios médicos en San Francisco. El PCIP ofrece una cobertura en todo el estado de California. La participación en el programa no le impedirá afiliarse al PCIP.

Para obtener más información sobre esta nueva oportunidad, llame al PCIP, al (877) 428-5060, entre semana de 8:00 de la mañana a 8:00 de la tarde y los sábados de 8:00 de la mañana a 5:00 de la tarde o visite www.pcip.ca.gov



SEA RESPONSABLE, ¡VACÚNESE!

Si piensa que las vacunas son sólo para los niños está equivocado. De hecho, todos necesitamos vacunarnos para mantenernos sanos y también para que los demás sigan sanos. Cuando se trata de vacunas para la gripe y la tos ferina (pertusis), es importante conocer los hechos.

¿QUIÉN DEBE VACUNARSE CONTRA LA GRIPE?

Cualquier persona de seis meses en adelante. Las mujeres embarazadas, los adultos mayores de 65 años y las personas con ciertos problemas médicos deben vacunarse cuando esté disponible una nueva vacuna. Si tiene miedo de las inyecciones, pregunte a su médico si la vacuna en spray nasal es adecuada para usted.

¿QUÉ ES LA TOS FERINA?

La tos ferina es una enfermedad contagiosa que afecta al sistema respiratorio (la respiración). Se presenta con síntomas parecidos a los del resfriado, como estornudar y toser, pudiendo propagarse a otras personas. Puede ser muy peligrosa para los bebés.

¿CUÁL ES LA VACUNA PARA LA LLAMADA TOS FERINA?

Los niños deben recibir la vacuna DTaP y los adultos (especialmente aquellos que conviven con niños) deben volver a recibir la Tdap cada 10 años. Ambas vacunas también le protegen del tétanos y de la difteria.

En caso de una emergencia...

Cualquiera puede tener una emergencia, Usted necesita asistencia médica de emergencia si:

- Tiene dificultades para respirar o falta de aire.
- Siente un dolor en el pecho o en la parte superior del estómago, o presión en el pecho.
- Se ha desmayado, mareado o ha sentido una debilidad repentina.
- Tiene una hemorragia incontrolable.
- Vomita o tiene diarrea.
- Ha pensado en lastimarse a sí mismo o a otras personas.

Si cree que necesita atención médica de emergencia, llame primero a su Casa de Salud. Si siente que su situación puede poner en peligro su vida, marque **9-1-1** o vaya al hospital más cercano.

El hospital más cercano a mi vecindario no está asociado a mi Casa de Salud. ¿Qué debo hacer?

El hospital que lo atiende puede ofrecer atención médica de emergencia gratuita o de costo reducido. Dependiendo de qué hospital de San Francisco acuda, sus ingresos y activos pueden calificarle para recibir servicios gratuitos o de costo reducido.

¿Qué ocurre si necesito una ambulancia?

Healthy San Francisco pagará por el transporte en ambulancia dentro de San Francisco. Este servicio sólo se ofrece en caso de una emergencia por una situación que ponga en peligro su vida.



Sugerencias para un hogar saludable

Usos no culinarios DEL BICARBONATO

El bicarbonato no sólo sirve para cocinar. Los productos de limpieza que compramos en la tienda pueden ser eficaces, pero también pueden perjudicar su salud y el medio ambiente. Pruebe el bicarbonato como una solución no tóxica para los problemas del día a día en el hogar, como:

- Limpiar la fruta y la verduras frescas.
- Darle a su perro un baño seco.
- Apagar los pequeños incendios de la cocina (llame al 9-1-1 en caso de una emergencia).
- Limpiar los faros del coche que han quedado opacos.
- Limpiar la lechada de los azulejos (agregue agua).



Reforma nacional de salud

ES BUENA PARA USTED

El año pasado, el Presidente Obama aprobó un proyecto de ley sobre la reforma nacional de la atención médica, que ayudará a que millones de estadounidenses obtengan un seguro médico - incluyendo algunos participantes de *Healthy San Francisco*. El hecho de mantener todos los cambios puede ser difícil.

Algunas partes de la reforma de ley de la atención médica comenzaron el septiembre pasado.

Los jóvenes de hasta 26 años ahora pueden permanecer dentro del seguro médico de sus padres.

Antes, los jóvenes necesitaban buscar su propio seguro médico, lo que incrementó el número de personas sin seguro. Los participantes de *Healthy San Francisco* menores de 26 años cuyos padres tienen seguro médico deben comprobar que la cobertura puede extenderse a ellos.

Antes de la reforma de ley de la atención médica, muchos estadounidenses con condiciones médicas pre-existentes tenían dificultades para obtener un seguro médico. **Ahora, las compañías de seguros no pueden negarse a asegurar a niños con problemas médicos pre-existentes.**

Para los adultos con problemas médicos pre-existentes, el gobierno ha otorgado fondos a los estados, incluyendo California, para que creen sus propios programas de seguro médico.

En el interior usted encontrará información sobre el nuevo programa de California, que proporciona un seguro médico para aquellos adultos con condiciones médicas pre-existentes.

El programa se llama Programa de Seguro para Condiciones Pre-existentes (PCIP, por sus siglas en inglés) y ha comenzado a aceptar solicitudes.

Los participantes de *Healthy San Francisco* que reúnan los requisitos pueden ser elegibles para este nuevo programa de seguro médico.

La mayor parte de la nueva ley de atención médica no entrará en vigor hasta enero de 2014.

Esa fecha está más cerca de lo que parece, por lo que queremos asegurarnos de que



los participantes de *Healthy San Francisco* estén preparados. El estado de California lanzó un nuevo sitio web para mantenerle informado. Visite www.healthcare.ca.gov y siga leyendo nuestro *HeartBeat* para conocer las actualizaciones de todos los cambios de la reforma de atención médica.

Para aquellos participantes de *Healthy San Francisco* que no están seguros sobre su atención médica, ¡manténganse afiliados y inscribáanse a tiempo!



La nueva regla de los cinco segundos

Existen muchas posibilidades de que usted haya recojido alguna vez un pedazo de comida del suelo en menos de cinco segundos. De acuerdo con un estudio, probablemente puede esperar un poco más antes de que la bacteria se fije y contamine el alimento. Aunque la investigación muestra que los alimentos húmedos pueden alojar gérmenes más rápidamente que los alimentos secos, los médicos recomiendan aplicar otra regla: enjuague el alimento antes de consumirlo.



Seguridad del agua embotellada

Las botellas de agua proporcionan una forma fácil y cómoda de beber agua. Pero, aunque una botella de agua de un solo uso puede saciar la sed cuando está en movimiento, los químicos presentes en el plástico pueden ser dañinos para su salud y pueden contaminar el medio ambiente. Aunque puede que no quiera renunciar a su botella de agua, hay algunas cosas que puede probar para mantenerse sano y ayudar al medio ambiente:

- Use una botella de acero inoxidable y llénela de agua corriente filtrada.
- Mantenga sus botellas de plástico en un lugar fresco.
- No reutilice botellas de plástico con gérmenes.



**Healthy
San Francisco**
Our Health Access Program

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

Prsrt Std
United States
Prepaid Postage
Fairfield, CA
Permission No 8



MANTÉNGASE CUBIERTO

Como participante de *Healthy San Francisco*, usted debe renovar su afiliación cada año. Le recordaremos cuándo debe renovarla enviándole una carta a la dirección que nos proporcionó la última vez que se afilió. Si se ha mudado, por favor llame al Servicio al Cliente al **(415) 615-4555** para actualizar su información.

Una vez que reciba el aviso, debe programar una cita para reunirse con nosotros. Recuerde traer lo siguiente:

- **Identificación con fotografía (licencia de conducir o pasaporte).**
- **Comprobante domiciliario (contrato de arrendamiento, recibo de alquiler o recibo del cobro de servicios públicos).**
- **Comprobante de ingresos (recibos de pagos recientes o una declaración fiscal de todos los que viven en su domicilio).**
- **Comprobante de activos (estados de cuenta bancaria).**

Es importante que programe su cita tan pronto reciba el aviso. Si no se reúne con nosotros antes de que expire su afiliación, no podrá seguir recibiendo los servicios de *Healthy San Francisco*.

Para obtener más información sobre cómo renovar sus beneficios, visite www.healthysanfrancisco.org.



Coma saludable en la Web

Cada vez hay más personas que encuentran información sobre salud en Internet. Aunque su médico es la mejor fuente de consulta para su salud, Internet es muy útil cuando se trata de información sobre nutrición: puede encontrar recetas deliciosas para cocinar para usted y su familia e incluso puede buscar información nutricional sobre en algunos de sus alimentos favoritos.

Revise estos populares sitios web sobre nutrición.

CDC HEALTHY LIVING

www.cdc.gov/spanish/ (haga clic en "Vida Saludable")

NUTRITION NETWORK:

www.network-toolboxspanish.net

MEALS MATTER:

www.mealsmatter.org

FEELING GOOD PROJECT:

[www.sfdph.org/dph/comupg/oprograms/MCH/Feeling Good.asp](http://www.sfdph.org/dph/comupg/oprograms/MCH/FeelingGood.asp)

(El folleto de Promoción de actividad física y nutricional traducido está disponible en pdf)

