



# Health lines

Su recurso para una gran atención médica Otoño/Invierno Vol. 1

## La diabetes – peligrosa pero evitable

Más de 18 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes y más de 5 millones aun no saben que lo tienen. La diabetes resulta cuando usted tiene niveles altos de glucosa o azúcar en la sangre. Durante los años, la glucosa alta daña los nervios, los vasos sanguíneos y lleva a los ataques al corazón, las apoplejías, la ceguera, y fracaso renal, o la cirugía para quitar piernas infectadas. Hay clases diferentes de diabetes.

**Tipo 1** – Usualmente diagnosticado en la infancia

**Tipo 2** – Compone 90% o más de todos los casos

**Gestacional** – Desarrolla en cualquier momento durante el embarazo

### ¿Corre riesgo usted?

Es importante descubrir temprano si usted tiene diabetes tipo 2 o si usted corre riesgo para desarrollarlo, porque el tratamiento puede impedir los problemas serios causados por glucosa alta en la sangre. Mientras las personas envejecen, su riesgo de desarrollar la diabetes aumenta. Para determinar si usted esta riesgo, chequee cada factor que le aplique a usted.

- Mi peso me pone en el riesgo alto según la Gráfica del Peso en Peligro en la derecha de esta página
- Tengo un padre, un hermano, o una hermana con diabetes
- Mis antecedentes familiares son Afro-Americanos, Indoamericanos, Latinos, Asiático, o Isleños Pacíficos

- He tenido diabetes gestacional o yo di a luz a un bebé pesando 9 libras o más
- Mi presión sanguínea es 140/90 o más alto, o me han dicho que tengo presión alta.
- Mis niveles de colesterol (lípidos) no son normales. Mi colesterol HDL (“el buen” colesterol) está menos de 40 (para hombres) o menos de 50 (para mujeres), o mi nivel de triglicérido es 250 o más alto.
- Soy bastante inactivo. Hago ejercicio menos de tres veces por semana.

### ¿Qué es el siguiente paso?

Hable con su proveedor de asistencia médica en su próxima visita:

- si usted tiene 45 o más años de edad y tiene un peso en peligro (según la gráfica), hacerse una prueba para la diabetes y la pre-diabetes es recomendada.
- si usted tiene años de edad 45 o más sin cualquier factores de riesgo. pregunte acerca de su riesgo para la pre-diabetes o la diabetes y si usted debería hacerse una prueba.
- si usted es un adulto menor de 45 años, tiene un peso que lo pone en peligro, y ha chequeado cualquier otro factor, pregunte acerca de su riesgo para la pre-diabetes o la diabetes, y si usted debería hacerse una prueba.

**La diabetes de tipo 2 es una enfermedad seria, pero puede ser atrasada o impedida. Tome medidas ahora para bajar su riesgo de tener diabetes.**

## En Este Número

- Su guía para una vida más sana
- La temporada de resfriados y gripes
- Un corazón sano
- Ejercicio para piernas más fuertes
- El amamantamiento – 10 cosas que usted necesita saber
- Afrontando el estrés
- Deje de fumar hoy

## Peso que lo pone en peligro

HEIGHT pies/pulgadas sin zapatos	WEIGHT peso sin ropas	
	WOMEN	MEN
4'9"	134	146
4'10"	137	149
4'11"	140	151
5'0"	143	154
5'1"	146	157
5'2"	150	160
5'3"	154	162
5'4"	157	165
5'5"	161	168
5'6"	164	172
5'7"	168	175
5'8"	172	179
5'9"	175	182
5'10"	178	186
5'11"	182	190
6'0"	186	194
6'1"	189	199
6'2"	192	203
6'3"	195	209

## TACOS DE PESCADO

### Ingredientes:

- 12 onzas de pescado
- 6 cucharitas de mayonesa de chipotle (mayonesa mezclada con pimientas chipotle picadas)
- 2 cucharitas de pimienta picante
- 3 cucharas de aceite de oliva (u otro aceite vegetal no saturado)
- 2½ tazas de repollo (morada y/o verde), rallada
- ½ taza de vinagre cítrica
- 8 tortillas de maíz
- 1 naranja mandarina, pelada y seccionada (opcional)

Sofríe el pez en aceite de oliva caliente, rocíe con polvo de chile – ponga a un lado

Mezcle la repollo rallada y las secciones de naranja con vinagre cítrica

Unte la mayonesa de chipotle en las tortillas

Ponga los trozos de pez en las tortillas y cubra con la mezcla de el repollo/naranja

Sirva con arroz integral y frijoles negros y salsa

### Vinagrera cítrica

Porciones: 8

Tamaño de la Porción: 1 Cuchara

- el jugo de una naranja umbilicada
- 2 cucharas de jugo de limón
- 1 cucharita de azúcar moreno
- 1 diente de ajo, aplastado
- 2 cucharas de vinagre Balsámico
- ¼ taza de aceite de oliva
- una pizca de sal
- pimienta negra molida fresca
- ¼ cucharita de mostaza seca



## Su guía para una vida más sana

¿Está confundido acerca de cual alimentos a comer?  
¿Se ha preguntado cuánto ejercicio debería hacer?  
La nueva pirámide de los alimentos está aquí para ayudar.

### ¿Qué es el pirámide?

La nueva pirámide de los alimentos es un guía que le puede ayudar a usted y su familia a vivir una vida más sana.

Recomienda cuales comidas usted debería comer para ser más sano. Más, le dice cuánto actividad física es ideal para llegar a un peso saludable y quedarse ahí.



PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

### Empezando

Las opciones de comidas y ejercicio que usted toma afectan a su salud. Estas opciones también afectan cómo usted se siente cada día. Este pirámide le puede ayudar tomar un paso a una vida más saludable. Aquí hay algunos consejos:

- ◆ Sea físicamente activo por lo menos 30 minutos cada día. Camine, baile, monte una bicicleta, aun trabajando en el jardín cuenta.
- ◆ Coma granos enteros, como pan, cereal, galletas y arroz integral. Busque la palabra “entero” antes del nombre de las comidas.
- ◆ Varíe sus verduras – lo más colorido, lo mejor. Coma más vegetales verde oscuros y naranjados.
- ◆ Coma una variedad de frutas, ya sean frescas, congeladas, enlatadas o desecadas.
- ◆ Obtenga bastante calcio – beba leche y coma queso bajo en grasa o libre de grasas y yogur.
- ◆ Cuando coma carne, escoja carnes bajo en grasa. Hornear, hervir o asar a la parrilla – son las formas más sanas para cocinar su comida.

## CONOZCA LA REALIDAD ACERCA DEL PESCADO

Una dieta rica en ácidos grasos Omega-3 es considerada sana para su corazón. Estas grasas sanas pueden ayudar a proteger contra la enfermedad cardiaca y ayuda con el crecimiento sano del cerebro. También ayudan a bajar grasas de sangre y presión sanguínea.

El mejor lugar para encontrar ácidos grasos Omega-3 son en los peces grasoso de agua fría: salmón, sardinas, y arenque. El barbo, el pez blanco, y la trucha de agua fresca también son todas buenas fuentes. El pescado juega un papel principal en un buen régimen de salud. Ellos son bajos en grasas insalubres y tienen mucha proteína. Más, son una buena fuente de vitaminas y minerales.

Comer pescado es sano. Pero la contaminación del medio ambiente encontrada en lagos, ríos y océanos le pueda hacer daño. La contaminación del medio ambiente puede entrar en el pez. Puede causar problemas de aprendizaje y memoria en niños, problemas del corazón y posiblemente el cáncer. Si usted está embarazada o lactante usted le puede pasar estos a su bebé.

### Recuerde estos consejos:

- ◆ Varíe los tipos de pez en su dieta
- ◆ Coma al pez una o dos veces a la semana
- ◆ Hornéelo o hiévalo, no lo fría
- ◆ Evite al pez con niveles altos de mercurio como tiburón y pez espada que tiene niveles altos de contaminación del medio ambiente
- ◆ No coma más de 4.5 onzas de atún, halibut o pescado azul cada semana

ALGUNOS MARISCOS BUENOS	ALGUNOS MARISCOS DE EVITAR
Arenque	Abadejo
Barbo	Bacalao
Calamar	Camarón (importado)
Camarón (de EEUU o Canadá)	Lenguado
Lobina Rayada	Lubina Chilena
Mejillones	Pargo Rojo
Ostras	Pejesapo
Salmón (de Alaska)	Pez espada
Sardinas	Salmón (cultivado)
Trucha Arco Iris	Tiburón

Usted puede encontrar más información sobre buen pez y pez de evitar en el siguiente sitio Web:  
<http://www.thefishlist.org/thelist.shtml>

## Hágale a su corazón un favor sano

¿Qué es la causa número uno de muerte en los Estados Unidos? No es cáncer. No es diabetes. Es la Enfermedad de la Arteria Coronaria (EAC). Más de 500,000 hombres y mujeres mueren cada año por EAC.

### ¿Qué es EAC?

Su corazón bombea sangre a cada parte de su cuerpo, incluyendo el mismo corazón. EAC ocurre cuando los tubos – o las arterias – que llevan sangre al corazón se tapan con placa. Esto significa que menos sangre puede correr a través de los tubos. A largo plazo, EAC puede debilitar el corazón o puede causar un ataque de corazón.

### Otras señales de EAC pueden incluir:

- ◆ El dolor o la molestia del pecho
- ◆ El dolor en uno o ambos brazos
- ◆ El dolor en el hombro izquierdo, el cuello, la mandíbula o la espalda
- ◆ Dificultad en respirar

### ¿Tengo EAC?

Sólo un médico le puede decir si usted tiene EAC. Pero usted tiene un riesgo superior si usted tiene presión alta, diabetes o el colesterol alto. El fumar, el estar de sobrepeso y el no obtener

bastante ejercicio también le pueden poner en peligro para EAC.

### ¿Puedo evitar EAC?

- ◆ Evite comidas que tienen mucha azúcar, grasa o sal.
- ◆ Coma más frutas, más verduras y más panes y pastas de grano entero (integral).
- ◆ No fume. Si usted fuma, hable con su médico acerca de ayuda para dejar de fumar. Ahora es un gran momento para prepararse para dejar un mal hábito. HHP ofrece Free & Clear, un programa telefónico para dejar de fumar. Llame hoy (1.866.784.8454) para inscribirse. Información adicional sobre programas para dejar de fumar está disponible en el NYS Smokers Quitline (1.800.609.6292).
- ◆ Haga ejercicio lo menos 30 minutos al día, la mayoría de días de la semana.
- ◆ Maneje el estrés en su vida.
- ◆ Mantenga un peso saludable.

---

*Sólo un médico le puede decir si usted tiene EAC. Pero usted tiene un riesgo superior si usted tiene la presión alta, diabetes o el colesterol alto.*

---



## Levántese para músculos más fuertes de las pantorrillas



**A**ntes de empezar cualquier programa de ejercicio, hable con su Profesional del Cuidado Primario (PCP).

Este ejercicio ejercita los músculos de las pantorrillas en las piernas inferiores. Puede hacerse en el borde de escaleras, bloques de madera o libros.

- ◆ Cuando empieza, debería hacer el ejercicio con las dos piernas, cuando se ponga más fuerte, haga una pierna a la vez.
- ◆ Manténgase de pie en el borde del bloque con sólo las puntas de sus pies en el bloque.

- ◆ Mantenga sus rodillas tiasas y doblando sólo en los tobillos, baje sus talones hacia el piso.
- ◆ Bájese hasta que usted sienta una tensión fuerte en sus pantorrillas.
- ◆ Voltee la dirección sin rebotar y empuje tan alto que usted pueda.
- ◆ Haga este movimiento lentamente para sentir la contracción
- ◆ No doble sus dedos del pie, ya que esto aplica un estrés no natural a las rodillas.
- ◆ Haga de 12 a 15 repeticiones.

# La temporada de resfriado y de gripe llega

Usted tiene preguntas, tenemos respuestas

## ¿Por qué es importante una inyección contra la gripe?

El mejor método para prevenir la gripe es la vacuna (o inyección). El mejor tiempo para obtenerla es el principio de octubre hasta mediados de noviembre. Usted necesita una inyección contra la gripe cada año porque el virus cambia constantemente y las vacunas nuevas se desarrollan siempre.

## ¿Quién necesita una inyección contra la gripe?

- ◆ Todos los niños entre 6 meses y 5 años de edad
- ◆ Los adultos y los niños que tiene ciertas condiciones crónicas incluyendo asma o diabetes
- ◆ Las personas que viven con o cuidan personas en el alto riesgo de complicaciones de la gripe, incluyendo las personas saludables que viven en un grupo familiar con o cuidan a los niños de 0 a 5 años de edad
- ◆ Los adultos que tienen 50 años y más
- ◆ Los residentes de clínicas de reposo y otras clínicas para el cuidado de condiciones crónicas
- ◆ Los profesionales de salud manejan el cuidado directo del paciente
- ◆ Todas las mujeres que estarán embarazadas durante la estación de gripe

Si usted no está seguro si usted o su niño debería recibir una inyección contra la está aquí gripe, hable con su Profesional del Cuidado Primario (PCP).

## ¿Cómo puedo saber si mi niño tiene un resfriado o la gripe?

Un resfriado y la gripe tienen muchos de los mismos síntomas. Sin embargo, un resfriado no es tan severo y los síntomas usualmente aparecen gradualmente. A menudo comienza con sentirse cansado, estornudar, toser y una nariz congestionada. Su niño también puede tener ojos llorosos, una garganta dolorosa y dolor de cabeza. Los síntomas de gripe vienen de pronto y pueden incluir lo antedicho y fiebre, dolores del cuerpo, y cansancio extremo.

## ¿Qué hago si tengo la gripe?

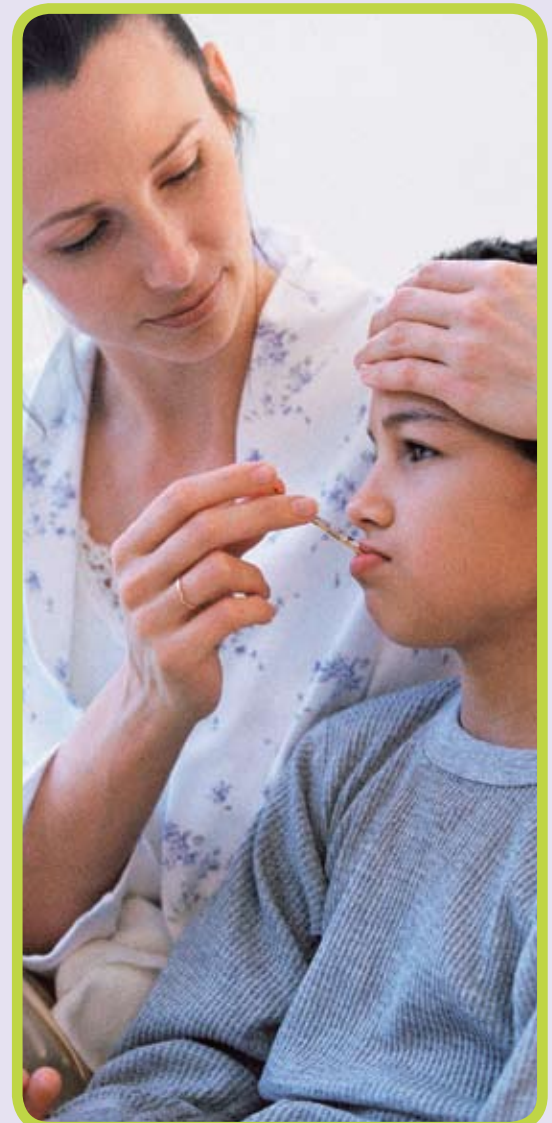
¡Desde que la gripe se debe a un virus, **un antibiótico no ayudará!** Pero usted puede tratar sus síntomas de resfriado/gripe con las siguientes maneras:

- ◆ Quédese en casa y descance.
- ◆ Beba muchos fluidos como agua, jugos de fruta y sopas claras.
- ◆ No fume o beba alcohol.
- ◆ Haga gárgaras con agua salada caliente durante el día para aliviar el dolor de garganta.

## ¿Debería llamar mi PCP?

En la mayoría de los casos, usted no necesita llamar. Sin embargo, si usted o su niño tiene cualquier de los siguientes síntomas, usted debería comunicarse con su PCP:

- ◆ La alta temperatura o la fiebre que dura varios días
- ◆ Un resfriado que dura por más que 10 días
- ◆ Dificultad en respirar
- ◆ Dolor de oídos
- ◆ Vómito severo o persistente
- ◆ Un problema en beber o en vomitar los fluidos



---

*Un resfriado y la gripe tienen muchos de los mismos síntomas. Sin embargo, un resfriado no es tan severo y los síntomas usualmente aparecen gradualmente.*

---



## El amamantamiento – 10 cosas que usted necesita saber

**E**l amamantamiento tiene muchos beneficios para ambos usted y su bebé. Pero si usted es una mamá nueva, usted puede tener muchas preguntas. Aquí hay 10 cosas que usted necesita saber:

- ◆ La leche del seno ayuda a proteger a su bebé contra infecciones y puede impedir que su bebé tenga alergias.
- ◆ Es más barato que la fórmula infantil.
- ◆ Ayuda a su útero a contraerse al tamaño natural.
- ◆ Si usted siente dolor mientras su bebé alimenta, él o ella probablemente no está apegado correctamente.
- ◆ No limite el tiempo que usted deja su bebé amamantar. Deje que su bebé amamante hasta el bebe quede satisfecho.
- ◆ Deje sus pezones se sequen al aire libre entre las alimentaciones.
- ◆ Lavé sus pezones cada día con agua caliente. No use jabón o loción que puede contener alcohol.
- ◆ Evite sostenes forrados con plástico.
- ◆ Alimente a su bebé siempre que él o ella quiera ser alimentado. Esto puede ser de 8 a 12 veces al día o más.
- ◆ La mejor alimentación para una mujer que amamanta es una alimentación balanceada que contenga mucho calcio.

## Afrontando el estrés

¿Se siente estresado? Pues bien, usted no está solo. Le pasa a todo el mundo. Hay muchas situaciones que causan estrés – demasiado trabajo, demasiadas molestias diarias y las demandas familiares. Esto puede causar que usted se sienta frustrado, enojado e irritable. A largo plazo, estas cosas pequeñas se pueden amontonar y tener un efecto dañino en su vida.

El estrés es un mecanismo defensivo de su cuerpo. Algún estrés es bueno. Sin embargo, demasiado puede causar problemas de salud. Puede perjudicar sus relaciones y lo puede hacer difícil para alcanzar sus metas.

### Encárguese de eso

El primer paso hacia bajar el estrés es aprender cómo reconocerlo. Las primeras señales incluyen tensión en su cuello y sus hombros, agotamiento, dolores de cabeza y ansiedad. Luego, escoja una manera para tratar con su estrés. Una manera es evitar cualquier cosa que cause que usted se sienta apesadumbrado, pero eso no es siempre posible. Entonces trata de cambiar cómo reaccione al estrés. Eso puede hacer toda la diferencia. Aquí hay algunas estrategias para ayudarle:

- ◆ Coma comidas sanas, incluyendo desayuno.
- ◆ Asegúrese de apropiar suficiente tiempo para dormir y hacer ejercicio.
- ◆ Encuentre un pasatiempo nuevo o recoja uno viejo. Eso puede ayudar a despejar su mente de sus problemas.
- ◆ Durante el día, tome pausas cortas.
- ◆ No se preocupe por cosas que usted no puede controlar.

## No espere, deje de fumar hoy

**D**ejar de fumar no es fácil – sin embargo, lo puede hacer. Hay tantas razones para dejar de fumar. El momento que lo haga, usted comienza a disminuir su riesgo de contraer enfermedades asociada con el fumar. ¿Por qué espera hasta el Año Nuevo o los días de fiesta para dejar de fumar? No hay momento como el presente para empezar a vivir una vida más sana.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a quitar el hábito:

- ◆ Fije una fecha para dejar de fumar. Una vez que usted deje de fumar, no fume por ninguna razón.
- ◆ Deshágese de todos los cigarrillos y ceniceros en su casa, coche y donde usted trabaja.
- ◆ No deje que fumen a su alrededor. Estar alrededor de fumadores le puede hacer querer hacerlo también.
- ◆ Dígale a su familia, sus amigos y sus compañeros de trabajo que usted va a dejar de fumar y que apreciaría su apoyo.

- ◆ Distráigase de la tentación de fumar. Hable con alguien, vaya a un paseo o póngase hacer algo.
- ◆ ¿Todavía es difícil? Hay varios chicles y parches de nicotina disponibles sin receta que podrían ayudar. Si usted está embarazada, tratando de quedar embarazada, lactante, tiene menos de 18 años o tiene una condición médica, hable con su Profesional de Cuidada Primario antes.

No importa su edad o por cuanto tiempo usted ha fumado, dejar de fumar le ayudará a vivir más tiempo y usted podrá disfrutar una mejor calidad de vida. Deje de fumar hoy y sea un ex-fumador para el Año Nuevo.





OPEN DOOR  
FAMILY MEDICAL CENTERS

## Los Centros Médicos Familiares de Open Door

### Abriendo las puertas a la comunidad para asistencia médica de calidad

En Open Door creemos que mantenerse sano es importante. Nadie en necesidad de la asistencia médica nunca es rechazado por Open Door para cualquier razón.

La misión de Open Door es proveer acceso a los servicios de salud de calidad para todo. Con 4 oficinas en Ossining, Sleepy Hollow, Mt. Kisco, y Port Chester, hemos ofrecido cuidado a la comunidad por 35 años. Los servicios que Open Door ofrece incluyen Cuidado pre- y post-natal, WIC, Servicio de Asistencia a las Mujeres, Medicina Interna, Educación y Asistencia para VIH, Optometría, Podiatría, Cuidado para

Enfermedades Crónicas (Diabetes, Asma, Cáncer del Seno, etc.), Servicios Dentales y Servicios para la Salud Mental para niños y adultos.

### El número de la oficina de los Centros Médicos Familiares de Open Door para citas e información:

**Port Chester** 1.914.937.8899 **Ossining** 1.914.941.1263  
**Sleepy Hollow** 1.914.631.4141 **Mount Kisco** 1.914.666.3272

**Atención afiliados de Child Health Plus y Family Health Plus: Hemos expandido nuestra red de farmacias. Pronto recibirá una lista actualizada de farmacias participantes y una nueva tarjeta en el correo.**

## Aumentando el acceso para nuestros afiliados



Encontrar técnicas innovadoras para mejorar nuestro servicio siempre ha sido la norma en Hudson Health Plan (HHP). Estamos muy orgullosos de anunciar aún otro instrumento que nos ayudará a mejor servir nuestras comunidades y proveerán acceso aumentado para los afiliados de HHP. Hudson Health Plan es el dueño orgulloso de cuatro nuevos Vehículos de Servicio Comunitario (COVs – sus siglas en inglés) que miden 35 pies. Cada COV es equipado con dos cuartos de oficina/entrevista donde los Representantes de HHP pueden realizar sesiones privadas

y confortables de inscripción o de recertificación. Cada COV también tiene una sala de espera y el salón que también puede servir como un cuarto para suministrar chequeos de salud básicos. Estamos muy animados por las nuevas oportunidades que estos vehículos le proveerán a HHP y por la posibilidad de proveer a nuestros afiliados un mayor acceso a nuestros Representantes de HHP. Entonces mantenga sus ojos abiertos cuando usted camina por la calle; ¡Quién sabe, usted podría detectar el COV de HHP!

V02 CHP

PRESORTED  
STANDARD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
FMC  
33069



303 South Broadway  
Suite 321  
Tarrytown, NY 10591-5455

*Hudson Health Plan es una publicación para los afiliados de Hudson Health Plan. Los artículos en Healthlines no deben ser considerados consejos médicos específicos porque cada situación es diferente. Si usted necesita consejo médico consulte a su Profesional del Cuidado Primario (PCP) o llame al Departamento de Servicios a los Afiliados de Hudson Health Plan al 1.800.339.4557.*

Hudson Health Plan