

Manténgase Saludable Es su elección

Índice

- 1) Conductas y decisiones diarias saludables
 - Control de Peso
 - Dieta sana
 - Actividad física
 - Salud Mental
 - Tabaquismo
 - Vacunación en adultos
- 2) Problemas de salud relacionados con la discapacidad
 - Úlceras de presión
 - Infecciones del tracto urinario
 - Contracturas musculares
- 3) Condiciones Crónicas
 - a) Colesterol Elevado
 - b) Presión Arterial Alta
 - c) Niveles altos de azúcar en la sangre/Diabetes
 - d) Osteoporosis
 - e) Artritis
 - f) Cáncer (*Pulmon, Colon/Recto, Prostata, Mama/Seno, Cervical*)
 - g) Chequeos
- 4) Visitas al médico y sus derechos
- 5) Recursos
- 6) Glosario/terminología

Este folleto fue escrito por Katherine Froelich-Grobe, PhD, y la Dra. Ximena Ilabaca-Somoza, MPH, para el Centro de Investigación y Capacitación en Participación Total en Vida Independiente, en el RTC/IL, y fundado por el Instituto Nacional en Investigación y Rehabilitación de Discapacidades, del Departamento de Educación de los Estados Unidos, (RTC/IL por sus siglas en inglés). El RTC/IL puede ser contactado en el 4089 Dole Center, 1000 Sunnyside, Ave. University of Kansas, Lawrence, KS 66045-7555, teléfono 785-4096, buzón de voz (785) 864-0706, TTY, RTCIL@ku.edu; www.rtcil.org.

Este folleto trata sobre preocupaciones comunes de salud que pueden transformarse en GRANDES problemas de salud, y lo que Usted puede hacer para evitar que así sea. Le dice que puede hacer para vivir un estilo de vida que le ayude a mantenerse saludable

¿Sabía usted que hay 54 millones de Americanos que tienen una discapacidad o limitación de actividades asociada con una condición crónica física, de los sentidos o cognitiva?

Estilo de vida y elecciones diarias de salud

Aunque una discapacidad puede aumentar sus riesgos para algunos problemas de salud, ¡usted también puede estar saludable! Tener una discapacidad no significa que usted VAYA a tener problemas de salud- solo debe de tener más cuidado en prevenirlos. Muchas cosas afectan su salud –su historia de salud familiar; su medio ambiente; cosas que hace todos los días, tal como lo que come, o si hace ejercicio, o si usa o abusa de drogas o alcohol; y si se hace exámenes regulares de detección de enfermedades, tales como diabetes, presión arterial alta, y cáncer.

Si usted fuma o tiene sobrepeso, puede pensar que disfrutar el hoy es más importante que preocuparse acerca del mañana. Desafortunadamente, tener una discapacidad le pone en un riesgo mayor para algunos problemas serios de salud como diabetes, colesterol alto, o presión arterial alta.

Cada discapacidad también tiene sus propios posibles problemas asociados. Por ejemplo, las personas con lesiones de la médula espinal tienen un riesgo mayor de presentar una serie de enfermedades, incluyendo artritis, úlceras por presión, osteoporosis, y problemas digestivos. Desafortunadamente, los Afroamericanos, Hispanos y Nativos Americanos presentan ciertos problemas de salud crónicos tales como diabetes y presión arterial alta con mucha mayor frecuencia que las personas de otros grupos.

Por eso es aun más importante para usted tratar de hacer cambios que lo ayuden a mantenerse saludable por años.

¡Estar saludable significa sentirse bien física y emocionalmente, y ser capaz de hacer las cosas que necesita y quiere hacer!

Control de Peso

Si tiene sobrepeso, usted no esta solo... más de la mitad de los americanos tienen un problema con el peso. Pero el sobrepeso puede contribuir a problemas de salud, tales como una condición llamada apnea del sueño, diabetes, stroke, asma, problemas para respirar, y algunas formas de cáncer. Para las personas con discapacidades el tener sobrepeso le agrega un stress extra a las articulaciones y músculos, y puede limitar aun más los movimientos... lo que puede también ocasionar un mayor aumento de peso y mayores limitaciones.

Mantener un peso estable requiere balancear cuantas calorías consume al día con las calorías que quema diariamente. Usted gana peso cuando come más calorías (es decir, comida) de las que usted quema. Las calorías que necesita van a depender de si es hombre o mujer, su estatura, y su nivel de actividad. Mientras más se mueva durante el día, más calorías usted va a quemar. Así que para perder peso, siga esta formula:

1. *Elija alimentos saludables*
2. *Consuma menos calorías*
3. *Aumente su actividad física*

Cantidad de Calorias diarias necesarias para control del peso						
valores de altura/peso	Hombres			Mujeres		
	Actividad Baja/Sedentaria	Actividad Moderada	Actividad Alta	Actividad Baja/Sedentaria	Actividad Moderada	Actividad Alta
4.9 ft - 5.3 ft 92 - 124 lbs	1,800 - 2,200	2,200 - 2,500	2,500 - 2,900	1,600 - 2,000	2,000 - 2,200	2,300 - 2,500
5.4 ft - 5.8 ft 111 - 150 lbs	2,000 - 2,500	2,500 - 2,800	2,800 - 3,300	1,800 - 2,200	2,200 - 2,500	2,500 - 2,800
5.9 ft + 132 - 178 lbs	2,300 - 2,800	2,800 - 3,200	3,200 - 3,700	2,000 - 2,500	2,500 - 2,800	2,800 - 3,100

* Basados en la Referencia de Consumo Dietetico de valores de energia, carbohidratos, grasa, fibra, grasa, acidos grasos, colesterol, proteinas y amino acidos, 2002

Dieta Saludable

Desafortunadamente, muchos alimentos que son fáciles de obtener y baratos también tienen muchas calorías y grasas, además de que las porciones son muy grandes. Una comida típica de hamburguesas, papas fritas y un refresco tiene aproximadamente 1,230 calorías, ¡casi las calorías de todo un día en una sola comida!

- Coma muchos granos enteros (por ejemplo pan de harina integral, cereal integral, arroz integral).
- Coma cinco o más porciones de vegetales y frutas al día (por ejemplo pasas, naranjas, plátanos o bananas, manzanas, brócoli, ejotes y chícharos o arvejas).
- Escoja alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol (por ejemplo, escoja pollo a la parrilla en lugar de pollo frito, use mostaza en lugar de mayonesa, o use menos queso en su sándwich).

- Coma menos azúcar (por ejemplo los dulces, helados o nieves, y refrescos son altos en calorías y bajos en nutrientes) pruebe en cambio una barra de granola, beba agua en lugar de refrescos, o coma yogurt en lugar de helado.
- Coma con menos sal (por ejemplo, coma menos papas fritas y otros alimentos procesados, no le ponga sal a su comida o póngale menos cantidad)

El término “desacondicionamiento” se refiere a la pérdida de masa muscular, rigidez en las articulaciones, y problemas del corazón que le ocurren al cuerpo cuando la gente no está activa. Esto aumenta los riesgos a la salud, y se puede prevenir haciendo ejercicio.

Actividad Física

Estar físicamente activo es importante **para todos**,

El ejercicio regular reduce los riesgos de salud, aumenta la energía y la flexibilidad, ayuda a controlar el peso, le hace sentirse mejor, ayuda a conciliar el sueño y a realizar las actividades cotidianas, le mantiene involucrado con su comunidad y le ayuda a socializar, aumentando la autoestima y mejorando la calidad de vida. Ser activos también ayuda a aliviar los síntomas de la discapacidad. Por ejemplo, los participantes en un estudio de personas con fibromialgia que se ejercitaban de manera regular cada semana, reportaron mejoría en sus síntomas.

¡Si usted no es una persona activa, no está sola! Más del 60% de los americanos no hacen ningún tipo de ejercicio o solo lo hacen de manera ocasional. Además, las personas que tienen problemas de salud, tienden a ser aun menos activas.

¿Cuánto ejercicio necesita para tener una mejor salud? Hágase una meta de 30 minutos diarios, la mayoría de los días de la semana.

Si eso le parece mucho, ejercitese por menos tiempo. Por ejemplo, haga ejercicios por 10 minutos, tres veces al día.

Encuentre una actividad que le guste o varias actividades que le mantengan motivado. Considere caminar, yoga, tai chi, baile, natación, o deportes como basketball, softball o voleyball.

También vea programas de ejercicios adaptados para personas con discapacidades. Estos pueden incluir aeróbicos modificados, y ejercicios de flexibilidad y coordinación para

enfermos de Parkinson, ejercicios acuáticos para personas con esclerosis múltiple, entrenamiento en autodefensa y otros programas modificados, Considere también pedirle a alguien más que haga ejercicios con usted.

Las actividades cotidianas tales como jardinería o rastrillar las hojas de los árboles son consideradas como ejercicio. Empujar la silla de ruedas también es ejercicio, y mejoran la fuerza y la resistencia

La actividad física y el ejercicio aumentan su frecuencia cardiaca, Algunas actividades solo la aumentan un poquito, tal como la velocidad con que camine en el supermercado. Otras actividades como cortar el pasto o hacer canastas de basketball aumentan los latidos de su corazón de manera moderada. Actividades más vigorosas como correr hacen latir su corazón tan rápido que puede ser difícil hablar con alguien durante esta actividad. Aunque cualquier actividad física es beneficiosa, las moderadas y vigorosas son mejores para mejorar su salud.

Antes de empezar un programa de ejercicios, piense en qué tipo de necesidades especiales pueda tener. ¿Necesita equipo especial tal como un ergómetro de brazo en lugar de una bicicleta regular, o hacer ejercicios en el interior donde hay una mejor calidad del aire?

Antes de empezar...

- Hable con su doctor acerca de sus planes para ejercitarse.
- Evalúe su nivel de acondicionamiento físico. ¿Hace cuanto que hizo ejercicios y como se sintió después de hacerlo? Si fué hace mucho tiempo, empiece de a poco.
- Empiece haciendo sólo 5 ó 10 minutos a la vez. Cuando pueda hacer eso sin dificultad agregue otros 5 minutos.

Las mujeres ven el ejercicio con disgusto, pero lo hacen ya sea por razones de salud ó terapéuticas más que por deporte. O se ejercitan para lucir bien y acoplarse con el nuevo ideal de belleza femenina. Otras mujeres también se ejercitan por su mente y cuerpo, y prefieren los deportes a los ejercicios. En este ultimo grupo se incluye a mujeres que nacieron con discapacidades.

Guthrie, S. R., & Castelnuovo, S. (2001). Disability management among women with physical impairment: The contribution of physical activity. Sociology of Sport Journal 18, 5-20.

Salud Mental

Cerca de 19 millones de americanos- más las mujeres que los hombres- sufren de depresión. Aunque los síntomas son diferentes dependiendo de la edad y el sexo, la depresión puede hacer a las personas sentirse tristes, tener cambios en el apetito, fluctuaciones de peso, problemas para dormir, perder interés en actividades que antes le

divertían, sentirse pesimista y sin esperanzas, sentir menos energía, tener problemas para concentrarse y para recordar cosas, sentirse culpable o inútil, irritarse fácilmente, tener síntomas físicos como dolores de cabeza o dolores crónicos que no se quitan con tratamiento médico, y tener pensamientos obsesivos sobre muerte o suicidio.

Los tratamientos efectivos incluyen antidepresivos, terapia donde pueda hablar sobre sus problemas y ejercicios. Mientras la mayoría de las personas sienten ansiedad ante cambios importantes, como empezar un nuevo trabajo, mudarse, o salir en una cita, más de 19 millones de Americanos también presentan una condición llamada desorden de ansiedad.

Las personas con este desorden sienten regularmente una ansiedad y miedo enormes, y pueden llegar a tener ataques de pánico, pensamientos obsesivos, recuerdos súbitos en forma de flash back sobre eventos traumáticos, pesadillas, y síntomas físicos como dolor de pecho, palpitaciones del corazón, dificultad para respirar, mareos o problemas estomacales.

Además de tomar medicamentos prescritos por un médico y terapia, una manera positiva de manejar la depresión y la ansiedad es buscar el apoyo de otros, sacar lo mejor de una situación mala, y cambiar su percepción inicial de la misma.

Algunos ejemplos de mecanismos de defensa positivos son:

- Hacer que de una experiencia o sentimientos poco placenteros salga algo positivo (“usar limones para hacer limonada” o “no hay mal que por bien no venga”)
- Posponer o bloquear un impulso que puede ser destructivo.
- Dar a otros lo que a usted le gustaría recibir.
- Expresar emociones dolorosas sin sentirse incómodo.
- Pensar y sentir de manera positiva cuando ve un futuro difícil y tomar pasos de manera adelantada para reducir las consecuencias negativas.

Tabaquismo:

No es una sorpresa escuchar que fumar aumenta nuestro riesgo de tener enfermedades como el cáncer, enfermedades del corazón, infartos cerebrales, o enfermedades pulmonares crónicas. ¿Pero sabía usted que dejar de fumar puede reducir su riesgo de enfermarse?

Dejar de fumar es difícil y primero necesita estar listo para hacerlo. Elija una fecha para dejar de fumar. Cambie de ambiente. Deshágase de cigarrillos y ceniceros que tenga en su casa, y no deje que otras personas fumen en su hogar.

En segundo lugar, use un sustituto de nicotina como goma de mascar de nicotina, o un parche de nicotina que puede comprar sin receta en la farmacia, para ayudarlo a reducir la ansiedad por fumar. O su doctor puede darle una receta para un spray nasal de nicotina, inhalador de nicotina, o pastillas de nicotina.

En tercer lugar, ¡pida ayuda! Dígale a la gente que está tratando de dejar de fumar y pídeles que le ayuden.

En cuarto lugar, si usted tiene una recaída y fuma... ¡no se dé por vencido! Fíjese una nueva fecha para empezar de nuevo. Recuerde que dejar de fumar es muy difícil, y la mayoría de las personas lo intentan muchas veces ¡antes de que tengan éxito y dejen de fumar! ¡Usted puede hacerlo, y recuerde que si no compra cigarrillos, puede gastar ese dinero en otras cosas!

Antes de que intente dejar de fumar, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Por qué quiero dejar de fumar?
- Cuando usted trató de hacerlo antes, ¿qué funcionó y qué no?
- ¿Cuál va a ser la situación más difícil que tenga que enfrentar cuando deje de fumar, y cómo piensa enfrentarla?
- ¿Cuál es el placer que usted obtiene al fumar? ¿De qué manera podría aún obtener placer si dejara de fumar?

Preguntas sacadas de la guía del consumidor, “Usted puede Dejar de Fumar”, desarrollada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Salud Pública, 2000.

Si usted quiere ver otros recursos sobre cómo dejar de fumar, contacte cualquiera de las siguientes agencias para pedir copias gratis de materiales educativos:

- **Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society):** 1800-ACS- 2345 (1800-227-2345)
- **Sociedad Americana del Corazón (American Heart Association):** 1800-AHA-USA1 (1800- 242-8721)
- **Sociedad Americana del Pulmón (American Lung Association):** 1800-LUNG-USA (1800-586-4872)
- **AHRQ Almacén de Publicaciones (Publications Clearinghouse):** 1800-358-9295
- **Oficina en Tabaquismo y Salud, Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (Office on Smoking and Health, Centers for Disease Control and Prevention):** 1800-232-1311
- **Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute):** 1800-4-CANCER (1800-422-6237)

Vacunas

Las vacunas ayudan a que las personas no se enfermen. Existen vacunas para niños que evitan que tengan enfermedades como el sarampión, la varicela, rubéola, polio y varicela. Pero también existen vacunas para adultos. Aquí presentamos una lista de vacunas que el Centro de Control de Enfermedades (CDC) recomienda para los adultos y con qué frecuencia deben de ponerse. Mantener las vacunas al día es especialmente importante para las personas con condiciones crónicas, porque pueden tener más riesgo de adquirir enfermedades como neumonía o influenza (óflu) si se exponen a ellas. ¡La mejor manera de reducir probabilidades de enfermarse es vacunándose!

Recommended Adult Immunization Schedule, by Vaccine and Age Group
UNITED STATES • OCTOBER 2006–SEPTEMBER 2007

Vaccine ▼	Age group ►	19–49 years	50–64 years	≥65 years
Tetanus, diphtheria, pertussis (Td/Tdap)*		1-dose Td booster every 10 yrs Substitute 1 dose of Tdap for Td		
Human papillomavirus (HPV)		3 doses (females)		
Measles, mumps, rubella (MMR)*		1 or 2 doses	1 dose	
Varicella*		2 doses (0, 4–8 wks)	2 doses (0, 4–8 wks)	
Influenza*		1 dose annually	1 dose annually	
Pneumococcal (polysaccharide)		1–2 doses		1 dose
Hepatitis A*		2 doses (0, 6–12 mos, or 0, 6–18 mos)		
Hepatitis B*		3 doses (0, 1–2, 4–6 mos)		
Meningococcal		1 or more doses		

*Covered by the Vaccine Injury Compensation Program. NOTE: This schedule should be read along with the footnotes, which can be found at www.cdc.gov/nip/hcp/adult-schedule.htm.

For all persons in this category who meet the age requirements and who lack evidence of immunity (e.g., lack documentation of vaccination or have no evidence of prior infection)

Recommended if none other risk factor is present (e.g., on the basis of medical, occupational, lifestyle, or other indications)

This schedule indicates the recommended age groups and medical indications for routine administration of currently licensed vaccines for persons aged ≥19 years, as of October 1, 2006. Licensed combination vaccines may be used whenever any components of the combination are indicated and when the vaccine's other components are not contraindicated. For detailed recommendations on all vaccines, including those used primarily for travelers or that are licensed during the year, consult the manufacturers' package inserts and the complete statements from the Advisory Committee on Immunization Practices (www.cdc.gov/nip/publications/acip-list.htm).

Report all clinically significant postvaccination reactions to the Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS). Reporting forms and instructions on filing a VAERS report are available at www.vaers.hhs.gov or by telephone, 800-822-7167.

Information on how to file a Vaccine Injury Compensation Program claim is available at www.hrsa.gov/vaccinecompensation or by telephone, 800-338-2382. To file a claim for vaccine injury, contact the U.S. Court of Federal Claims, 717 Madison Place, N.W., Washington, D.C. 20005; telephone, 202-357-6400.

Additional information about the vaccines in this schedule and contraindications for vaccination is also available at www.cdc.gov/nip or from the CDC-INFO Contact Center at 800-CDC-INFO (800-232-4636) in English and Spanish, 24 hours a day, 7 days a week.

Los Problemas de Salud relacionados con la Discapacidad se conocen como "CONDICIONES SECUNDARIAS"

Los frecuentemente prevenibles desordenes físicos, mentales y sociales tales como el dolor, la fatiga, o los problemas del sueño, son el resultado directo o indirecto de la condición inicial que causó la discapacidad.

Prevenir las condiciones secundarias requiere que los individuos estén alertas a síntomas como los que se enlistan en la página siguiente, y que tengan acceso a servicios de salud que puedan beneficiarlos.

Problemas de salud relacionados con la Discapacidad

Mientras hay más personas viviendo con enfermedades crónicas y discapacidades, los médicos y otros proveedores de salud se están enfocando en reducir los efectos de las discapacidades en la salud y funcionamiento de ellas. Una parte importante de estar saludable es prevenir o disminuir la aparición de problemas de salud relacionadas con la discapacidad. Estos son algunos de los problemas de salud que se deben vigilar:

Ulceras de presión

También llamadas úlceras de la piel, úlceras de cama, o úlceras de decúbito, son áreas rojas o cortadas en la piel que ocurren cuando hay mucha presión en la misma. Esto puede ocurrir por estar acostado o sentado en una misma posición por un tiempo prolongado, por rasparse accidentalmente cuando se mueve, o por usar ropas que son demasiado apretadas. La presión evita que la sangre llegue a la piel y hace que esta muera.

Las úlceras de presión son clasificadas por grados, desde 1 (menos severa) hasta 4 (la forma más severa) para indicar la severidad de la úlcera. Las úlceras grado 1 pueden ser rojas o descoloridas, pero la piel está intacta. Las grado 2 tiene áreas de la piel con heridas. En las úlceras grado 3, las heridas tienen una mayor profundidad, y las úlceras grado 4 afectan completamente hasta el músculo o hueso.

¿Quiénes están en riesgo? Todos aquellos que tienen diabetes, dificultad para caminar o parálisis.

Prevención: Para prevenir la aparición de úlceras de decúbito, alivie la presión y evite una presión prolongada en cualquier área del cuerpo. Haga esto levantándose en su silla de ruedas (usando las manos para levantarse) cada 30 minutos, dese vueltas en la cama cada 1-2 horas, cambie el peso hacia los brazos, muévase más, pruebe un colchón de agua, evite el deslizarse en la cama (ya que reduce el flujo sanguíneo), ponga sábanas suaves en su cama, mantenga su piel seca, beba muchos líquidos (8 a 12 vasos de agua al día), aliméntese bien, revise su piel de manera regular en busca de signos de ulceraciones, y vigile su peso –si está muy delgado va a tener menos colchón entre su piel y sus huesos, y si tiene demasiado sobrepeso va a poner más presión en su piel.

Detección: Esté atento a cualquier enrojecimiento en su piel. Si encuentra una zona roja, vigílela para ver si desaparece sola después de algunas horas. Si no desaparece, puede tratarse de una úlcera de presión. Si encuentra una úlcera, deberá acudir al médico para que sea tratada.

Tratamiento: Si aparece una úlcera de presión, siga las recomendaciones de su médico. Tiene que evitar estar sobre el área con la úlcera, aplicarse unos vendajes especiales, o usar cojines o colchones especiales. Vigile la eficacia de los antibióticos.

Infecciones del tracto urinario

Son muy comunes y pueden ser tratadas con antibióticos. Las infecciones del tracto o vías urinarias ocurren cuando las bacterias llegan al sistema urinario y causan una infección. Los síntomas incluyen orinar de manera frecuente (urgencia al orinar); sensación de ardor al orinar; orina con poco color; molestias aún cuando no se orine (las mujeres en el área del pubis y los hombres con una sensación de llenura en el recto). Otros síntomas que pueden sentirse son cansancio, fiebre, dolor de espalda o en el costado y vómitos.

¿Quiénes están en riesgo? Las personas que tienen diabetes, usan catéteres urinarios o tienen la próstata crecida.

Prevención:

- Beba mucha agua o jugo de ciruela. Si usted ha bebido suficientes líquidos, su orina lucirá clara, como el agua, o ligeramente amarillenta. Una orina de color amarillo oscuro es una señal de que debe beber más agua.
- Vaya al baño a orinar cuando tenga que hacerlo. No se aguante.
- Si usa un catéter urinario, póngase el catéter cada 2-4 hrs.
- Mantenga los catéteres limpios (lávese bien las manos y el equipo antes y después de usarlos) y reemplácelos frecuentemente para evitar que las bacterias puedan crecer.
- Las mujeres deben de limpiarse el área urinaria de adelante hacia atrás, para evitar contaminación con heces fecales, y tomar baños en la regadera en lugar de baños de tina.

El cáncer de la vejiga se presenta con más frecuencia en personas con daños de la médula espinal, quizás porque tiene más infecciones del tracto urinario. Para prevenir el cáncer de la vejiga, reduzca la frecuencia de infecciones urinarias, considere usar catéteres y hágase exámenes de detección de cáncer cada año.

Aviso
Lávese
las
manos

Detección: El medico le hará exámenes de orina para detectar infección.

Tratamiento: Las infecciones del tracto urinario son tratadas con antibióticos.

Contracturas Musculares

Las contracturas ocurren cuando los músculos, la piel o los tendones se contraen y hace que sea más difícil mover una articulación. Cualquier articulación puede sufrir una contractura, lo que ocasiona un acortamiento permanente del músculo.

¿Cuáles son los factores de riesgo? Las causas más comunes de las contracturas son las cicatrices por quemaduras y la inmovilización. Las contracturas también ocurren por daños a nervios, o por enfermedades como distrofia muscular, stroke, daño cerebral, o parálisis cerebral.

Prevención: Tener una postura adecuada, usar férulas y hacer ejercicios que muevan las articulaciones pueden ayudar a reducir el acortamiento del músculo.

Detección: Un profesional médico le hará un examen físico en busca de limitaciones en el movimiento de las articulaciones. Esta articulación también puede ser medida utilizando un goniómetro o examinada con rayos x.

Tratamiento: Un tratamiento típico incluye terapia física, como estiramientos, masajes, o uso de maquinas con movimientos pasivos continuos. También pueden utilizarse yesos, férulas, aparatos ortopédicos y cirugías.

El Acta de Americanos con Discapacidades (ADA por sus siglas en inglés) protege a las personas que no reciben servicios debido a sus discapacidades. Si usted piensa que no le están dando servicios por causa de su discapacidad, llame a la Oficina de Derechos Civiles, del Departamento de Salud y Servicios Humanos al 1(800)368-1019. TDD 1(800)537-7697.

También puede escribir su queja y explique cómo, por qué y cuándo usted cree haber sido discriminado, incluyendo cualquier otra información importante: el nombre y la dirección de donde cree que sufrió la discriminación, así como su nombre, dirección y número telefónico. Firme la carta con su nombre, y envíela con atención al

Director

Office for Civil Rights

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue. SW H.H.H. Building, Room 509-F

Washington, D.C. 20201

Condiciones Crónicas

Los problemas de salud que no se pueden curar se llaman condiciones crónicas. Una nutrición adecuada, ejercicios y manejo del estrés pueden ayudar a prevenir estas condiciones o ayudar a controlarlas si ocurren. Es importante saber que usted puede y debe de ser examinado regularmente para muchas condiciones crónicas comunes. Ser examinado es importante porque existen buenos tratamientos para la mayoría de estos problemas, que pueden transformarse en serios si no son tratados. La siguiente información detalla algunas de las condiciones o enfermedades que debe de vigilar y de las cuales debe protegerse.

Colesterol alto

El colesterol es una sustancia grasosa, como cera, que se encuentra en el torrente sanguíneo, y que ayuda a formar las membranas de la célula y las hormonas. El colesterol es producido por el cuerpo y se encuentra en alimentos tales como las carnes, productos de la leche, yema de los huevos, y algunos pescados. En niveles elevados, el colesterol se acumula en venas y arterias, lo que puede ocasionar serios problemas de salud, tales como stroke u otros bloqueos circulatorios.

Debido a que las lesiones afectan la movilidad y el metabolismo, las personas con lesiones de médula espinal necesitan vigilar sus niveles de colesterol con frecuentes exámenes de sangre.

Demasiado colesterol causa que una lipoproteína llamada **LDL** se eleve, tapando los vasos sanguíneos. Los *valores normales* deben de estar debajo de 130.

HDL, otra de las lipoproteínas que transporta colesterol, destapa los vasos sanguíneos. *Los valores normales deben de ser 35 o más*

Quiénes están en riesgo? Las personas con sobrepeso, fumadores, personas inactivas, mujeres post-menopausicas, y quienes comen alimentos ricos en grasas saturadas van a tener mucho **LDL** y no suficiente **HDL**. También aquellos que tienen una historia familiar de niveles poco saludables de colesterol.

Prevención: Además de abstenerse de consumir alcohol y de fumar, el Panel Terapéutico Nacional en Colesterol recomienda el Cambio terapéutico de Estilo de Vida, para ayudar a reducir los niveles de colesterol e incluye dieta (coma alimentos bajos en colesterol, alimentos bajos en grasas saturadas, por ejemplo leche sin grasa, carnes magras, pescado, pollo sin piel, frutas y vegetales); control de peso (manténgase dentro de su peso ideal, para reducir LDL y aumentar HDL); y ejercicio (haga cualquier tipo de actividad física por lo menos 30 minutos al día).

Detección: Los Institutos Nacionales de Salud recomiendan que se haga rutinariamente perfil de lípidos.

Presión Arterial Alta (Hipertensión)

Su presión arterial indica cuánto está trabajando su corazón para mover la sangre a través de su cuerpo. La lectura de la presión arterial dá dos números: el número superior se llama presión sistólica y representa la presión mientras el corazón está latiendo, mientras que el número más bajo se llama presión diastólica y representa la presión mientras el corazón descansa entre latidos. De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, la presión arterial debe de ser <120/80. Aquellos con presión arterial de >140/90 se considera que tienen presión arterial alta.

¿Quiénes están en riesgo? En los Estados Unidos, aproximadamente 1 de cada 5 americanos tiene hipertensión. Los afroamericanos tienden a tener hipertensión antes y más severa que otros grupos en la población. Otros factores de riesgo son el sobrepeso, ser hombre mayor de 45 años de edad, ser mujer mayor de 55 años de edad, tener historia familiar de presión arterial alta, y sufrir de pre-hipertensión (120-139/80-89).

Prevención: Vea tratamiento.

Detección: Todos los mayores de 18 años deben de tomarse la presión arterial de rutina. Esta debe de medirse muchas veces para obtener un promedio en su presión.

Tratamiento: Para la hipertensión arterial de tipo esencial, o la pre-hipertensión, se recomienda seguir una dieta adecuada, bajar de peso, hacer ejercicio, y consumir menos sal y alcohol. Si estas medidas no fueran suficientes, su proveedor de salud puede recomendarle medicamentos para reducir su presión arterial.

Azúcar Alta en la sangre/ Diabetes tipo 2

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce o no utiliza de manera apropiada la insulina. La insulina es importante para reducir los azúcares, y que así nuestro cuerpo pueda usarla para energía. Las personas con diabetes no pueden convertir los azúcares en energía, y así tienen mucha azúcar en su cuerpo. Desafortunadamente, la diabetes puede causar muchos otros problemas de salud, tales como enfermedades del corazón, ceguera, amputaciones, y fallas renales. Los síntomas incluyen sed, orinar con frecuencia, cansancio, pérdida de peso, heridas de la piel que tardan en sanar, piel reseca, hormigueo o pérdida de sensación en los pies, visión borrosa, y otros síntomas.

¿Quiénes están en riesgo? Alrededor de 18 millones de personas en los Estados Unidos tiene diabetes. La tipo 2, la forma más común, afecta más a las minorías, personas con sobrepeso, y adultos mayores. Los nativos americanos son 2.2 veces más propensos y los afroamericanos 1.8 veces más propensos de desarrollar diabetes que los blancos. Otros factores de riesgo son la hipertensión arterial, historia familiar de diabetes, colesterol alto, y falta de ejercicio físico.

Prevención: El hacer ejercicio, escoger alimentos saludables y bajar de peso ayudan a prevenir la diabetes.

Detección: La diabetes se detecta mediante un examen de detección de glucosa, o Glucosa en Plasma en Ayunas, que miden la glucosa en la sangre después de un ayuno de por lo menos 12 horas. Si los resultados están en los límites normales o son sospechosos, se debe de repetir la Glucosa en Plasma en Ayunas (FPG en inglés) en una fecha distinta para confirmar el diagnóstico de diabetes; esto también se debe de hacer en pacientes con FPG normal pero con posible diabetes. Los niveles sanguíneos normales de glucosa deben de tener un valor entre 70 a 110.

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a las personas (80% son mujeres) a medida que envejecen. La enfermedad ocasiona que los huesos se debiliten y se quiebren con facilidad. Desafortunadamente, no tiene demasiados síntomas y la persona puede no saberlo hasta que se le quiebre un hueso.

¿Quiénes están en riesgo?

- Las mujeres, especialmente después de la menopausia, debido a los cambios hormonales.

- La edad, mientras más viejo, más riesgo; sus huesos se adelgazan y debilitan cuando se envejece.
- Las mujeres blancas y las asiáticas tienen un riesgo mayor, pero las hispanas y afroamericanas también tienen un riesgo sustancial.
- Historia familiar; si alguien en su familia tiene osteoporosis, usted puede tener más riesgo.
- Las personas con discapacidades tienen un riesgo mayor de desarrollar osteoporosis a una edad más temprana que el resto de la población porque no están teniendo suficiente actividad física y pueden estar usando medicamentos que aumentan la pérdida de hueso, tales como algunos anticonvulsivos o corticosteroides. La evidencia disponible sugiere que las mujeres con epilepsia o síndrome de Down pueden tener la menopausia a una edad más temprana, e inclusive sufrir de amenorrea (ausencia completa de sus menstruaciones), lo que aumenta sus riesgos.

Prevención: Usar suplementos hormonales (para mujeres en la post-menopausia), especialmente en aquellas con discapacidades. Además, pregúntele a su doctor si sus medicamentos pueden causar osteoporosis, y acerca de maneras de minimizar los efectos secundarios. Asegúrese de tomar suficiente calcio y vitamina D diariamente, evite la cafeína y el alcohol excesivo porque interfieren con la absorción de calcio. Hacer ejercicios con pesas también ayuda a construir y mantener huesos fuertes – así que trate y haga más ejercicios. O si usa silla de ruedas o tiene problemas para caminar, hacer ejercicios de fuerza puede ayudarle.

Detección: El examen de densidad mineral del hueso (BMD por sus siglas en inglés) mide la fuerza de sus huesos. El examen más común se hace con un examen de rayos X y se llama un examen DXA. Las mujeres deben de hacerlo a los 65 años de edad, ó a los 60 años si tienen otro factor de riesgo.

Artritis

La artritis afecta las articulaciones y ocasiona dolor, rigidez, inflamación (hinchazón), y daños al cartílago de la articulación. De los 43 millones de americanos que tienen artritis, la padecen más frecuentemente las mujeres que los hombres. Existen más de 100 tipos de artritis, pero las formas más comunes son la osteoartritis y la artritis reumatoide. Los blancos y los afroamericanos tienen un riesgo similar de tener artritis, y los hispanos uno ligeramente menor. Pero desafortunadamente los hispanos y afroamericanos que tienen artritis típicamente sufren de más limitaciones, tales como más dolor y mayores limitaciones en el trabajo y en sus actividades.

La osteoartritis (OA) típicamente afecta los dedos, rodillas, caderas y la columna (espalda), pero también puede afectar las muñecas, codos, hombros y tobillos. Los síntomas incluyen dolor en las articulaciones, rigidez después de estar inactivo, como después de dormir, hinchazón o dolor en más de una articulación, crujidos o sentir que los huesos rozan cuando se usa la articulación. Esta forma de artritis es ocasionada por

una destrucción del cartílago en las articulaciones lo cual puede ocurrir por la edad o por lesionarse la articulación.

La artritis reumatoide (AR) afecta a las personas entre los 20 y los 50 años y es 2 a 3 veces más común en mujeres. La AR puede afectar muchas articulaciones diferentes, así como estructuras del cuerpo como la sangre, los pulmones y el corazón. El dolor en la articulación en la AR es por la inflamación (hinchazón) de la cubierta de la articulación (llamado sinovia). Los síntomas incluyen dolor, rigidez que persiste por más de una hora, hinchazón en las muñecas y las articulaciones de los dedos más cercanas a la mano (aunque las articulaciones del cuello, hombros, codos, caderas, rodillas, tobillos y pies también se pueden ver afectadas), calor, rubor, cansancio, y síntomas que duran por períodos prolongados de tiempo. Esta forma de artritis se debe a una enfermedad auto inmune, y por razones que los científicos no entienden, el cuerpo ataca tejidos de articulaciones sanas, causando inflamación y daño.

¿Quien esta en riesgo? los riesgo para OA son la edad, el sobrepeso y ser mujer. En cambio, para la AR los factores de riesgo incluyen historia familiar y ser mujer.

Prevención: Para mantener el cartílago tan saludable como sea posible, muévase continuamente, lo que lubrica y protege las articulaciones. Pierda el exceso de peso para evitar el stress en partes claves del cuerpo y reducir el stress en la articulación. También fortalezca los músculos que apoyan a las articulaciones y estabilizan las rodillas, caderas y hombros.

Detección: Esta enfermedad generalmente es diagnosticada en base a los síntomas, tales como dolor e inflamación de las articulaciones. Los exámenes de detección pueden incluir rayos X, o exámenes de orina y de sangre.

Tratamiento: El tratamiento consiste en reposo, ejercicios, dieta saludable, medicamentos, indicaciones para conservar energía o cambiar la manera de realizar las actividades que causan dolor.

Cáncer

El cáncer es una enfermedad donde las células de una parte del cuerpo crecen fuera de control, formando un tumor. Un *tumor benigno* es uno que no es canceroso y no se va a diseminar a otros sitios. Sin embargo, un *tumor maligno* es canceroso y las células pueden ir a otro sitio y causar que el cáncer se extienda o *de metástasis*.

Aunque el cáncer afecta muchas partes diferentes del cuerpo y es la segunda causa de muerte en los Estados Unidos, muchos de los cánceres comunes pueden ser tratados efectivamente si son detectados a tiempo. Hágase exámenes de detección de manera regular... ¡y aumente las posibilidades de vencerlo si lo tiene!

Aunque algunos cánceres pueden tener algún factor genético (lo que significa que su riesgo es mayor de tener la enfermedad si alguien en su familia tiene cáncer), muchos

cánceres ocurren debido a su estilo de vida, tales como fumar, tener una dieta inadecuada, no hacer ejercicios o tomar demasiado sol.

Hombres # diagnosticados	Hombres # de muertes	Mujeres # diagnosticadas	Mujeres # de muertes
Próstata 232,090	Pulmón y bronquios 90,490	Seno 211,240	Pulmón y bronquios 73,020
Pulmón y bronquios 93,010	Próstata 30,350	Pulmón y bronquios 79,560	Seno 40,410
Colon & recto 71,820	Colon & recto 28,540	Colon & recto 73,470	Colon & recto 27,750

Fuente: 2005. American Cancer Society, INC. Investigación de Vigilancia.

Cáncer de Pulmón. Los síntomas del cáncer del pulmón incluyen una tos que no se quita, falta de aire, dolor en el pecho que empeora al respirar profundo, pérdida de peso y del apetito, cambios en la voz (ronquera), expectoración sanguinolenta, e infecciones frecuentes, como neumonías y bronquitis.

- **Prevención:** La mejor manera de evitar el cáncer del pulmón es evitar fumar y exponerse al humo del tabaco – la causa número uno de cáncer. El exponerse a la polución del aire y a químicos como el asbesto y el radón también aumentan el riesgo.
- **Detección:** Se recomienda hacerse radiografías del tórax, CT scans, y análisis bajo el microscopio del moco producido al toser, especialmente en aquellos mayores de 50 años, que fuman o han fumado, que han tenido cáncer en los últimos 5 años, han tenido enfermedades del pulmón, o han estado expuestos a asbestos.

Cáncer del colon y recto: Los síntomas del cáncer colorectal incluyen cambios en los hábitos al defecar, tales como diarrea o estreñimiento, sangre en el excremento, sensación de que todavía falta por evacuar, malestar abdominal, pérdida de peso inexplicable, y cansancio. Hay mayor riesgo cuando hay una historia familiar de cáncer colorectal, historial personal de pólipos en el colon o cáncer (colon, recto, ovario, endometrio o mama), antecedente de colon irritable, dieta alta en grasas, y baja en fibras, y tabaquismo. Además, las personas con problemas de movilidad o vida sedentaria tienen un riesgo mayor. Tener una dieta baja en calorías y grasas y rica en frutas y vegetales (fibra) y remover los pólipos en el colon han probado reducir el riesgo de cáncer colorectal. Algunos estudios indican que tomar hormonas femeninas después de la menopausia puede ayudar a proteger a la mujer contra el cáncer del colon, pero no contra el cáncer del recto. Todas las personas mayores de 50 años necesitan hacerse exámenes de detección, pero aquellos en alto riesgo deben de hacerlo antes. La Sociedad Americana del Cancer recomienda que se haga *un examen de sangre oculta en heces (FOBT* por sus siglas en inglés) cada año. Esto puede demostrar si hay sangre oculta en el excremento, y hacerse una *sigmoidoscopia* cada 5 años después de un examen negativo, y donde el recto

y el colon inferior son examinados con un instrumento con luz llamado *sigmoidoscopio*. La *colonoscopia*, donde se examina el recto y todo el colon, es recomendable si cualquiera de los exámenes anteriores indicara posibles problemas.

Cáncer de mama o el seno: Este cáncer puede ocurrir tanto en hombres como en mujeres, pero es mucho más común en mujeres. Es la principal causa de muerte de las mujeres en los Estados Unidos, y las causas exactas no se conocen.

- **Factores de riesgo:** Ser mayor de 50 años, tener un familiar cercano con este tipo de cáncer, tener cambios en el seno o mama tales como un nódulo, beber alcohol en exceso, tomar estrógeno de reemplazo, tener sobrepeso (especialmente después de la menopausia), ser afroamericana, haber recibido terapia de radiación en el pecho, y no hacer ejercicio. También han sido asociadas con el cáncer de la mama la edad en que la mujer ha tenido a su primer hijo, la primera menstruación, o la edad a la que tuvo la menopausia.
- **Detección:** Para detección temprana del cáncer de mama, se recomienda hacerse mamogramas, que son hechas con rayos X muy bajos de intensidad. Este se hace anualmente en mujeres no embarazadas y mayores de 40 años. El *auto examen de la mama* debe hacerse todos los meses, una semana después de terminar su menstruación, y hacerse un examen médico anual, con un seguimiento, si es necesario, con ultrasonografía, resonancia magnética, biopsia, etc.

Cáncer de la Próstata: La causa más común de cáncer en el hombre en los Estados Unidos. Generalmente es un cáncer de crecimiento lento y responde bien al tratamiento. Los síntomas incluyen estreñimiento, dolor al eyacular, sangre en la orina, y/o dificultad al empezar a orinar.

- **Factores de riesgo:** Tener dieta rica en grasas y baja en fibras, ser afroamericano, tener historia familiar de cáncer de la próstata –especialmente tener un hermano con la enfermedad- y la edad: el riesgo aumenta rápidamente después de los 50 años.
- **Prevención:** Los científicos no saben las causas exactas del cáncer de la próstata, pero algunos creen que puede estar relacionado con la dieta. Así que, además de seguir una dieta saludable, coma tomates, toronja, y sandía, que son altos en licopeno, una sustancia que reduce el daño a los genes.
- **Detección:** Se hace mediante un examen de sangre para determinar el nivel de *Antígeno Específico de la Próstata* (PSA en inglés) y con un *examen rectal digital*. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda que los hombres mayores de 50 años deben de hacerse estos dos exámenes anualmente, a menos de que estén en riesgo.

Cáncer Cervical: El cervix, ubicado en la base del útero, puede tener células anormales que son fácilmente detectables, pero que no produce síntomas en las etapas iniciales del cáncer cervical. Los cánceres más avanzados pueden producir flujo anormal, manchas de sangre o sangrado ligero (que no corresponde con su menstruación) y sangrado o dolor durante las relaciones sexuales.

- **Factores de riesgo:** La infección con el **Virus del Papiloma Humano (HPV)** por sus siglas en inglés) por tener sexo sin protección especialmente a una edad temprana, aumenta el riesgo, así como tener muchas parejas sexuales, fumar, tener el **Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH)**, clamidia, una dieta baja en frutas y verduras, tener sobrepeso, tener muchos bebés, uso prolongado de píldoras anticonceptivas, ser hija de una mujer que tomó diethylstilbestrol entre 1940 y 1971 para evitar un aborto, y tener un miembro de la familia con la enfermedad.
- **Detección:** Mediante un examen muy común, el **Papanicolaou/PAP Smear**, con una muestra de moco y células obtenidas del cervix.

Cáncer de la Piel: Ocurre más frecuentemente en áreas expuestas al sol, como la cara, cuello, manos y brazos. El cáncer de la piel se divide en dos grupos: el que es más raro que se disemine a otras partes del cuerpo, o no-melanomas; y el que se puede diseminar a otros órganos (melanomas). El no-melanoma es la forma más común de cáncer de la piel.

- **Factores de riesgo:** Estar mucho al sol sin protección, tener piel clara (que le salen pecas fácilmente, rubia o pelirrojo, ser de ojos verdes o azules) y fumar.
- **Prevención:** Evite la excesiva luz del sol cuando se hacen actividades al aire libre, aún en días nublados, y use bloqueador solar. También revise su piel y conozca la diferencia entre lunares normales y uno que puede ser canceroso. Un lunar anormal puede ser asimétrico, de bordes irregulares, diferentes colores, y ser mayores de ¼ de pulgada (2.5 cms.)
- **Detección:** Todos los meses examine su piel en un cuarto bien iluminado. Busque cualquier cambio en lunares, defectos, pecas y otras marcas. Si encuentra alguna anomalía, consulte con su médico, quien le hará un examen más detenido, y posiblemente una biopsia, que es una muestra de su piel examinada bajo el microscopio.

Biopsia: Extracción de un pedazo de tejido de su cuerpo para examinarlo.

Metástasis: Invasión de una parte del cuerpo a otra, como cuando las células del cáncer se mueven a otras partes del cuerpo.

Lista de Exámenes y Valores Normales

La siguiente sección enlista los exámenes de detección que debe de hacerse regularmente. Para cada examen en la tabla, hay unos números que se dan para ayudarle a interpretar sus resultados.

Los resultados, muchas veces reportados como números, tienen rangos que los identifican como “normal,” “bajo lo normal,” “riesgo,” o “anormal.”

Condición o Parámetro	Valores Normales o	Valores Anormales
-----------------------	--------------------	-------------------

	Deseables	
BMI (Índice de Masa Corporal)	$\leq 25 \text{ kg/m}^2$	Sobrepeso: 25-29.9 kg/m ² Obeso: $> 30.9 \text{ kg/m}^2$
Glucosa o Azúcar en la sangre	Entre 70 y 100 mg/dL	Consistentemente $\geq 126 \text{ mg/dL}$
Colesterol Total	$\leq 200 \text{ mg/dL}$	Borde superior: 200-239 mg/dL Alto: $\geq 240 \text{ mg/dL}$
LDL Colesterol	$\leq 100 \text{ mg/dL}$	Cerca de lo óptimo: 100-129 mg/dL Borde superior: 130-159 mg/dL Alto: 160-189 mg/dL Muy Alto: $> 190 \text{ mg/dL}$
HDL Colesterol	Bueno: 40-59 mg/dL Óptimo: $\geq 60 \text{ mg/dL}$	Bajo: $\leq 40 \text{ mg/dL}$
Presión Arterial (resultados dados en dos números) Presión Sistólica (número alto) Diastólica (número menor)	Presión Sistólica 120 mmHg Presión Diastólica 80 mmHg	Alta (Hipertensión) Presión Sistólica $\geq 140 \text{ mmHg}$ Presión Diastólica $\geq 90 \text{ mmHg}$

* el símbolo \geq significa igual o más que; el símbolo \leq significa igual o menos que.

Debido a que nuestros cuerpos sufren un desgaste continuo, es bueno hacerse exámenes físicos anuales, donde hable de sus preocupaciones, monitoree cualquier condición que tenga, y detecte tempranamente enfermedades para contenerlas o eliminarlas.

En estas revisiones, personal de salud hará exámenes de detección para buscar cualquier condición anormal en su salud.

Si los exámenes de detección indicaran que necesita otros exámenes, entonces se harán exámenes de diagnóstico.

50 años

Examen de Condición Física

- Puedo mover tierra y cielo
- Puedo mover la $\frac{1}{2}$ del cielo, y una montaña grande
- Puedo mover $\frac{1}{4}$ del cielo, y una piedra grande.

Las visitas al doctor y sus derechos

Estar informado significa que usted conoce su salud, o desea aprender cuando hay algo que no sabe. Algunas veces esto significa pedirle a su doctor que le explique lo que no entiende, o sólo si desea más información sobre algo.

Aunque los doctores y las enfermeras han pasado mucho tiempo estudiando su salud, ¡usted es el que está a cargo del cuidado de la misma! Pregunte si hay algo que no entiende de lo que el doctor o la enfermera le están diciendo. Recuerde, ¡es su salud!

Tomar decisiones acerca de su tratamiento es importante. Asegúrese que entiende lo que el doctor o la enfermera le están diciendo.

Su doctor puede tener prisa, pero usted tiene el derecho de hacer preguntas si no entiende lo que le dice. Si el inglés no es su primer idioma, o si usted es sordo, tiene el derecho de pedir un intérprete.

Si usted usa silla de ruedas, pida equipo que se acomode a sus necesidades, tales como una escala en la que pueda ser pesado con silla y todo, una mesa de examen que pueda ser subida o bajada, o un equipo de mamografía que pueda ser usado por alguien que está sentada.

Las siguientes son algunas de las preguntas que puede preguntar durante una visita médica:

- ¿Cuál es mi (presión arterial, colesterol, azúcar en la sangre, etc.) valor ideal?
- ¿Cuánto voy a tardar en alcanzar mi (presión arterial, colesterol, azúcar en la sangre, etc.) valores ideales?
- ¿Con qué frecuencia debo de tener los valores de mi (presión arterial, colesterol, azúcar en la sangre, etc.) revisados?
- ¿Cómo afecta el ejercicio los valores de mi (presión arterial, colesterol, azúcar en la sangre, etc.)?
- ¿Qué tipo de comida debo de comer para mejorar mi (presión arterial, colesterol, azúcar en la sangre, etc.)?
- ¿Qué comidas debo de evitar?
- ¿Necesito perder peso, y si es así, cuánto?
- ¿Voy a necesitar medicamentos para bajar la (presión arterial, colesterol, azúcar en la sangre, etc.)?
- ¿Qué tipo de medicina debo de tomar?
- ¿Cómo va a afectar esta nueva medicina las otras medicinas que también tomo?
- ¿Puedo tomar la forma genérica de la medicina?
- ¿Qué debo saber sobre esta medicina?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Cómo sé si está trabajando?
- ¿Debo evitar algún alimento u otras medicinas con esta nueva medicina?
- ¿Puedo beber alcohol?
- ¿Por cuánto tiempo debo de tomar la medicina?

DEFINICIONES

Adicción: Uso compulsivo de sustancias o engancharse en conductas con clara evidencia de consecuencias negativas en el usuario, asociadas con la sustancia o la conducta.

Desorden de Ansiedad: Estado de la mente y el cuerpo asociada con preocupaciones, tensión y nerviosismo, que llega a ser abrumador e interfiere con la vida diaria.

Enfermedad Auto inmune: El sistema inmune utilizado como mecanismo de defensa contra bacterias, virus y sustancias que parecen ajenas y dañinas se convierte en el agresor y ataca a partes del cuerpo en vez de protegerlo. Existe una respuesta inmune exagerada contra sustancias y tejidos que normalmente están presentes en el cuerpo.

Biopsia: Extracción de un pedazo de tejido del cuerpo para examinarlo.

Presión sanguínea: Fuerza en las arterias cuando el corazón late (presión sistólica) y cuando el corazón está en descanso (presión diastólica). Cuando se mide, la presión sistólica es la primera, o el número más alto, y la presión diastólica es la segunda o más baja (por ejemplo, 110/80 o “110 sobre 80”)

Azúcar en la sangre/glucosa: Cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre.

Exámenes de detección del cáncer de la mama/seno: Buscar el cáncer antes de que aparezcan síntomas. Esto se puede hacer con el auto examen de la mama, para sentir nódulos, o por mamogramas, que es una radiografía de las mamas.

Cartílago: Tipo de tejido conectivo denso que cubre la superficie de las articulaciones y actúa como amortiguador de los golpes.

Cáncer cervical: Crecimiento anormal de las células que empieza en el área que recubre el cervix, la parte más inferior del útero que se abre en la parte superior de la vagina, y que es principalmente causado por el Virus del Papiloma Humano (HPV en inglés).

Condiciones crónicas: Problema de salud que dura más de tres meses y que puede ser de por vida, como las enfermedades del corazón, diabetes, o problemas respiratorios crónicos.

Clamidia: Enfermedad de transmisión sexual muy común, causada por una bacteria que afecta tanto a hombres como a mujeres.

Técnicas de detección del cáncer colorectal: Diferentes exámenes, pruebas y métodos de detección utilizados para detectar cáncer colorectal, tales como estudios de sangre en heces, sigmoidoscopia flexible, enema de bario con contraste de aire, o colonoscopia.

Contracturas: Articulación que se hace rígida porque los músculos que cruzan la articulación se han acortado y los espacios llenos de líquidos dentro de la articulación se encogen y secan, restringiendo el movimiento completo de la articulación.

Descondicionamiento: Cambios múltiples en el cuerpo, tales como pérdida de masa muscular, contracturas de las articulaciones, y problemas del corazón como consecuencia de la inactividad, y que pueden revertirse con actividad física.

Depresión: Enfermedad que involucra el cuerpo, estado de ánimo y pensamientos, con síntomas como tristeza, pérdida de interés o de disfrutar cosas que antes se disfrutaban, cambios en el peso, dificultades para dormir, y pérdida de energía.

Examen Rectal Digital: Un dedo enguantado se usa para revisar anomalías de órganos y otras estructuras en la pelvis y en las extremidades inferiores.

Colesterol Elevado: Sobre acumulación de colesterol, la sustancia grasosa y cerosa que se encuentra normalmente en el cuerpo, y que puede impedir el flujo normal de la sangre en las arterias.

Hormonas: Poderosos mensajeros químicos que pueden ocasionar grandes cambios en las células e inclusive en todo el cuerpo.